

"Es el anonimato de nuestros sacrificios animales lo que nos hace sordos a sus gritos" Luise Rinser

Be Veggie: 6, 7 y 8 de diciembre en Ficoba - Irún Festival del sabor y la conciencia vegana



Foto cedida por Be Veggie



6
Desde Bueno y Vegano

8
ALIMENTACIÓN
Platos de cuchara:
10 recetas perfectas
para el invierno

12
COSMÉTICA
El peligro de los
tintes químicos para
nuestro cabello



Bueno y Vegano



@buenoyvegano



@buenoyvegano

www.buenoyvegano.com

SUSCRÍBETE GRATIS

¡Una Navidad más dulce!

Se acercan días de celebración, reencuentros, sobremesas... Y para acompañar esos momentos tan dulces, nada mejor que nuestros chocolates.

Deliciosos, saludables y pensados para que todos puedan disfrutarlos.

18 sabores
¡Descúbrelos aquí!

www.solnatural.bio Tel. 937 566 020 hola@solnatural.bio

Solnaturalbio Solnatural Biosolnatural



Montse Mulé
Editora
buenoyvegano@buenoyvegano.com



EDITA:

Centipede Films, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-10600-2017

EDICIÓN DIGITAL

www.buenoyvegano.com
buenoyvegano@buenoyvegano.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

COLABORADORES

Mercedes Blasco, Jordi Casamitjana,
Iván Iglesias, Raúl Martínez,
Estela Nieto, Jaume Rosselló,
Cristóbal Vidal

Bueno y Vegano no usa tecnologías de
inteligencia artificial como ChatGPT
para la creación de contenidos.

Bueno y Vegano no comparte
necesariamente las opiniones firmadas
e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable
de la calidad, procedencia u
origen de sus anuncios.

Powered by Bio Eco Actual



Be Veggie 2024, festival del sabor y la conciencia vegana

Los días 6, 7 y 8 de diciembre se celebra Be Veggie, el festival vegano en Ficoba, el recinto ferial de Gipuzkoa situado en Irún.

El festival es el lugar idóneo para conocer las últimas novedades y tendencias en productos y servicios veganos, atender a conferencias ilustrativas sobre alimentación sin crueldad, moda sostenible vegana, salud y medio ambiente, y participar en sesiones de yoga, ampliar conocimientos sobre la preparación de platos de cocina vegana en los *showcookings*, escuchar música en directo o degustar la gastronomía vegana que se ofrece en los *foodtrucks*.

Be Veggie se ha consolidado como la cita anual de empresas y consumidores que ofrecen y buscan encontrar en el festival las propuestas, en el máximo de ámbitos posible, para poder llevar una vida totalmente exenta de participación en la explotación de los animales para uso humano.

A la presentación en sus stands de productos y servicios por parte de las empresas participantes se suman las actividades para todas las edades y nivel de concienciación de un público principalmente familiar. Las experiencias que se viven durante la visita a Be Veggie pueden influir en avanzar hacia un futuro mejor, con menor impacto negativo tras nuestro paso por el mundo y vivido más acorde con nuestros pensamientos y senti-



Foto cedida por Be Veggie

mientos. Poder darle la vuelta a la sociedad antropocentrista que coloca los intereses individuales económicos a corto plazo por delante de los **intereses generales** de preservar el planeta, actuando **con respeto** ante sus recursos limitados y **con justicia** ante las especies dominadas por el hombre.

Podcast y ponencias destacadas

La dietista y nutricionista **Patricia Ortega** ofrecerá la ponencia "**Consigue una alimentación 100% vegetal sin morir en el intento**" en la que explicará la mejor manera de alimentarse exclusivamente de vegetales de forma equilibrada, saludable y completa, detallando cuáles son los nutrientes y los grupos de alimentos esenciales para ello.

Amanda Romero, directora de **Veganuary** en España, anima a gente de todo el mundo a probar el veganismo durante el mes de enero (y más allá). Es esta una campaña global que pretende acercar al veganismo a millones de personas en todo el mundo invitándoles a transitar hacia un estilo de vida más sano, consciente, justo y sostenible.

En directo en Be Veggie se grabará el podcast **Malditos Veganos** con **Sylcred** (Sergio Guallar), **Sekiam** (Miguel Martí) y **Miriam J. Lastra**, que, con su habitual humor y desenfado, divulgan el veganismo con su activismo particular.

En esta edición, Be Veggie cuenta con **Aïda Gascón**, directora ejecutiva de **AnimaNaturalis** en España, organización que lleva más de 20



Aceite de alga Omega 3

con 250mg DHA y 125 mg de
EPA (2:1) por cápsula



Natural. Premium. Vital.

Calidad desde 1989.
Raab Vitalfood

Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com

años difundiendo y protegiendo los derechos de los animales. Coordina la **Red Internacional Antitauro-maquia** y es miembro de la comisión promotora de la Iniciativa Legislativa Popular 'No es mi cultura'.

Novedades editoriales

A través de la lectura el veganismo llega a adultos, jóvenes y niños ayudando a la reflexión y educando en valores. En Be Veggie podremos conocer la obra de autores como **Rocío Cano**, socióloga y activista, que con su primer libro **"Criar también es política. Del veganismo al feminismo"** nos acompaña en la crianza desde una perspectiva crítica, a través de un análisis profundo, en el que demuestra la interconexión entre el veganismo, el feminismo, el ecologismo y la libertad sexual. La presentación del libro la llevará a cabo **Andrea Arrizabalaga**, periodista de EITB y vegana.

Alberto Peláez, deportista corredor de larga distancia y vegano, explica en su libro **"No como animales"** la forma en que su elección vegana ha mejorado su vida, también su rendimiento deportivo. En el libro encontramos información científica y nutricional para los deportistas interesados en hacerse veganos que dudan ante el cambio frenados por el desconocimiento de estos aspectos concretos.

Para los pequeños, **Eguzkiñe Gago Povedano** presenta **"El niño que quería bailar"**. Una historia que explora grandes temas como la libertad de elegir el propio camino y el respeto hacia los animales, la amistad y la fuerza de la reflexión sobre los valores esenciales de la vida, a través de Manuel, un niño que quiere ser bailarín y ha nacido en una familia que tiene otros planes para él. **Mery Ocaña** lleva a Be Veggie **"El sueño de Dolfi"**, un delfín que nada en círculos porque está cautivo en una piscina.

Ropa vegana y sostenible

Una novedad de esta edición llega de la mano de **Fashion Revolution**. Una propuesta que, con su demostrador público de gran formato, permite a los visitantes del festival medir el impacto mediambiental de la ropa que visten en este momento, introduciendo datos sobre la composición, el origen y los cuidados de sus prendas en una app multidispositivo. La web es www.cualeselimpactodetuprenda.com.

Durante los días del festival Be Veggie, en colaboración con **Emaus**



Foto cedida por Be Veggie

Gizarte Fundazioa, se activará la campaña **"Yo reutilizo, ¿y tú?"** para invitar a las personas asistentes a depositar ropa, calzado y complementos en un contenedor instalado en uno de los expositores que informará sobre los beneficios de la economía social y circular. Los recursos recogidos serán gestionados para darles una nueva vida mediante la venta de segunda mano en las seis tiendas de Emaus ubicadas en Irun, Arrasate, Donostia, Errenteria y Hernani. Esta acción no solo fomenta pautas de consumo sostenible, sino que también genera empleo de inclusión, ya que el proceso de gestión, tratamiento y venta es llevado a cabo por personas en situación o riesgo de exclusión social, mediante contratos de inserción laboral que facilitan su acceso al mercado de trabajo.

Santuarios y refugios

La labor de santuarios y refugios es de gran importancia en una sociedad que maltrata y abandona a los animales un día sí y otro también. Con su presencia en Be Veggie dan a conocer sus acciones, sus necesidades y explican a todo aquel que se acerque a ellos cómo podemos ayudar a proteger y ofrecer un espacio seguro a aquellos que se han podido rescatar. Este año acuden a Be Veggie **La Vida Color Frambuesa**, **Fundación Santuario Gaia**, **Santuario Espíritu Libre**, **La Manada Cantabra**, **Frente L.A. Santuario animal**, **Katubihotz**, **Santuario Corazón Verde** y **Anima Naturalis**.

