

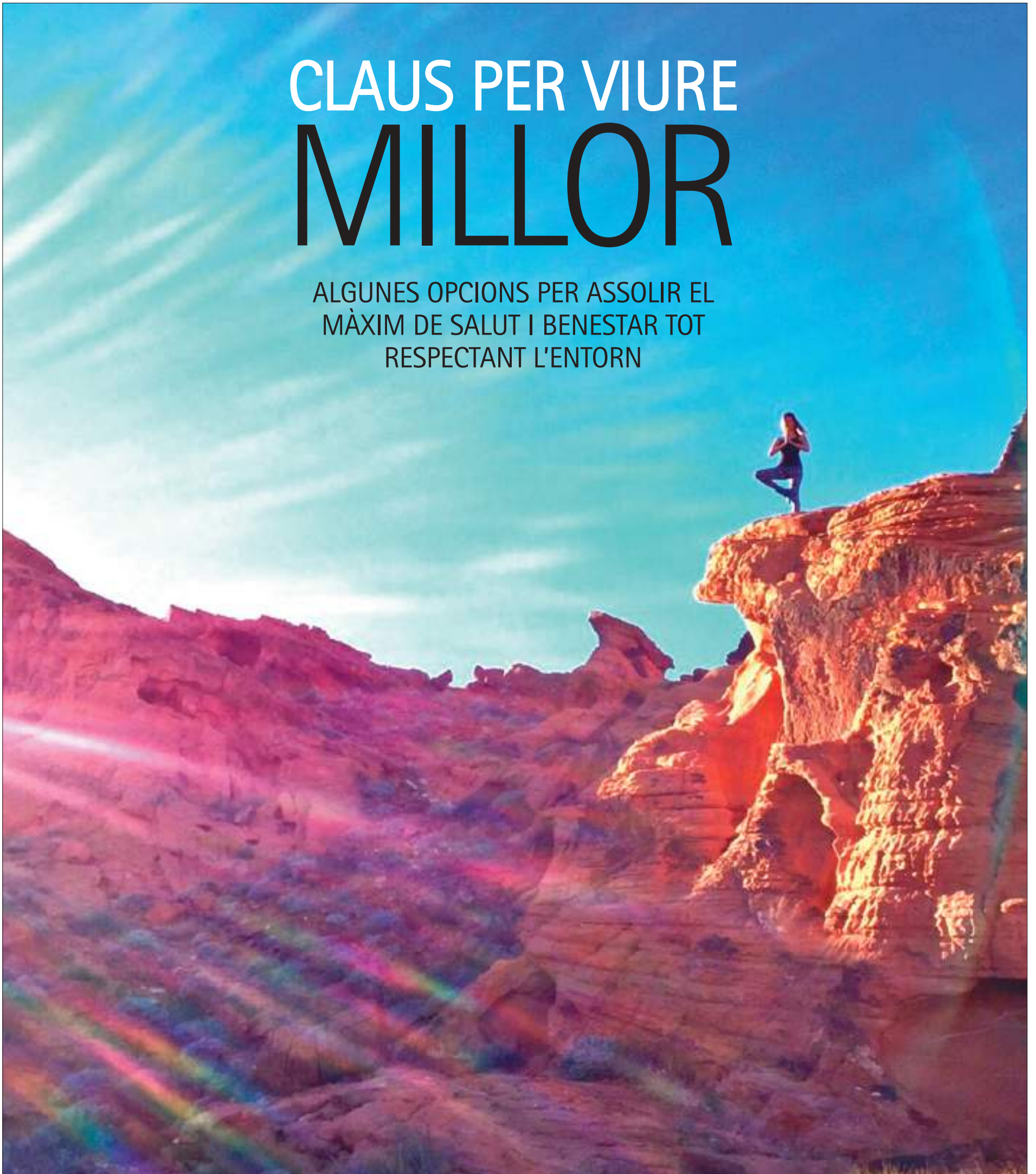
SPC
PÀGINES ESPECIALS

VIDA ALTERNATIVA I
COMPLEMENTÀRIA

DIJOUS, 30 DE NOVEMBRE DEL 2023

CLAUS PER VIURE MILLOR

ALGUNES OPCIONS PER ASSOLIR EL
MÀXIM DE SALUT I BENESTAR TOT
RESPECTANT L'ENTORN



INTRODUCCIÓ



Altres maneres de viure

▶ LA VIDA ALTERNATIVA BUSCA EL MÀXIM BENESTAR SENSE COMPROMETRE EL MEDI

▶ INCLOU ASPECTES COM ARA L'ALIMENTACIÓ, LA MODA, LA SALUT O LA MOBILITAT

L'any 1986, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir el concepte d'estil de vida com "una forma general de vida basada en la interacció entre les condicions de vida en un sentit ampli i els patrons individuals de conducta determinats per factors socioculturals i característiques personals".

Un any després, l'Informe Brundtland, realitzat per la Comissió Mundial sobre el Medi Ambient i el Desenvolupament, va començar a alinear els conceptes d'estil de vida i de sostenibilitat: "El desenvolupament sostenible és aquell que satisfà les necessitats del present sense comprometre la capacitat de les generacions futures per satisfer les seves."

Des d'aleshores fins ara, l'impacte negatiu de la nostra manera de vida sobre el medi ambient no ha deixat de créixer. La sobre-explotació dels recursos naturals, la contaminació de l'aigua, l'abús de la capacitat del sòl i la desforestació, la pèrdua de biodiversitat, entre altres, han agreujat els problemes mediambientals que s'haurien de resoldre durant aquest segle. Per afrontar aquests grans reptes i evitar que el planeta es continuï deteriorant, cada vegada més persones aposten per un estil de vida alternatiu i

CADA VEGADA MÉS PERSONES APOSTEN PER UN ESTIL DE VIDA ALTERNATIU

sostenible. Això inclou aspectes com l'alimentació –prioritzant els productes naturals, de temporada i de quilòmetre zero–, la moda –utilitzant roba elaborada en condicions laborals dignes i el procés de fabricació de la qual no hagi tingut greus conseqüències mediambientals–, la salut –apostant per teràpies que aportin un benestar integral, tant físic com psicològic– o la mobilitat –apostant per alternatives als transports més contaminants.

