



NÚM 75

FEBRER 2020

NUTRICIÓ INFANTIL

Alimentació per a nens i adults amb dermatitis atòpica
Pàg. 6

RECOMENAT PER

Fonts vegetals de calci
Pàg. 11

SOCIETAT

Què aconseguim consumint ecològic de forma continuada?
Pàg. 22

L'ENTREVISTA

Sandra Butikofer, Presidenta d'Intereco
Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com
IMPRES EN PAPER ECOLÒGIC
100% RECICLAT



@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

ATENCIÓ BOTIGUES! Visiteu
www.masterorganic.es

BIOECO

ACTUAL®

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

"Sóc millor persona quan tinc menys al plat" ELIZABETH GILBERT

Alimentació ecològica contra el canvi climàtic

2^a Edició BioCultura A Coruña
EXPO Coruña 28, 29 de Febrer i 1 de Març



123rf Limited © Raquel Liz Lopez



**ENCARA NO HAS INCORPORAT
LLAVORS MÒLTES
A LA TEVA DIETA?**



www.elgranero.com



Gabi Díaz,
Osteopata N° Soci COFENAT 2120

Com ens afecta l'estrès

L'estrès és molt comú en la nostra societat i no fa més que augmentar exponencialment podent provocar alteracions neurològiques, endocrines, cardíaques, gàstriques, bioquímiques, etc., tenint relació amb moltes patologies i podent arribar fins i tot a fer-se crònic.

L'estrès és la forma que té l'organisme d'adaptar-se als canvis que es produeixen en el nostre entorn i, tot i tenir els efectes abans descrits, hem de trencar un mite al dir alt i clar que no és dolent en si mateix, ja que és un mecanisme de defensa que ens permet sobreviure al llarg de la nostra evolució, quan tenim una situació extrema s'activen uns mecanismes endògens alliberant adrenalina i noradrenalina que augmenten el nostre batec cardíac, la nostra pressió arterial, augmentant el flux de sang i portant glucosa als músculs per preparar-nos davant d'una situació de "lluita o fugida".

Les hormones que es generen en el nostre cos produeixen una disminució del nostre estat de dolor, de tal manera que, si estem davant d'un foc o davant un agressor, el nostre cos té les eines per convertir-nos en autèntics "superherois" i córrer com un velocista encara que tinguem una important lesió o malaltia.

Llavors, per què és nociu l'estrès?

El problema ve al mantenir aques-

ta situació durant llargs períodes de temps i de manera no justificada, aquí és on l'estrès passarà a ser el nostre pitjor enemic.

Tenint en compte que som éssers socials i que vivim en un estat de contínua exigència, és fàcil comprendre la quantitat de persones que es veuen afectades per les conseqüències que aquest produeix i que citarem a continuació.

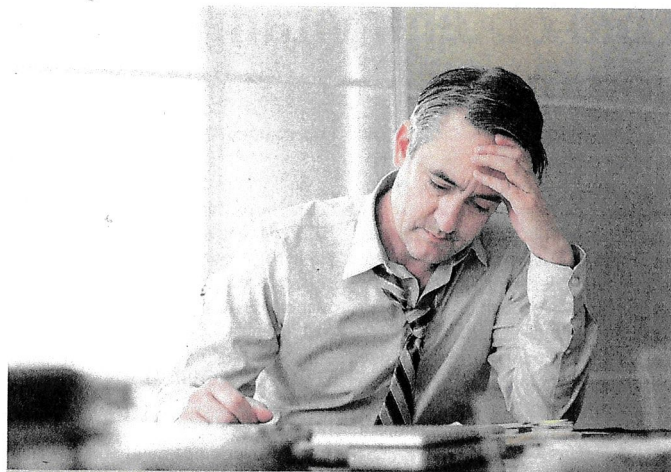
Es poden produir problemes molt seriosos a nivell arterial i cardíac, ja que al mantenir els nostres nivells d'adrenalina i noradrenalina elevats, el cos genera aquesta resposta.

Els nivells de cortisol endogen també augmenten.

La musculatura es contreu i pot fer que el sistema músculo-esquelètic es mantingui actiu fins i tot a la nit, podent produir lesions motores, major trencament muscular i desencadenant també bruxisme.

Problemes digestius, per l'alliberament d'àcids com l'àcid clorhídric que ens pot provocar sensació de reflux àcid, úlceres, irritabilitat intestinal, falta de gana condicionant a la nostra flora intestinal, enzims pancreàtics i biliars.

Insomni, ja que a l'afectar i desequilibrar el sistema nerviós és freqüent que ens aixequem cansats a nivell mental i físic, ja que el nostre



123rf Limited © Elizabeth Engle

organisme no descansa i per tant no es recupera.

L'estrès fa que es perdi capacitat d'alliberar òxid nítric, encarregat de vaso-dilatar i facilitar que l'oxigen es transporti, de manera que produeix fatiga i fa que tinguem poca energia.

Pot produir malalties autoimmunes com l'hipotiroidisme autoimmune, artritis reumatoide, alopecia, esclerosi múltiple, etc.

En definitiva, l'estrès pot fer que una persona sana estigui predisposada a patir malalties neuro-degeneratives, metabòliques, endocrines, cardiovasculars, cerebrovasculars, diabetis, hipertensió, insomni, fetge gras, trencaments fibril·lars, problemes digestius i inflamació sistèmica.

No cal demonitzar l'estrès, ja que,

L'estrès és la forma que té l'organisme de adaptar-se als canvis que es produeixen al nostre entorn

com hem explicat, pot ser el nostre amic, però si aquest es dona de manera molt freqüent pot comportar problemes de salut, per això és convenient portar un estil de vida saludable i recórrer a teràpies naturals que puguin baixar aquests nivells i ens ajudin a generar endorfines com l'Osteopatia, Acupuntura, Ioga, Tai-txi, Shiatsu, Naturopatia i Massatges. ■

Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

Això no passa cada dia...

25% DE DESCOMPT
en la quota anual de nou Soci

Truca'ns i aprofita aquesta oferta: 913 142 458