Showcookings veganos

La cocina 100% vegetal es una de las protagonistas del festival Be Veggie. Este año se va a asomar a los fogones de Ficoba Idoia García, fundadora y cocinera del **restaurante Garraxi Taberna** de San Sebastián, con más de 23 años de experiencia en la alimentación vegetariana y vegana.

También estará en Be Veggie el **restaurante Ephéméride de Sara** con una propuesta que incluye frutas y verduras de temporada para demostrar que la cocina vegetal es infinitamente variada, equilibrada, colorida y deliciosa. Todo ello de la mano de Marion Boidin, autodidacta y apasionada de la cocina vegetariana.

Premios V-Label España

El reconocimiento a las empresas que lideran en innovación y sostenibilidad del sector vegano se plasmará en la entrega de los **Premios V-Label España** que se celebrará el sábado día 7. Son 29 empresas y 38 productos los que se han presentado y un jurado competente otorgará los premios a las diferentes categorías: **Marketing & marca**, **Innovación**, **Sostenibilidad** y **Favorito del consumidor**.

Un festival lleno de música

Ritmos afrolatinos, música minimalista, la propuesta musical de Be Veggie es variada y acompañará al público del festival con artistas invitados para conseguir un ambiente energético al tiempo que suave y profundo. **Ekin Torner**, **Ane Leux**, **Mariadrila**, **Lua Matheus**, **Ainhua Etxezarreta** y el dúo integrado por **Pilar Sánchez** y **Lucía Mauleón** son los artistas que estarán encargados de llenar de música el festival. ■

Más información en:
www.beveggie.eus



La entrada y el parking son gratuitos.

EL PRODUCTO DEL MES

Ácidos grasos Omega 3 Veganos, de Lamberts®



La gama de ácidos grasos Omega 3 Veganos de Lamberts® está elaborada a partir de algas ricas en EPA y DHA, cultivadas en ambiente sostenible y controlado, por lo que están naturalmente libres de contaminantes.

El aceite obtenido de esta fuente, extraído sin el uso de hexano, se encuentra en la forma natural de triglicéridos [TG] de Omega. Su seguridad y eficacia han quedado demostradas en más de 100 estudios realizados.

La gama se presenta en cápsulas pequeñas y fáciles de tragar, así como en líquido para quienes tienen dificultad en ingerir las capsulas.

Los ácidos grasos omega 3 EPA y DHA contribuyen al mantenimiento de la función cerebral, del corazón y de la visión en condiciones normales.

Libres de pescado, son complementos alimenticios perfectos para veganos.

Marca:

Lamberts®
www.lamberts.es

Empresa:

Lamberts Española, S.L.

Recomendado por



www.masterorganic.es

Frutas y verduras que hay que comer en invierno

A lo largo del año, con el cambio estacional, nuestro cuerpo tiene necesidades y apetencias diferentes en cuanto a alimentos. Es algo normal, ya que la naturaleza nos brinda frutas y verduras con distintas características en cada momento, ajustándose a las condiciones de esa época.

En verano disfrutamos de frutas ricas en agua y verduras frondosas que han crecido durante la primavera aprovechando las lluvias. Mientras que en invierno abundan los tubérculos, las resistentes coles o los cítricos con una piel gruesa que les permite resistir mejor el tiempo frío del otoño y el invierno. Aunque hay muchas frutas y verduras que podemos consumir fuera de temporada y llegan al invierno sin ser recolectadas en este momento, el consumo de productos de temporada (y de proximidad) nos garantiza que el tiempo desde su recolección hasta que llega a nuestra mesa es corto. De esta manera el contenido en nutrientes es mayor ya que se cosechan en el momento óptimo de maduración, y no es necesario que permanezcan meses en cámaras.

La sabiduría de la naturaleza nos proporciona precisamente esos productos más ricos en los nutrientes que necesitamos en cada momento. **Las frutas y verduras de invierno están cargadas de vitamina C, antioxidantes y almidones que nos permiten hacer una comida densa y reconfortante.**



123RF Limited@wirestock

Las frutas por excelencia durante esta época del año son los cítricos. Es curioso que las frutas con más vitamina C, con un gran poder antioxidante y reductora del estrés oxidativo, estén en su mejor momento cuando aumenta el número de constipados y gripes. Desde hace décadas se viene estudiando el efecto terapéutico y preventivo de la vitamina C, pero debido a la variabilidad de las condiciones en los diferentes estudios aún no hay resultados concisos. Parece ser que los suplementos de esta vitamina no tienen un efecto claro a la hora de prevenir estas afecciones, pero sí al reducir el tiempo de duración y severidad. El consumo de naranjas, mandarinas, pomelos o limones nos podría ayudar a sobrellevar mejor y recuperarnos antes de esos molestos catarros invernales a la vez que disfrutamos de un delicioso e hidratante bocado.

Kiwis y aguacates también alcanzan su mejor momento durante el invierno. Al igual que las naranjas o las mandarinas, los kiwis están cargados de vitamina C. Por otro lado, los aguacates nos aportan una buena cantidad de grasas saludables. No todas las grasas son iguales y en este caso son grasas integrales, monoinsaturadas y poliinsaturadas, que podemos consumir directamente en esta fruta. Además de grasas buenas, el aguacate contiene minerales y vitaminas.

Durante el invierno, en los mercados abundan las coles. Repollo, lombarda, coles de Bruselas junto a la coliflor y al brócoli, son las verduras más resistentes al frío y que están llenas de antioxidantes. El olor característico de estos alimentos al cocinarse, y que no a todo el mundo le gusta, se debe a su contenido en

azufre. Las verduras crucíferas son ricas en glucosinolatos, un compuesto rico en azufre. Este elemento ayuda a que nuestro organismo cumpla sus funciones a nivel celular, interviene en la formación de tejidos, ayuda en la creación de colágeno y mejora la calidad del cabello y las uñas.

Otros alimentos ricos en azufre presentes durante los meses fríos de invierno son los del grupo *allium*. Encontramos cebollas, ajos o puerros, completamente indispensables en nuestra cocina ya que nos ayudan a crear capas de sabor para nuestros platos. ¿Quién haría un buen guiso sin un sofrito con alguno de ellos? Además, tienen propiedades mucolíticas naturales al inhalar sus vapores. Seguro que has oído aquello de colocar una cebolla en trozos en la mesita de noche cuando estás acatarrado.

Las hojas verdes como la espinaca, las acelgas o el kale también nos ayudarán en invierno. Poseen un gran contenido en vitaminas, ácido fólico, hierro y calcio. Recuerda que combinarlas con otros alimentos ricos en vitamina C mejorará la absorción del hierro.

Todos estos alimentos son el complemento perfecto para un estilo de vida saludable. Practica ejercicio, hidrátate bien y reduce alimentos ultra procesados, alcohol y azúcar. Tu cuerpo tendrá más salud y tu sistema inmune estará más fuerte. ■

beveggie.eus | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | #BeVeggie2024

beveggie!

6 | 7 | 8 DICIEMBRE
FICOBA

ELLAS ESTARÁN EN BE VEGGIE, ¿Y TÚ?



MIRIAM FABÀ
@veganeando



AMANDA ROMERO
@veganuaryespana



AÏDA GASCÓN
@animanaturalis



beveggie.eus | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | #BeVeggie2024

Sorbete de limón al cava

El sorbete de limón al cava es una deliciosa combinación de frescura y sofisticación, perfecto para añadir un toque especial a cualquier celebración. Su textura suave y cremosa se la debemos a la nata vegetal y el helado de limón, que al mezclarse con el cava crean un contraste burbujeante. Su versatilidad lo convierte en un excelente postre para cenas especiales, aunque suele utilizarse para limpiar el paladar entre platos en un menú extenso. De esta manera podemos apreciar mejor los sabores sin que se mezclen.