L'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són bons exemples del camí que s'està seguint per potenciar els estils de vida alternatius. I els més joves, preocupats pel seu futur, semblen estar prenent-ne bona nota.

Quins factors influeixen en un estil de vida alternatiu?
Aconseguir un estil de vida soste-

A MÉS

ASSOLIR UNA VIDA SALUDABLE

Un estil de vida saludable permet mantenir el cos i la ment en bones condicions. Per aconseguir-ho, cal seguir regularment alguns exercicis de relaxació o meditació, cuidar al màxim l'alimentació, fer activitat física tres o quatre dies per setmana, cuidar la nostra relació amb el medi ambient i mantenir actives les relacions socials. També és important dormir les hores suficients i evitar al màxim el consum de tabac i alcohol.

nible, saludable i alternatiu no depèn exclusivament de factors individuals, existeixen també factors col·lectius i externs que poden impulsar o perjudicar la consecució d'aquests objectius:

-Individuals: la manera de relacionar-nos en l'àmbit personal amb l'entorn en el qual vivim determina el nostre grau de conscienciació davant la necessitat de protegir aquest entorn i advocar per un model de vida més saludable per a nosaltres i més respectuós amb el medi.

-Col·lectius: en algunes societats el concepte del bé comú està més arrelat que en d'altres, que tendeixen a l'individualisme. Això té el seu reflex en costums que afecten el medi ambient i fan difícil decantar-se per una vida alternativa.

-Externs: la legislació de cada país o regió, la seva situació geopolítica i econòmica o el grau

L'ÀNIMA DEL
BOSC



Soc Laurence Gassot, creadora de L'ànima del bosc.
Soc naturòpata i nutricionista.

Vull compartir les riqueses de les nostres muntanyes i oferir el millor producte natural.
És molt natural i em vaig comprometre a collir saba de bedoll i
plantes silvestres a les nostres altes valls d'Andorra.
La recollecció a l'alta muntanya garanteix un entorn molt pur, lluny de pesticides i zones
contaminades per l'escorrentia (a partir de la primavera).



Laurence, recol·lectora professional de la vall d'Ordino, pretén ajudar-te a descobrir o redescobrir una trentena de plantes silvestres amb les quals es poden fer bones tisanes i infusions amb un gust agradable.



La gemoteràpia és una branca de la medicina herbal que utilitza les propietats dels teixits embrionaris de les plantes, com ara els brots, els brots joves i les arrels, per desenvolupar remeis naturals, una gamma de 13 arbres per curar-se per la gemmoteràpia.



Sal de muntanya amb plantes aromàtiques de la vall d'Ordino.
Descobreix la sal de la vida, la sal d'Añana del País Basc espanyol, amb 5 plantes silvestres de la vall d'Ordino.



La saba de bedoll de L'ànima del bosc es cull des de 1.600 metres fins a 2.000 sobre el nivell del mar a la vall d'Ordino, zona reserva de la biosfera de la UNESCO, i a la vall del Madriu, patrimoni mundial de la UNESCO, a la primavera a partir del març fins als primers dies de maig.

Veniu a descobrir-nos al Mercat de Nadal d'Andorra la Vella del 30 de novembre al 17 de desembre

C/del coll d'Ordino, Ed. Ramonguem, 2-4, AD300, Ordino

WhatsApp: +376 326 664

Telefón: +33 06 21 30 62 41

✉ lanimadelbosc@gmail.com

Web: laminadelbosc.com



PRODUCTES
AGRÍCOLES
I ARTESANS
D'ANDORRA



CAL REVISAR LA MANERA DE VIURE I MIRAR D'INTRODUIR NOUS HÀBITS

d'innovació, entre altres, poden limitar o fomentar l'adopció d'un estil de vida determinat.

Consells per assolir una manera de viure alternativa

La ja esmentada Agenda 2030 és un ambiciós pla que busca aconseguir una prosperitat respectuosa amb el planeta i els seus habitants. Els seus 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible, especialment el número 12, que incorpora mesures relatives tant al consum responsable com a la producció i a la gestió sostenible dels recursos naturals, donen pistes sobre què fer i com actuar per portar un estil de vida que sigui sostenible.

En qualsevol cas, el primer pas és revisar la nostra manera de viure i apostar per introduir canvis que generin hàbits considerats, fins fa poc, com a poc convencionals. Alguns dels més rellevants poden ser:

-Consum responsable: és important reduir el malbaratament de menjar i aigua. Al mateix temps, cal apostar per l'economia



circular, l'eficiència energètica i els diferents sistemes d'energies renovables.

-Mobilitat sostenible: minimitzar l'ús del vehicle propi i optar per sistemes com el *carsharing* -compartir cotxe amb companys de feina- o utilitzar mitjans de transport poc contaminants, com

la bicicleta, el patinet elèctric o el transport públic.

-Alimentació saludable: consumir aliments ecològics i menjar més fruita i verdura en detriment de la carn i el peix.

-Disseny sostenible: apostar per l'ecodisseny, des de samarretes i pantalons fins a ulleres, sa-

L'ALIMENTACIÓ BASADA EN PRODUCTES ECOLÒGICS ÉS CLAU

bates o fins i tot raspalls de dents ecològics.

