

MUJER

sana&bella

La revista de salud y belleza

Año I - Nº 8 - Precio: 1,90€

COMPRAS

- Pisadas sexys
- Regalos para mamá

ALIMENTOS FUNCIONALES

Come de forma inteligente

¿ERES UNA
MUJER ECOLÓGICA?
Empieza hoy mismo

Charlize Theron
Talento y encanto sudafricano

PERFECTA EN CINCO MINUTOS

Radiante en un abrir y cerrar de ojos

EL CUERPO IDEAL
a los 20... y a los 40



MC
MC EDICIONES



¿ERES UNA MUJER ECOLÓGICA?

Con el buen tiempo empiezas a soñar con una playa fantástica, una ducha refrescante, tu mejor vestido y una de las recetas de la abuela, elaborada con sabrosos productos: tomates con un intenso sabor y olor, una macedonia repleta de las más coloridas frutas de temporada... Pero ¿te has parado a pensar que si no ponemos remedio, quizás dentro de unos años no podrás disfrutar de semejantes placeres?

Es un hecho constatado. Nuestro planeta está sufriendo los efectos del desarrollo tecnológico e industrial. En alas del progreso hemos mejorado muchos aspectos de nuestra vida diaria, pero sin tener en cuenta que estamos sacrificando parte de los recursos naturales necesarios para el futuro. El cambio climático, la destrucción de la capa de ozono, especies en vía de extinción, escasez de agua, agotamiento de los suelos, pérdida de bosques, contaminación del aire y del agua, degradación de las costas, personas, que cada vez más, sufren alergias, obesidad... Una lista bastante larga que nos afecta a todos. Pero no seamos alarmistas, el panorama no es muy positivo, pero sí ponemos todos de nuestra parte, quizás podamos evitar el desastre y salvar nuestro planeta. ¡Empieza hoy mismo!

Ir a la moda, deleitarte con tus platos favoritos, disfrutar de una calidad de vida... no está reñido con hacerlo de forma sostenible. Es fácil, sólo debes incorporar poco a poco a tu vida hábitos que ayuden a disminuir el impacto ambiental. Apunta en tu lista nuestras siguientes sugerencias.

Si tienes que desplazarte ves caminando o en bici. Seguro que en tu ciudad ya empiezan a funcionar servicios de bicicleta pública, como el Bicing de Barcelona, que están colaborando con el transporte sostenible. Son muchas las ciudades que ya disponen de este sistema como Estocolmo, Lyon, París, Oslo o Sevilla o que están estudiando implantarlo como Londres, Madrid, Milán, Tel-Aviv o Washington. Practica el "bicing" seguro que el medio ambiente y tu cuerpo te lo agradecerán.

Si tienes que usar otro medio de transporte, elige el transporte público (metro, autobús, tren, tran-

vía). Y en el caso de que no tengas más remedio que usar tu coche, mejor elegir uno en el que tengas la opción de usar gasolina bio-diesel.

Acostúmbrate a practicar el reciclaje tanto en tu casa como en el trabajo, ¡es fácil! Recicla papel y cartón, recipientes de vidrio, plásticos, baterías, cartuchos de tinta de la impresora, restos orgánicos... y deposita todos estos residuos en los contenedores que se encuentran a disposición de los vecinos, en las calles y en otros lugares públicos. Además, actualmente dispones de diferentes soluciones para separar los residuos en casa, que se integran perfectamente en nuestros muebles





para que sepas, lo que en realidad estás echando en tu cesta de la compra te vamos a dar unos pequeños consejos. Lo primero que tienes que hacer es distinguir entre la etiqueta frontal en la que aparece la información de tipo publicitario y la lista de ingredientes, que suele aparecer en la parte trasera del envase y en letra más bien pequeña. Es muy importante que antes de comprar cualquier cosmético consultes su lista de ingredientes y conozcas las reglas que, de forma fácil, te ayudarán a entender sus secretos. Ten en cuenta que el listado de ingredientes se ordena de forma decreciente, de manera que el producto que más cantidad lleva es el que figura en primer lugar y el que menos contiene es el que aparece al final del listado. De esta forma, por ejemplo, un producto que "vende" ser de aloe vera o karité deberá llevarlo escrito en la primera posición de la lista. La realidad, en la mayoría de los casos, es que el aloe aparece en décimo lugar o más atrás, lo que significa que el tanto por ciento que contiene es muy escaso.