Una de las grandes ventajas de este sorbete es que se puede adaptar fácilmente. Si deseas una versión sin alcohol para los más pequeños, puedes reemplazar el cava por una bebida con gas sin alcohol, puedes usar agua con gas o incluso un refresco, pero en este caso procura que sea de limón para crear una buena combinación con el helado. Así, toda la familia puede disfrutar de este postre, convirtiéndolo en una opción perfecta para ocasiones en las que participen niños o personas que quieran evitar el alcohol.

Sobre esta receta y para añadir tu toque personal, puedes variar la receta agregando ingredientes como un toque de menta fresca, que se tritura junto con el helado y el cava, o incluso incorporar frutas frescas como frambuesas o fresas para aportar color y un contraste de sabores. Si te decantas por cualquiera de estas opciones, puedes triturar la fruta o los saborizantes con el zumo para luego

poder colarlo si quieres una consistencia realmente fina y suave, así podrás añadirlo al cava y el helado y servir inmediatamente.

Pero sin duda, la textura aterciopelada de este sorbete es originada por la nata vegetal. Es por eso por lo que si quieres que el sorbete quede espectacular deberás tener en cuenta este elemento. Elige una nata suave, preferiblemente de arroz, avena o incluso de soja y si encuentras una nata vegetal para montar, será ideal ya que suelen estar endulzadas y su textura al batirla quedará más suave.



@Estela Nieto



Dificultad: Fácil
Preparación: 5 min.

Ingredientes [4 raciones]

- 300 ml de cava.
- 450 gr de helado de limón.
- 100 ml de nata vegetal.
- Zumo de un limón.
- Hierbabuena y ralladura de limón para decorar.

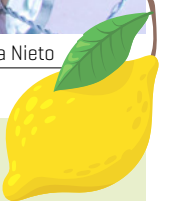


Elaboración

En el vaso de la batidora, colocar el cava junto con el helado de limón, la nata vegetal y el zumo de limón.

Triturar a velocidad baja para que se integre todo, pero sin llegar a calentar la mezcla.

Servir en copas de vino, de cava o de cóctel. Decorar con ralladura de limón y unas hojas de hierbabuena justo en el momento de servir. ■



Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

100% Natural
Fincas propias
Tomate fresco de < de 10 km
Dulce y sabroso

TOMATE
DE AGRICULTURA
ECOLÓGICA Y BIODINÁMICA

ALIMENTA TU CALIDAD DE VIDA

www.calvalls.com

CAL VALLS / Camí la Plana, s/n ES 25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) / calvalls@calvalls.com / Tel. 973 324 125



Ariadna Coma

Periodista

buenoyvegano@buenoyvegano.com

California dice no a las granjas de pulpos: veta por unanimidad la cría y la venta de productos derivados

California se convierte en el segundo estado de los Estados Unidos en prohibir la cría de pulpos. En un acto a favor del bienestar animal, el Senado estatal **ha desautorizado por unanimidad la cría de pulpos**, tanto en tierra como en agua, en todo su territorio.

La medida fue adoptada el pasado mes de septiembre, cuando el gobernador Gavin Newsom firmó la ley AB-3162. California se convirtió así en el segundo estado norteamericano en prohibir estas prácticas, después del estado de Washington. “Nos complace mucho informar de excelentes noticias desde California. Tras pasar con éxito por la Asamblea y el Senado, esta legislación fundamental llegó a la mesa del gobernador y se convirtió en ley el 27 de septiembre de 2024. Esto sigue a la primera prohibición estatal de Washington en marzo de este año”, declaraba la organización internacional de protección animal, **In Defense of Animals**, tras conocer la noticia.



123RF Limited@alfazetchronicles

En esta ocasión, California ha dado un paso más allá y ha prohibido, además, **la venta de productos derivados de pulpos criados en cautiverio**. Una postura que, hasta el momento, no había sido adoptada por ningún otro gobierno del mundo.

Granjas de pulpos: crueles e insostenibles

“Esta decisión sigue a nuestras demandas, junto con la Alianza de

Animales Acuáticos (AAA), científicos y millones de ciudadanos de todo el mundo, para que los legisladores reconozcan la crueldad y el daño ambiental que resultaría de la cría de pulpos”, celebraba la organización animalista **Compassion in World Farming (CIWF)**.

Desde 2021, CIWF y otras organizaciones de defensa animal han llevado a cabo investigaciones y campañas con el objetivo de hacer

un llamamiento internacional a la legislación. Un ejemplo es el informe realizado junto a **Eurogroup for Animals** contra los planes de la multinacional española Nueva Pescanova.

En palabras de su directora de investigación, la **Dra. Elena Lara**: “Esta prohibición estatal en California representa una importante victoria para los animales. La evidencia es clara: los pulpos son criaturas naturalmente solitarias y sensibles y sufrirían inmensamente en los confines de una granja intensiva. La prohibición de la cría y de la venta de carne de pulpos de granja puede ser un importante precedente para evitar que esta cruel práctica se establezca en todo el mundo”. Sin embargo, la organización advierte que “la prohibición de la importación de carne de pulpo de piscifactoría es crucial, ya que una prohibición de la producción sin una prohibición de la venta simplemente trasladaría el problema a otra parte”. ■

Los alimentos veganos pueden ofrecer beneficios cardiovasculares adicionales en el contexto de una dieta mediterránea

Investigadores de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV) comprueban que aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal puede ofrecer **beneficios cardiovasculares adicionales** a los de la dieta mediterránea clásica, como la **reducción del colesterol y la presión arterial**.

“Sustituir las proteínas animales por legumbres y otros alimentos vegetales aumenta los beneficios de la dieta mediterránea, mejorando marcadores clave como el colesterol y la presión arterial”, explica el investigador principal del estudio, Miguel López-Moreno.

Conocido como **OMNIVEG**, el estudio analizó los efectos de sustituir las proteínas animales por fuentes de origen vegetal en el contexto de una dieta mediterránea, reconocida por sus efectos positivos en la salud cardiovascular.



123RF Limited@archnoi1

En concreto, encontró que los **niveles de colesterol total y LDL**, dos indicadores de riesgo cardiovascular, se vieron reducidos en los participantes que siguieron una alimentación vegana. También observaron diferencias en la presión arterial. Aquellos que siguieron la alimentación *plant-based* mostraron una **re-**

ducción de la presión arterial sistólica y diastólica.

“Es interesante ver que, a pesar de que no hubo cambios en la masa corporal o el VO2max, los beneficios metabólicos fueron evidentes”, apunta Millán Aguilar-Navarro, investigador de la Facultad de Ciencias de la

Salud de la UFV. Los investigadores no encontraron cambios significativos en la composición corporal (es decir, el peso corporal, la capacidad cardiorrespiratoria o el porcentaje de grasa). Por ello, concluyeron que **los efectos positivos de la alimentación mediterránea vegana se centran en mejorar la salud cardiovascular**, sin influir en la composición física de una manera significativa.

“La dieta mediterránea vegana se posiciona como una opción viable para quienes buscan prevenir enfermedades crónicas a largo plazo”, concluye el equipo de investigadores. Y añade: “La supervisión profesional es fundamental para evitar posibles deficiencias nutricionales y garantizar una transición saludable a una alimentación totalmente vegana, además de personalizarla para que cumpla con los objetivos y las necesidades específicas de cada individuo”. ■

Rumanía eliminará gradualmente las granjas de piel

Los diputados de Rumanía han votado a favor de **eliminar gradualmente la cría de animales por su piel**. La decisión se tomó el 22 de octubre de este año, después de modificar la legislación de protección animal para acabar con la cría de chinchillas y visones para obtener sus pieles. Con la nueva ley, que se formalizará para 2027, **Rumanía se convierte en el vigésimo segundo país europeo en prohibir esta práctica**.