-Reciclar més i evitar l'ús d'envasos plàstics: reciclar de manera habitual i adequadament els residus és la millor manera de contribuir a la sostenibilitat. També és important prescindir al màxim dels plàstics d'un sol ús.



DESCODIFICAT

Cos, ment i ànima en equilibri

Per a qui estan dirigides aquestes sessions?



Adults



Joves



*Nens



En el cas dels nens, seran els pares els que rebran la descodificació emocional ja que els seus nens són reflexes directes d'aquests.

Què és la descodificació emocional?

És un mètode humanista centrat a aconseguir una comprensió profunda de la nostra manera de percebre el món amb la finalitat de millorar la nostra realitat i la dels altres.

Està basada en disciplines científiques, filosòfiques i humanistes que estudien les emocions i la seva relació amb les creences, la percepció, el cos i les relacions interpersonals.

Quin és l'objectiu?

Amb el mètode en descodificació es pretén dissociar la persona de la seva percepció i brindar-li una perspectiva sistèmica de més amplitud, que li permeti reconèixer certs factors emocionals heretats i apresos que limiten la seva evolució i així transcendir la malaltia o dolència.

La **descodificació emocional** parteix del principi filosòfic que la vida se'ns mostra en una aparent separació, tot i que en realitat tot està unit i interconnectat, tot es complementa. Pensem que prenem decisions lliurement, quan en realitat reaccionem basant-nos en informació que està en el nostre inconscient i que s'expressa en tots els aspectes de la nostra vida.



Escull el número de sessions que més et convingui i fes la teva reserva a través de WhatsApp o truca al +376 358518

PREUS

1 Sessió 33 €

2 Sessions 60 €

4 Sessions 100 €

Instagram
@descodificat

Direcció de correu
descodificat33@gmail.com

Pàgina web
www.descodificat.com

Les creences limiten o expandeixen el teu nivell de comprensió de la realitat.

IOGA, MEDITACIÓ I REIKI

Tres disciplines per viure millor

▶ LES TERÀPIES ALTERNATIVES CONTRIBUEIXEN A L'ASSOLIMENT D'UN BENESTAR INTEGRAL

En la societat actual, caracteritzada per l'acceleració del ritme de vida i l'augment de l'estrès, cada vegada més persones busquen alternatives per millorar el benestar físic i mental. Entre aquestes destaquen tres pràctiques antigues i profundament arrelades: el ioga, la meditació i el reiki. Quina és la seva essència, els seus principis i els beneficis que ofereixen?

Ioga

El ioga, que significa *unió* en sànscrit, és més que una pràctica física: és un camí cap a la harmonia entre el cos, la ment i l'ànima. Les àssanes (postures), el pranaiama (control de la respiració) i la meditació són peces clau d'aquesta pràctica holística. Les diverses branques del ioga ofereixen diferents enfocaments: el Hatha per la força i la flexibilitat, el Kundalini per despertar l'ener-



EL IOGA APORTA MOLT MÉS QUE FLEXIBILITAT CORPORAL O FORÇA

gia interna, i el Vinyasa per a una fluïdesa dinàmica. La pràctica regular del ioga pot conduir a una millora integral de la salut.

D'aquesta manera, els beneficis del ioga van més enllà de la flexibilitat i la força. Diversos estudis indiquen que pot reduir l'estrès mitjançant la regulació del sistema nerviós i millorar la salut cardiovascular. A més, també fomenta la consciència del cos i la concentració, creant un estat de benestar general.

Meditació

La meditació, en les seves diverses formes, és una exploració de

Recupera l'equilibri corporal i emocional





AURA

E S P A I

KUNDALINI IOGA
IOGA EMBARASSADES
IOGA KIDS
YIN IOGA
HATHA IOGA
VINYASA IOGA
IOGA AERI
PILATES
SONOTERÀPIA
REIKI
TERÀPIA INTEGRATIVA
Shiatsu - Teràpia Gestalt - Gestalt corporal
Kinesiologia - Mètode Esser - Biofreqüències
CONSTEL·LACIONS FAMILIARS
BANYS DE GONGS
IOGA FACIAL
CURSOS I TALLERS



Disposom de servei d'estètica
Info i reserves: +376 379 600

C/ Na Maria Pla 10, local 2 Andorra la Vella Tel. 846 141 WhatsApp 662 077 info@auraespai.com www.auraespai.com

la pau interior i la consciència plena. Des de la meditació *mindfulness* fins a la transcendental, aquesta pràctica busca calmar la ment i connectar amb el moment present. Mitjançant la concentració en la respiració, els pensaments o les sensacions, la meditació proporciona un refugi tranquil en un món agitat i en constant canvi.

Els beneficis de la meditació són abundants i estan científicament documentats. A més de reduir l'estrès i l'agitació, les investigacions han demostrat que aquesta pràctica pot millorar la concentració, la qualitat del son i fins i tot tenir efectes positius sobre la salut física, com la reducció de la pressió arterial.

Reiki

El reiki és una teràpia de canalització energètica que es basa en la creença de l'existència d'una energia vital universal. El practicant de reiki condueix aquesta energia cap al pacient amb les mans, amb l'objectiu de restablir l'equilibri i fomentar la curació. Tot i que les bases científiques d'aquesta pràctica estan en dubte, moltes persones experimenten millores notables després d'una sessió.

Els beneficis del reiki inclouen la relaxació profunda, l'alleujament del dolor i la millora del benestar general. Molts pacients també han reportat sensacions



d'escalfor i calma durant les sessions. Tot i que els mecanismes exactes poden ser difícils de comprendre, molts consideren el reiki com una eina complementària per a la cura holística.