Es importante que distingas la naturaleza de los ingredientes, que se formulan siempre en términos latinos o con nomenclatura química. En general, los de origen latino hacen referencia a materias primas vegetales (aloe barbadensis para el aloe vera; butyrospermum parkii butter para la manteca de karité; o simondsia chinensis oil, para el aceite de jojoba), aunque también aparecen en latín elementos químicos peligrosos como los aceites minerales, derivados del petróleo, como paraffinum, o petrolatum. Los componentes que incluyen las sílabas chloro, bromo o iodo, nos indican de forma clara el origen químico del ingrediente, así como los emulgentes Pegs, el sodium laurel sulfate, los colorantes que llevan las sílabas anilín o anilid o los desinfectantes que incluyen en su denominación phenol o phenyl.

Un buen producto cosmético no necesita nunca

más de 30 ingredientes para su formulación. De ahí que debemos desconfiar de artículos con un listado interminable de componentes, ya que muchos de ellos podrían ser neutralizadores de efectos adversos de otros ingredientes. Sólo si en los primeros lugares del listado aparecen materias primas naturales, se justifica el uso de emulgentes ya que los agentes vegetales se mezclan con dificultad y necesitan de su ayuda para compactar.

Y por supuesto, para asegurarte de que un producto es 100% natural, fíjate bien si posee un certificado oficial reconocido por la Unión Europea, que garantice que los cosméticos ecológicos y biológicos que estamos adquiriendo son de origen natural y respetuosos con el medio ambiente. Para que un cosmético sea ecológico al menos el 10% de sus ingredientes tiene que proceder de la agricultura biológica, y el 90% restante debe tener un origen natural.

Siguiendo sencillas reglas como éstas, sabrás realmente lo que estás comprando y estarás utilizando productos realmente naturales y no perjudiciales para tu salud.

Y, por supuesto, a la hora de escoger un desodorante evita utilizar sprays con gas, usa pulverizadores y desodorantes en stick y así colaborarás con el cuidado de la capa de ozono.

DELEITATE CON LA ALIMENTACIÓN NATURAL

La sensibilización hacia el medio ambiente y la naturaleza también se ha ido trasladando poco a poco a la alimentación. Cada vez más, los ciudadanos preocupados por tener una alimentación sana y natural, demandan productos en los que se garantice su calidad y sus propiedades nutritivas, en cuya elaboración se siguen los métodos de producción ecológica y se tiene en cuenta la protección del medio ambiente. No se emplean aditivos, ni se aplican pesticidas u otros productos químicos peligrosos para la salud, como los plaguicidas o fertilizantes, ni se altera su crecimiento con manipulaciones genéticas. En este aspecto, hay que resaltar que casos como el "mal de las vacas locas", "la gripe aviar" o las polémicas sobre los transgénicos, entre otros, han llevado a muchos consumidores a replantearse sus hábitos alimenticios.

Aunque todavía el consumo de alimentos biológicos es una tendencia minoritaria este cambio de hábitos alimenticios está ayudando a que su grado

de aceptación sea cada vez mayor. El precio de los productos biológicos es hoy en día uno de sus principales inconvenientes, pero a pesar de ello los numerosos beneficios que estos productos proporcionan están ayudando al incremento de sus consumidores. Y a su vez se está potenciando la oferta y variedad de los productos biológicos que podemos encontrar actual-

mente en el mercado. Vinos, aceites y vinagres, frutas y hortalizas, pan y dulces ecológicos, mermeladas, azúcares, café, cereales, pasta, yogures, preparados vegetales como las hamburguesas de seitán o el tofu japonés, frutos secos, conservas, productos cárnicos procedentes de la ganadería ecológica... una inmensa gama de alimentos con los que poder llenar nuestra despensa ecológica.

Por suerte en nuestro mercado son cada vez más las marcas que ofrecen productos elaborados siguiendo los criterios de la agricultura ecológica, como por ejemplo EL GRANERO INTEGRAL, que estudia e investiga nuevas técnicas agronómicas sostenibles, en la búsqueda del respeto máximo al entorno. En la elaboración de sus productos hasta su llegada al consumidor, no se utilizan conservantes, ni colorantes, ni métodos químicos, sino técnicas tradicionales como son el vacío, secado, el frío o las fermentaciones. De esta manera además de proporcionar unos alimentos sanos, nutritivos, sabrosos y económicos, se protege la salud de los agricultores, de los consumidores y de la tierra donde crecen los alimentos. No se contaminan los acuíferos ni los ríos, por lo que la fauna natural y la flora autóctona no sufren, ayudando así a preservar la biodiversidad. Además sus productos siguen rigurosos controles de calidad y poseen los certificados oficiales pertinentes para asegurar al consumidor final que durante la elaboración, envasado y transporte de estos productos no se han podido mezclar con otros provenientes de la agricultura industrial y se han cumplido los criterios de la agricultura ecológica.

La agricultura ecológica y los productos que se derivan de su actividad disponen desde hace unos años de un aval oficial, el C.R.A.E. (Consejo Regulador de Agricultura Ecológica), que se encarga de velar por la autenticidad de los productos proceden-