Todo empezó el 26 de septiembre de 2022, cuando un grupo de diputados del Partido Nacional Liberal (de centro-derecha) presentó una propuesta en el parlamento rumano para prohibir la cría y sacrificio de animales exclusivamente por su piel. La formación política apeló al primer ministro rumano, Nicolae Ciucă, para prohibir completamente las granjas de piel en el país. Lo hizo con el respaldo de la organización animalista **Humane Society International** (HSI), que reveló **prácticas crueles y presuntamente**

ilegales en granjas de chinchillas en Rumanía. En concreto, presentó un informe oficial de los hallazgos de una investigación encubierta realizada en 2022, en la que se examinaron 11 granjas de chinchillas en diferentes partes del país.

Más de un centenar de granjas peleteras ya han cerrado

Según informaciones de **Vegan FTA**, hasta hace una década había unas 150 granjas de pieles activas en el territorio rumano. No obstante, en 2022 la cifra se redujo a una docena a causa del impacto de la pandemia de COVID-19, que aceleró las restricciones y la prohibición de la cría de visones, zorros y otros animales para la obtención de pieles en toda Europa.

Siguiendo los pasos de otros países europeos

Son diversos los países europeos que han adoptado esta misma postura. Para poner algún ejemplo, en



123RF Limited@hdmphoto

septiembre de 2023 **Lituania** aprobó una ley para prohibir las granjas de pieles a partir de 2027, con 68 votos a favor, 25 en contra y 15 abstenciones. Su país vecino, **Letonia**, lo hizo en 2022, votando a favor de una prohibición total de la cría de animales por sus pieles a partir de 2028.

Simultáneamente, se llevó a cabo una **Iniciativa Ciudadana Euro-**

pea (ICE) para lograr una prohibición a nivel de la UE de la cría y sacrificio de animales con el único o principal propósito de obtener pieles, así como la comercialización de pieles de animales criados en granjas y productos que las contengan en el mercado de la UE. La acción obtuvo 1.502.319 firmas en el conjunto de los países miembros de la Unión Europea. ■

Una alimentación vegana puede reducir la edad biológica, según un nuevo estudio

Un estudio publicado en la revista *BMC Medicine* demuestra que **una alimentación vegana puede reducir la edad biológica**. Los investigadores llevaron a cabo un ensayo clínico controlado con 21 pares de gemelos idénticos. Se determinó la edad biológica de cada participante mediante los niveles de metilación del ADN en muestras de sangre, estimando la edad biológica de los participantes y de varios sistemas corporales, como el corazón, el sistema hormonal, el hígado y los sistemas inflamatorio y metabólico. A continuación, se les proporcionaron alimentos e instrucciones para que mantuvieran los siguientes patrones dietéticos: durante ocho semanas, uno de los gemelos se alimentó siguiendo una alimentación vegana, y el otro, siguiendo una alimentación omnívora.

Pasado este tiempo, se volvió a analizar el grado de metilación del ADN de las células sanguíneas y se calculó un indicador llamado 'reloj epigenético', capaz de resumir el grado de envejecimiento de las células mediante una serie de pará-



123RF Limited@vichzh

metros mesurables. Los resultados reflejaron que **los participantes que habían seguido una alimentación vegetariana presentaban menor metilación y menor grado de envejecimiento celular**.

La profesora del Grado de Nutrición Humana y Dietética y responsable de Investigación del Grado de Nutrición en la Universidad Francisco de Vitoria, **Carmen Romero Ferreiro** destaca la importancia de

los resultados del estudio: "Estos resultados sugieren que una alimentación vegana a corto plazo podría ser beneficiosa para la salud y ayudar a mantenernos más jóvenes a nivel celular. Estos hallazgos se suman a un creciente cuerpo de evidencia que indica que una mayor ingesta de vegetales y una reducción en el consumo de carne tienen beneficios significativos para la salud". Y añade: "Investigaciones previas han demostrado que las dietas *plant-based*

pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la salud metabólica. Este estudio ofrece una nueva perspectiva al mostrar que, además de estos beneficios, una alimentación vegana podría influir positivamente en los procesos de envejecimiento a nivel celular".

En palabras de **Esther López-García**, Catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad Autónoma de Madrid y miembro del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología: "La originalidad de este estudio reside en que se asocian diferentes patrones de alimentación con marcadores celulares de procesos que llevan al envejecimiento celular. De esta forma, se confirma que la alimentación actúa alterando mecanismos biológicos concretos que llevan a un mejor o peor envejecimiento". No obstante, apunta que los estudios de grandes poblaciones seguidas durante muchos años (estudios de cohortes) siguen siendo imprescindibles y la base para hacer recomendaciones dietéticas a la población. ■



Mercedes Blasco
Nutricionista, Máster en Nutrición y salud
bonavida099.blogspot.com

Platos de cuchara: 10 recetas perfectas para el invierno

Sopa de espinacas y puerro

- 200 gr de espinacas
- 200 gr de puerros
- 50 gr de sémola de arroz
- Sal marina y aceite de oliva

Se cuecen las espinacas durante diez minutos y se escurren bien. En una olla se rehogan los puerros y, sobre ellos, las espinacas. Se agrega 2 litros de agua y, cuando rompe a hervir, se añade la sémola. Se cuece 10 minutos, removiendo con unas varillas.

- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 pizca de sal marina

Se limpian, raspan y pelan todas las hortalizas, y se cortan en trozos. Se hierven en un litro de agua, 30 minutos, para que queden bien tiernas. Se pasan por la batidora, para lograr una crema fina. Se añaden los condimentos y la nata de soja y se revuelve.

Quinoa con almendras

- 250 gr de quinoa
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 100 gr de almendras troceadas
- Sal marina, pimienta negra
- Ralladura de un limón
- 2 cucharadas de pasas
- Canela en polvo



123rf Limited@lenyvavsha. Menestra de verduras

Crema solar

- 300 gr de boniato
- 200 gr de calabaza
- 150 gr de zanahoria
- 150 gr de puerro
- 100 cc de crema de soja

- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- Unas hebras de azafrán

- Pimentón dulce
- Sal marina

Ponemos las pasas a macerar en el vinagre. Se pela y pica la cebolla, y se rehoga en una cucharada de aceite. Se añade la quinoa con tres partes de agua, junto con la sal, la pimienta, la canela y el azafrán. Se cuece durante 15 minutos, a fuego lento. Doramos las almendras en otra cucharada de aceite. Se retira la quinoa del fuego, se mezcla con las almendras, las pasas y la ralladura de limón y se dejar reposar todo junto 5 minutos más.

Se hace un cocimiento de dos minutos con el agua y el tomillo y se deja reposar. Mientras, se corta el pan duro en trocitos muy finos. En otra olla se frien los ajos en aceite y cuando se empiezan a dorar se rehoga el pan con ellos. Se escalda todo con el caldo del tomillo y se condimenta con la sal y el pimentón. Se remueve con unas varillas para deshacer el pan.



123RF Limited@siraphol. Sopa de cebolla

Sopa de ajo y tomillo

- 1 litro de agua
- 1 ramito de tomillo
- 2 rebanadas de pan duro
- dientes de ajo
- Aceite de oliva

Sopa de cebolla

- 2 cebollas
- 1 cucharada de aceite
- 100 gr de copos de avena
- Orégano
- Sal de hierbas
- 1 litro de agua

¡NOVEDAD!



Mi familia vegana
Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada

¡La guía imprescindible para toda la familia!

Escrito por la pediatra Miriam Martínez Biarge, profesora universitaria de alimentación infantil con amplia experiencia clínica en asesorar familias vegetarianas y veganas



**SEGUNDA
EDICIÓN
ACTUALIZADA**

De venta en ecotiendas
y herbolarios

Más información

Se pican las cebollas finamente y se pochan lentamente con el aceite hasta que queden translúcidas. Se añade el agua hirviendo, los copos de avena y una pizca de orégano. Se deja cocer cinco minutos y se adereza con sal de hierbas.