Integrar el ioga, la meditació i el reiki a la vida quotidiana pot ser

una estratègia eficaç per millorar la salut i el benestar global. Aquestes pràctiques no tan sols aborden l'aspecte físic, sinó que també promouen la salut mental i emocional. No obstant això, és crucial subratllar la importància de buscar una orientació professional, així com coordinar aques-

INTEGRAR LES TRES PRÀCTIQUES INCIDEIX EN LA SALUT FÍSICA I PSICOLÒGICA

tes disciplines amb els tractaments mèdics convencionals.

En conclusió, les teràpies alternatives ofereixen un ventall ric de possibilitats per millorar la nostra qualitat de vida. Explorar aquestes pràctiques pot conduir-nos cap a una vida molt més plena i equilibrada.



**Augmenta la teva ENERGIA femenina
MILLORA la libido
ESBORRA les arrugues de la cara**



Classes fetes en castellà i anglès.

+376620037
yuliana-g.co
yuliana.g.studio

“La dona i l'home són diferents en omplir-se d'energia”

Soc Yuliana,

Terapeuta energètica, professora de ioga íntima, preparadora física facial, creadora del mètode de gestió energètica Level UP, amb diversos anys d'experiència i moltes referències.

Gràcies al meu enfocament personal, els meus clients comencen a viure una vida plena d'energia, recuperen la libido i la sexualitat, es desfan de les arrugues facials, comencen a veure's 5-10 anys més joves usant formes naturals.

Com va arribar a aquest camp de salut i energia de la dona?

El meu camí personal cap al món de la salut de la dona va començar fa 10 anys quan, després del meu primer part, vaig tenir incontinència urinària, la vaig patir molt, no podia córrer ni fer cap esport, tenia els músculs pèlvics molt febles, tenia baixa libido i energia en general. Els metges em van oferir una operació, però vaig decidir evitar-la i provar altres formes naturals. Tan aviat com vaig conèixer el ioga íntim, em va prendre tres mesos desfer-me d'aquest problema. Vaig emocionar-me tant amb els resultats que vaig començar a aprendre el tema i vaig obtenir un títol d'instructora de ioga íntim.

Per què és tan important l'energia per a una dona?

Tothom busca més energia, maneres d'obtenir energia, perquè l'energia dona felicitat, sort i alleugeriment.

La dona i l'home són diferents en omplir-se d'energia: una dona obté energia de l'exterior (Terra, energia còsmica) i l'home obté energia de la dona. Però el que és important és el flux d'energia al cos de la dona, la facilitat amb què va l'energia i si hi ha bloquejos d'energia dins del cos. L'energia femenina de la dona, el desig de fer l'amor, la confiança en si mateixa es troben a l'àrea de l'abdomen, els òrgans íntims i el sòl pelvià.

Per això, quan una dona vol augmentar l'energia, és important treballar amb aquesta àrea corporal a nivell físic i energètic.

Em crearà un complex facial perquè també sembli més jove?

Hi ha diversos tipus d'envelliment facial, per la qual cosa els exercicis facials s'han d'escollir individualment per a cada rostre tenint en compte el tipus d'envelliment i l'estat actual. Llevat que una dona tingui 2 hores diàries per aprendre i fer 200 exercicis. En realitat, per obtenir un rostre excel·lent necessites implementar un complex de només 20 exercicis adequats per al teu rostre, cosa que porta de 10 a 15 minuts i ni tan sols ho has de fer diàriament. 2-3 vegades per setmana és suficient.

Com hi podem contactar, Yuliana?

De moment soc a Andorra i tinc un petit estudi de ioga a Príncep Benlloch. Però el 90% dels clients estan a tot el món i treballo amb ells en línia. També treballo amb grups de dones en línia, però ara per ara no faig classes setmanals regulars fora de línia.

Pot escriure'm un whatsapp i organitzaré una trucada gratuïta de 15 minuts, esbrinaré quins són els problemes i quins resultats voleu obtenir i després us oferiré una solució, pot ser una capacitació grupal o individual.

SONOTERÀPIA

Bols tibetans: harmonia i benestar

▶ AQUESTA TÈCNICA ES BASA EN EL EL SO I LA VIBRACIÓ QUE PRODUEIXEN ELS INSTRUMENTS

La sonoteràpia amb bols tibetans és una pràctica que utilitza els sons i vibracions generades per aquests objectes per promoure la curació, la relaxació i el benestar.

Els bols tibetans estan fets de diferents metalls, com ara coure, bronze o zinc, i la combinació única d'aquests metalls contribueix a les seves característiques propietats sonores. Cada bol té una freqüència específica i una vibració que pot influir en la bioenergia del cos.

Els practicants de la sonoteràpia utilitzen diferents tècniques, com ara colpejar o fregar els bols amb baquetes, per generar sons que es transmeten a través de l'aire i es converteixen en vibracions que es poden sentir al cos.

En aquest sentit, la sonoteràpia en general es basa en la idea que aquests sons i vibracions poden tenir efecte sobre la salut física, mental i emocional d'una perso-

na. En el cas d'aquesta disciplina amb bols tibetans, es creu que les vibracions harmòniques dels bols poden ajudar a restablir l'equilibri energètic del cos i millorar la circulació d'energia vital.

Una sessió estàndard de sonoteràpia amb bols tibetans pot incloure la col·locació dels instruments directament sobre el cos del receptor o a prop seu. A continuació, es colpegen suaument o es freguen per crear aquests sons i vibracions que es propaguen a través del cos. Moltes persones experimenten una sensació de relaxació profunda, alleujament de l'estrès i fins i tot una millora

ENTRE ELS EFECTES HI HA LA RELAXACIÓ O LA REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS



en la qualitat del son després de la sessió.