Sopa de brécol

- 1 brécol
- 2 patatas
- 6 ajos
- 2 tomates maduros
- Perejil, aceite, sal marina
- 2 litros y medio de agua

Se pelan los ajos y se saltean en el aceite. Se les añade los tomates maduros. Cuando está bien frito, se aboca el agua, el brécol en ramitos y las patatas cortadas muy menudas. Se deja cocer media hora. Al servir se añade el perejil picado y la sal.

Sopa Juliana

- 1 puerro
- 1 zanahoria

- 150 gr de col repollo
- 2 ramas de apio
- 1 nabo
- 1,5 l de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina, pimienta negra

Se pelan las verduras y se cortan en tiras muy finas o bien se pican en la trituradora. Se rehogan todas juntas en una olla, mientras se calienta en otra el caldo. Cuando hierve, se echa sobre las verduras, se condimenta al gusto y se deja cocer 15 minutos.

Menestra de verduras

- 1 puerro
- 4 alcachofas
- 3 zanahorias tiernas
- 150 gr de guisantes
- 150 gr de habas
- 2 patatas
- Pimienta negra, azafrán, sal marina
- 50 ml aceite de oliva

En una cazuela con aceite se reho-



123rf Limited@nblxer. Sopa- Crema de brécol

gan todas las verduras, se condimentan con sal y pimienta, se tapan y se dejan a fuego lento. Al cabo de diez minutos se añade medio litro de agua, las patatas en dados, y el azafrán picado muy menudo. Se deja hervir hasta que las patatas están tiernas.

Cocido de garbanzos

- 250 gr garbanzos (en remojo 12 horas antes)
- Cebolla, tomate, zanahoria, nabo, patata y chirivía: una pieza de cada
- 1 rama de apio
- 2 puerros
- 100g de calabaza
- 50 gr de col
- 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo
- 1 grano de pimienta, 1 clavo de olor, 1 pizca de pimentón
- 1 trozo de alga kombu
- Aceite de oliva, sal marina, 2 litros de agua

En una olla, se rehoga la cebolla finamente picada y el tomate rallado. Se echa los garbanzos, junto con el agua fría y el resto de los ingre-

dientes, hierbas y especias. Cuando comienza a hervir se deja a fuego suave, pero sin que se interrumpa la ebullición hasta que la legumbre esté tierna.

Cocido de trigo sarraceno

- 4 puerros
- 2 pencas de apio
- 300 gr de champiñones
- 100 ml aceite de oliva
- 250 gr de trigo sarraceno
- 650 ml de agua hirviendo
- Sal y pimienta
- 50 gr de mostaza
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Se rehogan las verduras en la mitad del aceite, se condimentan y se dejan estofar durante 15 minutos.

Aparte, se fríe el trigo sarraceno con el resto de aceite hasta que empieza a dorarse. Se cubre con el agua hirviendo, y se hierve 20 minutos. Se escurre y se mezcla con las verduras. Se adereza con el vinagre de manzana y la mostaza. ■



123rf Limited@looby. Cocido de garbanzos

Síguenos en    @Viridian.Spain



Di **N** a los **ultraprocesados**

Di **SÍ** a los complementos **100% puros**

VIRIDIAN



Jordi Casamitjana
Zoólogo especialista en comportamiento animal
buenoyvegano@buenoyvegano.com

La biotecnología y su papel en el desarrollo de alternativas veganas más saludables

No todas las personas veganas son iguales.

Después de dos décadas de ser vegano, mis hábitos de consumo han cambiado mucho. Ahora se puede decir que mi dieta no es solo 100% vegana, sino que es una dieta que se conoce en inglés como Whole Food Plant-Based o WFPB (Integral y a base de plantas).

Una persona vegana WFPB come principalmente alimentos veganos poco procesados y sin refinar (como cereales integrales, legumbres, bayas, semillas, frutos secos, frutas, verduras, etc.), y es la dieta sugerida por destacados médicos veganos como el Dr. Michael Greger, el Dr. T. Colin Campbell y el Dr. Michael Klaper.

A la **dieta integral vegana** se le atribuye el mérito de prevenir (y a menudo revertir) las enfermedades más comunes del mundo occidental moderno, como enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infartos, etc.), obesidad, diabetes tipo 2, ciertos cánceres, y otras enfermedades. Eso es por qué no sólo es una dieta libre de colesterol (como todas las dietas veganas) sino que también es rica en vitaminas, fibra, antioxidantes y fitoquímicos que benefician al sistema digestivo y circulatorio.

Pero tenemos un problema. Si ya es difícil convencer a las personas de



123rf Limited@nblxer

Aqua Cultured Foods es una empresa innovadora de tecnología alimentaria que ha logrado recrear carne de mariscos utilizando hongos

que se conviertan al veganismo, imagínate lo mucho más difícil que será convencerlas de que no solo sigan una dieta vegana, sino que específicamente sigan una dieta integral vegana. Puede ser más efectivo primero

hacerles rechazar todos los productos de origen animal, y después abandonar aquellos de origen vegetal que sean menos saludables. También, no todas las personas veganas son iguales, y para aquellas que no hace mucho tiempo que han adoptado la filosofía, podría ser más práctico que les ofreciéramos alternativas que imitaran lo más cerca posible la dieta que solían tener antes de convertirse. Aquí entran la leche vegetal, las carnes falsas que imitan pollo, ternero, cerdo, o atún, y las imitaciones de huevo o miel.

Ha habido muchos avances de biotecnología que han permitido reproducir alimentos de origen animal con tal exactitud que ni los carnistas los pueden diferenciar. Por ejemplo, la famosa empresa estadounidense Impossible Foods lanzó en el 2016 su

hamburguesa a base de plantas que contiene **hemo, un ingrediente desarrollado con biotecnología**. El hemo es la molécula que da a la sangre su color rojo y contribuye al sabor de las hamburguesas de carne, pero algunas plantas tienen moléculas parecidas. Para producir la proteína hemo a partir de fuentes no animales, Impossible Foods seleccionó la molécula de leghemoglobina de las raíces de las plantas de soja, y diseñó genéticamente una levadura para producirla en masa a través de fermentación.

Otro ejemplo es el **usar fermentación de precisión para producir caseína**, que es una de las proteínas de la leche, responsable tanto de su color blanco como de la adición que causa (por eso hay gente a la que les cuesta dejar de comer queso, ya que tiene una alta concentración). Purity, una empresa en biotecnología con sede en Estados Unidos, ha usado el cultivo de levadura, el enriquecimiento de cepas, la separación de proteínas, la flotación de la funcionalidad de emulsificación, seguido de la esterilización y el secado para obtener una alternativa de caseína no proveniente de ningún animal.

Aqua Cultured Foods es una empresa innovadora de tecnología alimentaria que ha logrado recrear carne de mariscos utilizando hongos. Esta usa cepas patentadas de micelio de hongos

Bueno y Vegano Recomienda

SECO / TÉ

Bio Premium Matcha, de Biotona

Té verde jade refinado de Japón con un sutil sabor "umami".

Se produce exclusivamente a partir de hojas jóvenes de té que, según la tradición, se cosechan a mano a principios de mayo (en la primera cosecha) después de sombrear los arbustos durante 4 semanas.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Biotona | www.biotona.es
Empresa: KeyPharm, N.V.

IMPRESINDIBLE

SECO / SNACKS

Tostadas 100% Trigo Sarraceno, de Sol Natural

Ligeras y crujientes, estas tostadas 100% trigo sarraceno son el snack perfecto para beneficiarte de todas las propiedades de este grano, así como una excelente alternativa al pan común. Además, su práctico formato en paquetes de 4 unidades hace que sean fáciles de llevar y disfrutar en cualquier momento y lugar.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]
Marca: Sol Natural | www.solnatural.bio
Distribución: Vipasana Bio, S.L.