Per aconseguir aquest estat de relaxació, la persona ha de concentrar-se exclusivament en el so de l'instrument. Els exercicis que es realitzen amb aquesta pràctica del ioga del so es basen en el principi de ressonància, és a dir, el fenomen que involucra una vibració intensa i harmònica que contagia una altra de més feble, dissonant o no saludable.

Un altre dels factors importants de la teràpia amb bols tibetans són els harmònics. D'acord amb la teoria musical, els harmònics són un dels paràmetres que generen el timbre característic d'una font de so, i segons la filosofia mil·lenària del Nada ioga, aquests tenen efectes positius sobre el cos i el camp energètic. Tot i que algunes de les vibracions no poden ser captades per l'oïda humana, els harmònics s'encarreguen de fer que el cos ressoni amb elles.

KAILASH
THUBTEN SAMTEN
ELECTRONIC MYSTIC SOUND
SOL·LABORADOR FUNDACIÓ
CASA DEL TIBET DE BARCELONA
www.kailashandorra.com



MEDITACIÓ TIBETANA SHINÉ: CALMA MENTAL

Meditació que aporta calma i serenitat, a més d'una atenció més conscient, per viure amb plenitud, millorant les nostres actituds, relacions i manera de ser, i portar millor el dia a dia.

SONOTERÀPIA

Teràpia de so i vibració, a través de bols tibetans, que alleueix els dolors, prevé l'estat d'estrès, regula les emocions, harmonitza i equilibra els hemisferis cerebrals i porta a estats profunds de relaxació.

NUMEROLOGIA TÀNTRICA/ IÒGUICA: GPS de Vida

És una tecnologia basada en l'antic saber d'Akar Jantri, a través de la data de naixement i el nom i cognoms, encaminada a adquirir eines per al desenvolupament personal, la millora i la transformació. Es realitza a través de fórmules, equacions, regles i patrons, incorporant elements del ioga clàssic.

REIKI

Teràpia mil·lenària i complementària, de transferència d'energia, a través de les mans. Aporta beneficis com el reequilibri del cos, en l'àmbit físic, mental/emocional. Millora molèsties, l'estat general, aportant benestar i relaxació del cos.

BUDISME MAHAYANA: 'EL CAMÍ DE LA FELICITAT'

És una actitud que reconnecta amb l'esperit original de les ensenyances de Buda. És un camí de servei dedicat a la realització espiritual més elevada, no solament per al benefici propi, sinó per al de tots els éssers vius.

SOFROLOGIA

Disciplina científica que estudia la consciència en equilibri basada en tècniques de relaxació dinàmiques per activar el cos i la ment. Té com a objectiu promoure la salut psicofísica, el benestar de la persona i enfortir l'actitud positiva de la vida diària.

REFLEXOLOGIA

Aplicació de pressions i massatges en peus o mans amb la finalitat de regular i harmonitzar tots els sistemes i òrgans del cos.

PÈNDOL HEBREU

És una tècnica hebrea terapèutica de sanació mil·lenària que s'utilitza per transformar i equilibrar l'energia del cos.



**CURSOS - TALLERS - CONFERÈNCIES
- FORMACIONS DE REIKI - CONCERTS -
CONSULTES PERSONALITZADES -
SESSIONS DE RELAXACIÓ**

ENTREVISTA **MERITXELL GONZÁLEZ**

LA PRESIDENTA DE VEGAND, l'Associació de Vegans i Vegetarians d'Andorra, explica quines són les claus de cada tendència i què cal fer si es vol començar a seguir aquest estil de vida.

“Tot el ventall de nutrients es pot trobar al món vegetal”

Quina és la diferència entre veganisme i vegetarianisme?

Avui dia es considera, erròniament, com a vegetariana, aquella persona que s'alimenta de vegetals però que incorpora també ous i productes lactis a la dieta. Això és incorrecte, perquè tant un vegà com un vegetariana segueixen el mateix tipus d'alimentació: mengen estrictament vegetals. El que passa és que, també per una qüestió de diferenciar productes i plats, s'ha fet una distinció entre menjar vegà, que no inclou ni ous ni llet, i vegetariana, que sí que en pot portar.

Però és un error.

Sí, perquè la diferència real entre les dues tendències és que, en el cas del veganisme, a més de no menjar productes animals, tampoc es porta ni s'utilitza res d'origen animal: ni roba, ni calçat, ni cosmètica...

En tot cas, sí que hi ha vegetarians que mengen ous i llet.

Sí, són els lactoovovegetarians. Així mateix, també hi ha els flexitarianes, que mengen bàsicament fruita, verdura i llegums, però que de tant en tant també consumeixen carn o peix.

Vostè es considera vegana?

Jo personalment evito, al màxim possible, el producte animal. Però, molt puntualment, puc menjar formatge.

Resulta accessible seguir una dieta d'aquest tipus actualment?

Sí, i a Andorra també. Trobem productes vegans i vegetarians de tot tipus a tot arreu, tant en centres comercials com en botigues especialitzades. I els darrers anys també s'han obert diversos restaurants.

La tendència s'ha generalitzat?

Sí, moltíssim. En els últims cinc anys ha crescut tant el veganisme com el vegetarianisme.

Per què?

En un primer moment va ser més perquè era moda. Però actualment, amb l'Agenda 2030 de l'ONU i els seus Objectius de Desenvolupament Sostenible, s'ha posat molt el focus en l'alimentació i el consum responsable.

Quins consells donaria a una persona que s'introdueix en aquest món?



Què no tingui por, perquè tot el ventall de nutrients està disponible al món vegetal: vitamines, ferro, proteïnes... això no vol dir que no calgui seguir unes pautes alimentàries, perquè òbviament algú que s'alimenti, per exemple, només de patates, tindrà moltes carencies nutricionals.

Cal visitar algun dietista o nutricionista?