NOVEDAD

ricos en proteínas cultivándolos en un proceso novedoso que les permite retener todos los micronutrientes, proteínas y fibras.

¿Pero son estas imitaciones más saludables? No lo son si las comparamos con alimentos integrales de origen vegetal, pero sí lo son en comparación con las versiones de origen animal que intentan imitar. Por ejemplo, contrario a los casos de cultivos in vitro de células animales para producir carne animal de laboratorio, todas las alternativas que usan hongos, algas, o bacterias en fermentación de precisión no tienen colesterol, una sustancia cerosa parecida a una grasa que solo se encuentra en productos de origen animal (y si se encuentra en cantidades demasiado altas en la sangre de la gente esto aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares).

Ya ha habido investigación comparando el efecto en la salud de la carne animal y de sus imitaciones. Investigadores del Instituto George utilizaron la base de datos *FoodSwitch* para evaluar y comparar el contenido de nutrientes y la calidad nutricional de los análogos de la carne de



123rf Limited@nnudoo

origen vegetal y sus productos cárnicos equivalentes disponibles en los supermercados australianos. Descubrieron que, según el sistema *Health Star Rating* del gobierno australiano, en general, los análogos de la carne de origen vegetal tenían un perfil nutricional más saludable en comparación con los productos cárnicos equivalentes.

Pero si comparamos las imitaciones de productos animales con la comida integral vegana con poco procesamiento, entonces ya no son más saludables, porque tienden a tener más sal y menos fibra.

Pero la biotecnología también se puede usar para desarrollar mejor comida vegana integral, y más saludable. Por ejemplo, la **producción de vitamina B12** (que los veganos necesitan tomar ya sea directamente en forma de suplementos o a través de productos veganos enriquecidos) es un producto de la biotecnología desde hace muchos años, basado en la fermentación de bacterias o hongos.

Recientemente, se está explorando la posibilidad de obtener vitamina B12 del cultivo de la lenteja de agua (*Lemna*), que no hace mucho se descubrió que quizás sea la única planta que produce tal vitamina.

Hay varios ejemplos de innovaciones recientes. La Universidad EAFIT y Grupo Bios en Colombia están desarrollando una nueva tecnología de cultivo in vitro de especies leguminosas como soya, frijol y arveja, que permite crear suspensiones celulares capaces de generar biomasa rica en proteínas, y podría utilizarse para enriquecer productos veganos integrales.

La biotecnología también puede manipular microalgas para hacerlas más comerciales. Las microalgas se han cultivado tradicionalmente en estanques al aire libre, pero esto produce alimentos con un fuerte sabor marino. Otra forma es utilizar azúcar en lugar de luz, lo que las hace crecer muy rápidamente (unas 100 veces más rápido), pero el produc-

Recientemente, se está explorando la posibilidad de obtener vitamina B12 del cultivo de la lenteja de agua

to es nutricionalmente débil. Una empresa israelí encontró un camino intermedio. Utilizando tanto azúcar como luz en un proceso único en depósitos de acero inoxidable de grandes dimensiones pueden producir microalgas asequibles que también son ricas en todos los nutrientes y funcionalidades que sólo se producen en presencia de luz.

La biotecnología ha permitido también modificar genéticamente cultivos de trigo para que produzcan ácidos grasos omega-3, lo que podría eliminar la necesidad de tomar suplementos de omega-3 a las personas veganas. Aunque los cultivos transgénicos pueden ser problemáticos por razones ambientales, pueden considerarse más éticos desde el punto de vista vegano.

Mediante técnicas biotecnológicas podrían desarrollarse cultivos con perfiles nutricionales mejorados, como variedades de plantas con mayores contenidos de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales.

La biotecnología ciertamente puede ayudar al desarrollo de alternativas veganas más saludables. ■

La biotecnología también se puede usar para desarrollar mejor comida vegana integral, y más saludable

Bueno y Vegano *Recomienda*

SECO / SUPERALIMENTOS

Proteína Vegana Cacao, de Raab Vitalfood

Raab Vitalfood presenta su nueva mezcla de proteínas de guisante y arroz (sin soja) con cacao selecto, con un 60% de valor proteínico. El cacao con proteína vegana de Raab es puramente vegetal y se basa en una combinación de proteína de guisantes y de arroz enriquecida con cacao en polvo selecto. El agradable sabor a cacao se redondea con el suave dulzor del agave.



Certificado: Ecológico [Euro Hoja]

Marca: Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es

Empresa: Raab Vitalfood, GmbH



NOVEDAD

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Multivitamin Vegan Complex, de El Granero

Este multivitamínico vegano aporta 17 micronutrientes, incluyendo vitamina C, D, B12, ácido fólico, hierro, zinc y selenio que contribuyen al normal funcionamiento del sistema inmunitario. Su fórmula es una excelente opción para complementar la nutrición diaria sin ingredientes de origen animal.



Marca: El Granero | www.elgranero.com

Empresa: Biogran, S.L. | www.biogran.es



IMPRESCINDIBLE



El peligro de los tintes químicos para nuestro cabello

Si piensas teñirte el pelo, además del color, hay unos pequeños pero importantes detalles que deberías saber, porque influyen en tu salud y en la del medio ambiente.

El cabello, visto en aumento, se parece mucho al tronco de una palmera. Consiste en una médula central, rodeada por una corteza coloreada y protegida por unas cutículas superficiales. El color del cabello se debe a los distintos tipos de melanina, que es el mismo pigmento que da color a nuestra piel.

Para que el cabello esté sano ha de tener buena hidratación y nutrición, que le proporcionan las glándulas y los vasos sanguíneos situados en el cuero cabelludo; igual que la tierra nutre a las raíces de la palmera.

Las condiciones ideales para un cabello sano son: una acidez un poco



123rf Limited@oksukuruza

baja (4,5-5,5), que cierra las cutículas y lo protege de los microorganismos, además de una ligera capa de lípidos que le aporta elasticidad y flexibilidad.

Ya sabes que si quieres teñirte el cabello puedes elegir entre un teñido temporal, semi permanente o permanente. De los tres el que más daña el cabello es el permanente.

¿Cómo daña al cabello el teñido permanente?

En un teñido permanente el primer paso es eliminar el color natural del cabello. Para ello hay que abrir las cutículas protectoras, modificar la melanina natural, añadir un pigmento y cerrar la cutícula. Pues bien, todos estos pasos son muy es-

tresantes para el cabello.

Para abrir las cutículas se utilizan sustancias químicas que suben mucho el pH (12 o más) como el amoníaco o etanolamina. Son sustancias corrosivas que pueden producir lesiones graves en la piel (cuero cabelludo), sensibilización, alergia y dermatitis por contacto. Además, son tóxicas para la vida acuática.

Una vez abiertas las cutículas se procede a alterar la melanina con peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) para que se produzca una reacción química entre la melanina y el pigmento sintético, que queda fijado en la cutícula del cabello con la ayuda de sustancias químicas como la parafenilendiamina PPD o sus derivados.

Pues resulta que el PPD y sus derivados, según varios estudios de toxicidad, se absorben a través del cuero cabelludo y pueden producir sensibilización, alergia, enfermedades autoinmunes (lupus), pérdida de cabello, esterilidad, cáncer de mama y otros tipos de cáncer. Es para pensárselo un poco, sobre todo porque los efectos no aparecen inmediatamente, sino que son acumulativos.

El teñido permanente tiene la ventaja que es el más duradero, pero el proceso daña el cabello porque elimina la capa lipídica protectora y altera las proteínas que dan la estructura al cabello. **El resultado es un cabello más seco, frágil, debilitado, apagado y que se encrespa fácilmente.**

La mejor calidad y seguridad la encontrarás en tintes para cabello de marcas de cosmética ecológica certificada

¿Qué pasa con el medio ambiente?

Todos los tintes de cabello terminan con un aclarado intenso para eliminar los restos, que van a parar al alcantarillado.

Según unos estudios del Servicio Geológico de EE.UU. se encontraron restos de sustancias utilizadas para teñido permanente en el 80% de los análisis. También se demostró que algunas reaccionan con el cloro de las plantas de tratamiento de aguas formando N-Nitrosamidas, que son cancerígenas.

Además, hay que tener en cuenta los contaminantes ambientales que se producen en la síntesis industrial del amoníaco y de la parafenilendiamina PPD, que se obtienen a partir del petróleo.

¿Alternativas?

Ser un poco más responsable eligiendo un tinte temporal o semipermanente de origen botánico. Actualmente hay muchas marcas que se han esforzado en conseguir una gran variedad de colores y tonos diferentes.

Pero ten en cuenta que también puedes encontrar tintes con los reclamos “naturales”, “orgánicos”, “sin amoníaco”, “a base de henna”... que pueden contener PPD o derivados.

Como siempre, lee bien el INCI del cosmético y ten en cuenta que la mejor calidad y seguridad la encontrarás en tintes para cabello de marcas de cosmética ecológica certificada. ■

Bueno y Vegano Recomienda

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

B12 Flash, de Veggunn

Una Vitamina B12 eficaz, como la B12 Flash Veggunn. Pensada para administrarse de forma sublingual, de forma que pasa al torrente sanguíneo directamente a través de los capilares de la lengua. La ingestión a través del sistema digestivo destruye la mayor parte de la B12 y la concentración asimilada es mucho menor. La Cianocobalamina, presente en B12 Flash de Veggunn es mucho más estable, y está mucho más estudiada su eficacia y seguridad que la Metilcobalamina. Además, es la única totalmente natural y sin Dióxido de Silicio ni Estearato de Magnesio.



Marca: Veggunn | www.veggunn.com
Empresa: Laboratorios Zamdeh, S.L.

IMPRESINDIBLE



Ingredientes naturales en cosmética

El sector de la belleza está sometido por la industria química. La cosmética industrial rechaza todo ingrediente de origen natural, basando su producción en compuestos químicos sintéticos a cada cual más artificial, y lo que es peor, más peligroso. Únicamente preocupada por los beneficios de su cuenta de resultados desdeña a los usuarios de sus productos, no dudando en utilizar ingredientes tóxicos, sustancias siempre nocivas cuyo riesgo para la salud la gran mayoría de los consumidores desconoce.

Si analizásemos atentamente las sustancias químicas que aparecen en la etiqueta de cualquier producto cosmético industrial descubriríamos los riesgos que para la salud implica su uso. Su peligro viene avalado por estudios de toxicidad que así lo certifican y sobre los que no cabe duda. Entendido el riesgo al que estamos expuestos se impone sustituir de inmediato la cosmética industrial por una cosmética natural. Y es que optar por ingredientes naturales no solo es necesario, sino obligatorio.

La cosmética natural se basa en el uso de ingredientes naturales. Rechaza toda sustancia cuyo origen no proceda de plantas o minerales, y que haya sido alterada químicamente. Únicamente permite procesos de transformación sencillos. Nos demuestra que no hace falta utilizar química de síntesis para crear productos de belleza y de cuidado personal. Las cremas hidratantes, champús, acondicionadores, jabones



123rf Limited@liudmilachernetska

y maquillaje naturales son mejores, más sanos para el cuerpo e infinitamente más respetuosos con el medio ambiente.

Muchos son los componentes que se usan como base en los cosméticos naturales. Se emplean ingredientes vegetales como aceites y mantecas, aceites esenciales y extractos de plantas, ingredientes minerales como las arcillas, o el agua de rosas. Todos ellos muestran propiedades beneficiosas para la piel y el cabello.

Los aceites vegetales se obtienen a partir de semillas, nueces y bayas, y se usan por su capacidad para hidratar y nutrir la piel y el cabello. Los más empleados son el aceite de oliva, de coco, de jojoba, de argán y de almendras. El aceite de jojoba muestra propiedades análogas al aceite natural generado por la piel, siendo usado para hidratarla

y equilibrarla. El aceite de argán es rico en antioxidantes y ácidos grasos esenciales, siendo perfecto para la hidratación y protección de la piel y el cabello.

Las mantecas vegetales, proceden de nueces y semillas, hidratan y nutren la piel y el cabello, siendo el sustituto natural de los aceites minerales. Las más usadas son la de karité, de cacao y de mango. La manteca de karité se utiliza como un emoliente en cosméticos y tiene propiedades balsámicas para la piel seca. La manteca de mango tiene propiedades suavizantes y nutritivas, bacteriostáticas, antimicrobianas y antiinflamatorias, y aporta gran cantidad de antioxidantes que ayudan a la cicatrización de heridas y regeneración de la piel.

Los aceites esenciales tienen poder hidratante, relajante, rejuvenece-

dor y son fuente de aroma. Se extraen de las plantas, flores y frutos. De amplio uso son los esenciales de lavanda, del árbol del té y de rosa mosqueta. El aceite de lavanda tiene propiedades calmantes y ayuda a aliviar la piel irritada o inflamada. El del árbol de té posee acción antibacteriana y antifúngica, que lo hace útil para tratar el acné y otros problemas de la piel. La rosa mosqueta proporciona ácidos grasos y vitaminas, lo que lo hace ideal para hidratar y rejuvenecer la piel.

Los extractos de plantas mejoran la salud de la piel por ser antioxidantes, antiinflamatorios y antibacterianos. Se emplea de habitual manzanilla, lavanda, romero, caléndula, té verde y el aloe vera. La manzanilla, por su capacidad antiinflamatoria y calmante, se utiliza en productos para la piel sensible. Lavanda y romero tienen propiedades balsámicas y relajantes, ayudando a mejorar la circulación sanguínea y reduciendo la inflamación. La caléndula calma y cuida la piel irritada y alivia la sequedad. El té verde es antioxidante y antiinflamatorio, siendo utilizado en productos de tratamiento anti edad. El aloe vera calma y refresca la piel, la alivia después de la exposición al sol, y es útil frente a quemaduras.

La arcilla limpia la piel y reduce la producción de grasa debido a su capacidad para absorber su exceso. El agua de rosas, por su alto contenido de vitamina C, estimula la producción de colágeno y protege al cutis de los radicales libres. ■

MASTER ORGANIC

¡La herramienta imprescindible para el **profesional BIO!**

Cada **semana** las **últimas novedades** en alimentación ecológica, cosmética y complementos bio



Visita nuestro portal
www.masterorganic.es



Edición
impresa y online
Difusión gratuita

Información por producto

Descripción, Ingredientes, Contacto de proveedor y distribuidores, código EAN y Código interno

Tendencias y novedades BIO

Alimentación, Cosmética, Complementos alimenticios



Tres plantas medicinales esenciales

La Medicina Ayurvédica

En el ayurveda se describe al ser humano como un ser compuesto de cinco elementos, tres doshas (energías biológicas), siete dhatus (tejidos) y numerosos srotas (canales).

- **Los cinco elementos** son: éter (akasha), aire (vaiú), fuego (agni), agua (yala) y tierra (bhumí). Estos cinco elementos, que también forman parte de toda la Naturaleza, no son interpretaciones literales, ni se pretende que lo sean. Son ideas descritas como elementos. Son las ideas de espacio, movimiento, calor, flujo y solidez, respectivamente.
- **Las tres doshas** son las fuerzas biológicas que rigen las funciones del cuerpo. Son una de las bases de la Medicina Ayurvédica.

«Dosha» significa ‘humores’ o ‘aires vitales’, que en las obras modernas se traduce como ‘temperamentos’ o ‘biotipos’. La Medicina Ayurvédica clasifica tres humores, combinaciones de dos elementos:

Vata: ‘aire’, representa la unión del aire y el éter.

Pitta: ‘bilis’, representa la unión del fuego y el agua.

Kapha: ‘flema’, representa la unión del agua y la tierra.