És recomanable, sobretot durant els primers mesos. Sortosament avui dia hi ha força dietistes especialitzats en vegetarianisme i veganisme. És una situació completament diferent a la que jo em vaig trobar quan vaig començar, fa més de deu anys.

Quins són els principals dubtes o inquietuds que sorgeixen en incorporar la dieta vegetariana o vegana?

Hi ha algunes coses que costen, sobretot el fet de deixar de prendre ous i làctics. És més difícil abandonar aquests productes que la carn o el peix. Però quan ho fas, el cos ho nota.

En quin sentit?

Tens molta més energia, i no et sents tan pesat després dels àpats. A més, ser vegà et permet menjar d'acord amb els teus valors personals. Això, psicològicament, és molt reconfortant, perquè és una mica contradictori estimar molt el teu gos o el teu gat i després menjar carn de xai o de vedella.

Quines tasques du a terme l'associació Vegand?

Bàsicament oferim assessorament a persones que vulguin començar. Vam començar l'activitat el 2015 i al principi hi va haver força *boom*. Ara, però l'entitat està una mica aturada.

Encara hi ha estigma cap a les persones vegetarianes o veganes?

No tant com abans. Avui dia entres a un restaurant i dius que ets vegà o vegetariana i tenen opcions de menús i plats per a tu. Fins i tot cadenes com McDonald's han introduït hamburgueses i altres alternatives per a persones que segueixen aquesta dieta. Hi ha hagut un canvi de mentalitat.

CUINA DE PROXIMITAT

L'opció gastronòmica més saludable

▶ AQUESTA PRÀCTICA CONTRIBUEIX A POSAR EN VALOR ELS ALIMENTS LOCALS I DE TEMPORADA

La cuina de proximitat, una pràctica que posa en relleu l'ús d'aliments locals i de temporada, està guanyant terreny en el món gastronòmic actual. Aquesta tendència no tan sols ofereix una experiència culinària excepcional, sinó que comporta una sèrie de beneficis per a la salut, l'economia local i el medi ambient.

Salut nutricional

La cuina de proximitat destaca per oferir ingredients frescos, ja que utilitza productes locals i de temporada. Això no només implica un alt nivell de qualitat, sinó que assegura la presència òptima de nutrients en els aliments. Els aliments de proximitat solen ser menys processats i més rics en vitamines i minerals, oferint una opció més saludable.

Support a l'economia local

El fet de comprar productes de



ELS PRODUCTES DE QUILÒMETRE ZERO TENEN EFECTE SOBRE L'ECONOMIA LOCAL

quilòmetre zero per a la cuina de proximitat té un impacte directe en l'economia local. Aquesta pràctica genera una cadena de subministrament més curta, que permet als agricultors i productors vendre els productes directament als restaurants i mercats de la zona. Aquest suport mutu be-

neficia els empresaris locals i, de retruc, també revitalitza les comunitats, creant llocs de treball i afavorint l'economia.

Sostenibilitat mediambiental

Un dels grans avantatges de la cuina de proximitat és la seva contribució a la sostenibilitat me-

diambiental. La reducció de la cadena de subministrament implica menys emissions de gasos d'efecte hivernacle relacionades amb el transport d'aliments a grans distàncies. A més, l'ús d'aliments de temporada redueix la necessitat de pràctiques agrícoles intensives, com l'ús excessiu de pesticides o d'aigua.

Preservació de les tradicions

La cuina de proximitat posa en valor la cultura culinària local i les tècniques de cuina tradicionals. Aquesta pràctica permet la preservació d'un patrimoni gastronòmic ric, i fomenta el sentiment de pertinença i identitat.

Experiència culinària autèntica

Els restaurants que adopten la cuina de proximitat ofereixen productes de qualitat, però també una experiència autèntica. Els clients poden gaudir de sabors únics que reflecteixen l'essència de la regió i de la temporada.



Tel.: (+376) 822 397

✉ canmanel@andorra.ad

📍 Plaça Príncep Benlloch, 5
AD500 Andorra la Vella

🕒 Dilluns, Dimarts, Dijous, Divendres, Dissabte, Diumenge
13:00-15:30 | 20:30-22:30
Dimecres tancat tot el dia
Dimarts nit tancat



- Cuina adaptada per vegans i vegetarians
- Cuina de proximitat

FRUITA I VERDURA

Productes naturals rics en nutrients



La clau per a una vida saludable i equilibrada sovint es troba en el més bàsic i natural. La fruita i la verdura són regals de la natura que, a més de ser deliciosos, també són rics en nutrients essencials fonamentals per mantenir un cos fort i resistent.

La fruita i la verdura són una font inigualable de vitamines i minerals essencials. Des de la vitamina C en les taronges fins al potassi en els plàtans, aquests aliments ens proporcionen els nutrients que el nostre cos necessita per funcionar de manera òptima. La varietat de colors en fruites i

verdures també indica una varietat de nutrients: els pigments que els donen color sovint estan associats amb beneficis específics per a la salut.

D'altra banda, una dieta rica en fruita i verdura és automàticament una dieta rica en fibra, un component essencial per a la salut digestiva. La fibra ajuda a prevenir l'estrenyiment, millora la regularitat intestinal i pot contribuir a mantenir un pes saludable. A més, la fibra té el benefici addicional de fer-nos sentir plens durant més temps, la qual cosa pot ser molt útil per aquelles persones que busquen controlar el seu pes.

La fruita i la verdura, així mateix, són riques en antioxidants, compostos que lluiten contra els radicals lliures en el cos. Aquests radicals lliures són molècules inestables que poden danyar les cèl·lules i contribuir a l'envelliment i a diverses malalties. Els antioxidants presents en fruites i verdures ajuden a neutralitzar aquests radicals lliures, protegint així les nostres cèl·lules i contribuint a una pell més saludable i un sistema immunològic fort.

Nombrosos estudis han demostrat també que una dieta rica en fruita i verdura pot tenir efectes positius en la salut cardiovascular. Els aliments vegetals estan

associats amb la reducció del risc de malalties cardíaques, gràcies al seu contingut de fibra, antioxidants i altres compostos beneficiosos. A més, algunes fruites, com les baies, contenen antocianines que han demostrat tenir propietats cardiovasculars protectores.

El potassi, present en abundància en moltes fruites i verdures, juga un paper crucial en el manteniment de la pressió arterial saludable. A més, la fibra en aquests aliments pot ajudar a controlar els nivells de sucre en sang, sent beneficiosos per a aquells que busquen prevenir o gestionar la diabetis tipus 2.

Finalment, aquests aliments són baixos en calories i rics en nutrients, la qual cosa els converteix en aliats ideals per a aquells que busquen mantenir o perdre pes. El seu alt contingut de fibra també juga un paper crucial en la sensació de sacietat, que pot ajudar a controlar les racions.

CONTENEN ELEMENTS COM FIBRA, VITAMINES O ANTIOXIDANTS

Directe de l'hort a casa!

Gaudeix de productes de temporada

Ara amb la teva SUBSCRIPCIÓ, 40€ de regal!



WhatsApp: +376 342 999
 info@disfrutaiverdura.ad
 www.disfrutaverdura.com

Disfruta & Verdura

Molt més que un hort!

PLANTES MEDICINALS

La vigència dels remeis tradicionals

L'ÚS TERAPÈUTIC DE DIVERSOS COMPONENTS NATURALS ES MANTÉ EN ELS NOSTRES DIES

La natura ha estat la nostra aliada més fidel en la recerca de remeis per a diverses dolences al llarg dels segles. Les plantes medicinals han estat utilitzades des de temps immemorials per les seves propietats terapèutiques, i avui, en un món que cada vegada més valora els mètodes naturals de tractament, estan experimentant un ressorgiment en la seva popularitat. Algunes de les més importants són:

Gingebre
Aquesta arrel picant i aromàtica no només és un ingredient popular a la cuina, sinó que també és coneguda per les seves propietats antiinflamatòries. El gingebre s'usa com a remei per alleujar les nàusees, especialment les associades amb el mareig i l'embaràs. A més, s'ha demostrat que té efectes positius en la reducció de l'estrès i la inflamació crònica.

Camamilla
Amb les seves flors petites i delicades, la camamilla és famosa per les propietats calmants. El seu te és àmpliament utilitzat per alleujar l'ansietat, millorar la digestió i ajudar a dormir. Aquesta planta és un remei popular per a moltes persones que busquen una opció natural per a problemes de son i relaxació.

Lavanda
Coneguda pel seu aroma encisador, la lavanda té propietats antibacterianes i calmants. L'oli essencial de lavanda s'utilitza per alleujar l'ansietat, millorar el des-



cans i fins i tot com a tractament per a algunes picades d'insectes. La lavanda també es pot trobar en molts productes de bellesa i de cura la pell.

Eucaliptus
Amb les seves fulles aromàtiques, l'eucaliptus és conegut pel seu impacte positiu en les vies respiratòries. L'oli essencial d'eucaliptus es fa servir per calmar la congestió nasal i com a tractament per a la grip i el refredat. També es troba en molts productes per inhalació per tractar problemes respiratoris.

Ginseng
És una arrel similar al gingebre que s'utilitza molt en la medicina tradicional xinesa, i que és coneguda com a estimulador. El ginseng s'usa per millorar la resistència física i mental, combatre la fatiga i reforçar el sistema immunitària, i es pot prendre en càpsules o infusions.

MOLTES PLANTES HAN ESTAT USADES EN MEDICINA DES DE FA SEGLES

Herboristeria Sanct Bernhard

Des de 1903 Sanct Bernhard desenvolupa i fabrica Remeis naturals i Cosmètics a Alemanya.

Ara també a Andorra!

c/Callaueta, 13
Andorra la Vella
DI-Dv: 10-14h 16-20h
Ds: 10-14h 15-19h

Immune-Complex
Complex per recolzar el sistema immunològic.

30 Frascó de 20ml per a un mes 24,95€
90 Càpsules per a 3 mesos 12,95€

Coenzim Q10 Càpsules 100mg
100% natural a partir de fermentació amb llevats, la qualitat més alta de coenzim Q10 cromatogràficament purificada, Co-Q10 Kaneka™

75 Càpsules €18,95€ - des de 3x €18,00€

Oli de Krill Càpsules NKO 500mg
L'Obtingut del crustaci de krill antàrtic (Euphausia superba), Omega 3 d'alta qualitat amb una elevada biodisponibilitat. Amb astaxantina.

90 Càpsules €19,95€ - des de 3x €18,95€

L-Triptòfan Càpsules
Amb magnesi, ferro, vitamines B3, B5 y B6, que ajuden a disminuir el cansament i la fatiga i actuen sobre altres àrees d'interès pel benestar físic i mental.

90 Càpsules 11,85€ - des de 3x 10,85€

Àcid hialurònic Càpsules 500mg
L'àcid hialurònic és un component natural de la pell, el teixit conjuntiu, el líquid sinovial i el cartílag. Té la capacitat de lligar grans quantitats d'aigua. Un pot és per 2-4 mesos.

120 Càpsules €24,95€ - des de 3x €22,95€

Càpsules pel bronzejat
Completen la important protecció solar i intensifiquen i prolonguen el bronzejat natural de la pell. Amb coure, que contribueix a una saludable pigmentació de la pell. Un pot és per a tres mesos.