Vata (aire). Es la fuerza biológi-



123rf Limited@mirzamlk. Hierba ayurvédica brahmi con su té

Solo en las laderas del Himalaya viven alrededor de 3.500 especies de hierbas medicinales, de las cuales se utilizan varios centenares en la medicina ayurvédica

ca que regula todo el movimiento en el cuerpo. Está compuesto por éter y aire; siendo ligero, seco y móvil. Las personas con un predominio de esta energía en su cuerpo tienden a mos-

trar estas características. Tienden a ser delgados, tener la piel seca, sentir frío con facilidad, y se mueven y hablan rápido. También tienden a tener una mayor cantidad de emociones frías, como la ansiedad y el miedo.

Pitta (bilis). Es la fuerza que regula la digestión en el cuerpo. Se compone principalmente de fuego y se caracteriza por generar calor, ser luminoso, mostrar un flujo y ser agudo. Contiene un poco de agua, por lo que no es ni muy húmedo ni muy seco. Las personas con un predominio de pitta se sienten calientes y se ven menos afectadas por el frío. Tienen una piel rosada, su peso es moderado y pueden tener una personalidad fuerte e intensa, con emociones calientes como la ira, el resentimiento y los celos. Pitta regula la diges-

ción, por lo que el sistema digestivo tiende a ser fuerte.

Kapha (flema). Es la fuerza que regula el crecimiento del cuerpo. Se compone de agua y tierra; siendo pesado y húmedo, estable, suave y mate. Las personas con un predominio de kapha en su organismo tienden a tener más peso, la piel más gruesa, los huesos más densos y un cuerpo más endomórfico. También tienden a tener una piel suave y húmeda y el cabello grueso. La personalidad tiende a ser relajada y no se perturban con facilidad. Hablan y se mueven lentamente.

Dhatus (tejidos) y Srotas (canales)

Aunque las tres doshas sean vistas como agentes causantes de enfermedades, también se entiende que los dhatus y srotas son los lugares de la enfermedad. Los dhatus son los tejidos y los srotas son los canales.

En ayurveda hay siete tejidos: plasma, sangre, músculo, grasa, hueso, médula ósea y el tejido reproductivo. A diferencia de la medicina occidental, que comprende cada tejido de manera separada, el ayurveda entiende todos ellos como dependientes entre sí.

Dos plantas medicinales ayurvédicas

Solo en las laderas del Himalaya viven alrededor de 3.500 especies de

Bueno y Vegano

SUSCRÍBETE



hierbas medicinales, de las cuales se utilizan varios centenares en la Medicina Ayurvédica –tanto solas como en formulaciones. Presentamos dos, a modo de ejemplo:

Brahmi o Bacopa (*Bacopa monnieri Pennell*), la planta del conocimiento.

Es una planta acuática o de lugares húmedos que, desde la India, se extiende por China y las islas del Índico, y crece asilvestrada en todos los trópicos.

Se ha empleado en la Medicina Ayurvédica durante milenios, calificada como un *rasayana* (rasa: primordial tejido o plasma; ayana: camino), especialmente para el intelecto, aunque también la califican como ayushya (longevidad), prajnasaktivardhana (poder intelectual), majjadhathy (sistema nervioso), balya (fortaleza mental), jivaniya (energía de vida), nidrajana (sueño)... y muchas más. No confundir la bacopa y la planta gotu kola (*Centella asiática*), ya que en muchas zonas de la India reciben el mismo nombre de *brahmi*.

La bacopa es un gran fortificante del cerebro y la mente. La planta entera con su raíz es considerada una medicación primordial y forma parte de preparaciones clásicas destinadas a prevenir el envejecimiento, para gozar de una longevidad saludable, como preventivo de las enfermedades y fortificante del cerebro y la mente.

Además de su importante función sobre el intelecto, tiene muchas otras indicaciones, por ejemplo, en caso de enfermedades de la piel, fiebre, edema, anemia, infecciones de la orina y diabetes.

En las farmacopeas internacionales se especifica que las hojas o tallos secos han de contener un mínimo del 2,5% de glucósidos triterpénicos (bacósidos) y que su extracto seco tiene una relación de potencia 10 a 20:1 en comparación con la hoja.

El amalaki
(*Emblica officinalis*)
es digestivo,
estimulante,
regenerador y
antioxidante



123rf Limited@indianfoodimages. Triphala churan o trifala en polvo ayurvédico para los problemas de indigestión

De las aproximadamente 1.000 plantas medicinales que se usan en la India, *Bacopa monnieri* está entre las 100 más vendidas, consumiéndose solo en ese país unas 5.000 toneladas anuales.

Estudios científicos. En los últimos 10 a 15 años el conocimiento clínico de la *Bacopa* ha ido ofreciendo nuevos datos acerca de su actividad como nootrópico –gracias a la actividad de los bacósidos que contiene). Es muy indicada como estimulante del conocimiento, de la memoria, de la capacidad cognitiva y de la salud del cerebro.

Desde 2011 (Gohil 2010, Rajan 2011) se sabe que los bacósidos ayudan en la reparación de las neuronas estimulando la actividad de la quinasas, la síntesis neuronal y la restauración de la actividad sináptica.

Muchos de estos estudios se han realizado sobre personas con Alzheimer u otros tipos de demencia, administrando dosis entre 200 y 600 mg diarios de su extracto seco, durante unos 3 a 6 meses. En general se ha observado un aumento de las funciones cognitivas e intelectuales.

Amalaki (*Emblica officinalis*), la grosella de la India

Con aspecto de pequeña ciruela verde por fuera y casi de kiwi una vez abierto, el amalaki es una de las fuentes naturales más ricas en antioxidantes. Forma parte del grupo de frutas a las que en estos últimos años se les han encontrado numerosas propiedades rejuvenecedoras y salutariferas, como la granada, el açai, goji, noni, etc. Es una de las fuentes más ricas en vitamina C que se conocen: el zumo de amalaki contiene veinte veces más vitamina C que el zumo de naranja...y ayuda también a moderar

el ansia por la comida.

El amalaki pertenece al grupo de los “rasayanas” (tónico de rejuvenecimiento) y es un ingrediente importante de la *Triphala choorna*, un medicamento que se toma para todo tipo de trastornos digestivos y que se prepara con otros dos frutos, el haritaki (*Terminalia chebula*) y vibheetaki (*Terminalia belerica*).

En general se valora como uno de los tónicos ayurvédicos más potentes: es digestivo, estimulante, regenera-

La bacopa (*Bacopa monnieri Pennell*) es un gran fortificante del cerebro y la mente

dor y antioxidante. También equilibra los tres humores y es muy buena para el corazón. Es laxante, puede absorber el exceso de ácidos del estómago y ayuda a “limpiarlo”. Se recomienda tomar de 2 a 4 gramos a diario, con las comidas.

Jalea de amalaki. Esta jalea real ayurvédica, hecha al modo tradicional con azúcar integral, se llama “Chyawanprash” y contiene amalaki y más de 40 hierbas medicinales.

Proporciona energía y vitalidad, nutre y refuerza el sistema inmunitario, actúa como potente antioxidante rejuvenecedor, promueve la digestión y estimula el metabolismo. Es un buen anti estrés, y regulador de los sistemas de eliminación del organismo. También mejora la suavidad y calidad de la piel. ■

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

beveggie!

6 | 7 | 8 DICIEMBRE

FICOPA

VIDA 100% VEGETAL

VEN A CONOCER NOVEDADES

ENTRADA GRATUITA

beveggie.eus

♥ COSMÉTICA ♥

FOOD AND MOOD

MODA

EL FESTIVAL VEGANO DE EUSKADI | JAIALDI BEGANOA | #BeVeggie2024

Síguenos en nuestras redes sociales



Instagram
@buenoyvegano

**Nuevo número
cada mes**

**Vídeos de actualidad
vegana**

Ferias y festivales



**Posts
divulgativos**

**Citas y
consejos**

Recetas

También en



Facebook
Bueno y Vegano



X
@buenoyvegano

Toda la actualidad de Bueno y Vegano en

www.buenoyvegano.com