90 Càpsules 11,50€ - des de 3x 10,45€

Beauty-Drink per a un mes
Amb col·lagen i àcid hialurònic. Ampolles unidosi amb pèptids de col·lagen, àcid hialurònic, vitamines, zinc i coure. Tot el que pell, ungles i cabell necessita per nodrir-se des de l'interior! Per a un mes.

30 Ampolles 32,85€ - des de 3x 29,95€

Omega-3 SUPRA Càpsules
Cada càpsula conté 1000mg d'oli de peix amb més d'un 60% d'àcids grassos Omega 3, EPA (aprox. 30%) i DHA (aprox. 20%) i vitamines B1, B6, B12, E y àcid fòlic. Només una càpsula al dia!

120 Càpsules €16,80€ - des de 3x €15,50€

Col·lagen hidrolitzat amb àcid hialurònic, magnesi i vitamina C
El col·lagen i l'àcid hialurònic estan presents a les articulacions. La vitamina C i el magnesi contribueix a la funció normal de col·lagen per al funcionament normal dels cartilags i dels ossos.

630 gr €19,95€ - des de 3x €18,95€

Cúrcuma Càpsules amb colina
La cúrcuma estimula la producció gàstrica i recolza les funcions del fetge i la bilis. Amb colina, que contribueix al metabolisme normal dels lípids i al manteniment de la funció hepàtica normal i saludable.

60 Càpsules €13,75€ - des de 3x 12,80€

Luteïna Càpsules 12mg
Una ingesta equilibrada de nutrients favorables per a la vista. Amb luteïna, betacarotè, zeaxantina, extracte de nabiu, vitamina A, E y B2, zinc y seleni.

90 Càps 12,95€ - des de 3x 11,95€

Espirulina Pastilles 400mg
Proporciona a l'organisme molts nutrients essencials com proteïnes, vitamines, minerals i ingredients orgànics. Complement interessant per a atletes, vegetarians i per enriquir la dieta amb valuosos micronutrients.

1350 Pastilles 29,95€

Suc d'Àloe vera 99,7%
Suc obtingut del gel interior de les fulles fresques d'Àloe vera (Aloe vera barbadensis Miller), pur i sense diluir (qualitat IASC).

1 Litre 11,00€ - des de 3x 9,90€
100 Càps 15,45€ - des de 3x 14,50€

Resveratrol Càpsules
El resveratrol és un fitoquímic amb funció antioxidant a les plantes. Obtingut de l'espècie vegetal Polygonum cuspidatum, una de les més riques fonts de resveratrol. Amb 240 mg RESVERATROL! Una càpsula/dia!

90 Càps 28,50€ - des de 3x €25,50€

Molts articles més i consells experts a la nostra botiga.

Tel: +376 806200
www.cbnatural.com

FRUITS SECS

Aliments plens de salut

▶ LA MILLOR MANERA DE CONSUMIR-LOS ÉS EN 'VERSIÓ CRUA', SENSE SAL NI ADDITIUS

A més de ser una excel·lent font de nutrients essencials, els fruits secs aporten un elevat contingut de proteïnes, antioxidants, fibra, minerals i vitamines B i E. A tot això cal afegir que els greixos que contenen són bons, és a dir, que ajuden a disminuir els nivells de colesterol LDL, abaixen els triglicèrids, disminueixen la coagulació de la sang i milloren la salut dels vasos sanguinis.

Això sí, cal tenir molt en compte com es consumeixen. La millor manera és menjar-los en versió crua, sense additius o sal, o exclosos de determinades preparacions. A més de cobrir diverses necessitats nutricionals, també ajuden en la regulació de malalties. Es podria dir que hi ha un fruit sec per a cada necessitat.

-Malalties òssies: pinyons i ametlles. Les ametlles són les que més calci aporten, 269 mg per cada 100 g. Per tant, són una



TENEN PROTEÏNES,
ANTIOXIDANTS,
FIBRA I GREIXOS
ANTICOLESTEROL

bona opció per complementar o incrementar els nivells d'aquest mineral i prevenir l'osteoporosi o combatre les molèsties òssies. Els pinyons també contribueixen amb importants quantitats de zinc, 6,45 mg cada 100 g, que ajuda en la formació i la mineralització dels ossos i articulacions.

-Trànsit intestinal: nous i festucs. L'escassetat de fibra és, amb la ingesta inadequada d'aigua i el sedentarisme, una de les principals causes d'estrenyiment. Amb un 10,6% d'aquest nutrient, els festucs ajuden a resoldre'l. Molt de prop segueixen les nous, que aporten un 6,5%.

-Colesterol: avellanes, nous i ametlles. Aquests fruits secs tenen el poder de contribuir en la millora de la salut cardiovascular. Resulten rics en àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, els quals ajuden a mantenir la salut dels vasos sanguinis i a controlar els nivells de colesterol. Els més destacats des del punt de vista nutricional són les nous, ja que aporten quantitats importants d'omega-3.

-Diabetis: anacards, pinyons, festucs... L'estudi realitzat pel doctor David Jenkins apunta que aquests fruits secs ajuden a controlar els nivells de lípids i glucosa en sang en diabètics de tipus 2. D'altra banda, cal destacar que són rics en oligoelements -minerals que l'organisme necessita en mínimes quantitats-, sobretot en magnesi. Aquest és coadjuvant de la resistència de la insulina, la qual cosa ajuda a prevenir el desenvolupament de diabetis tipus 2.



Venem salut!

*Productes a granel:
Fruits secs, cereals, infusions,
especíes, condiments, llegums,
pasta, olis, arrossos, farines i
sèmols, bolets deshidratats,
vins, bombons, làctics, sals,
fruites i verdures deshidratades.*

*Productes d'Andorra:
embotits, vins, formatges,
verdura fresca, xocolata, mel,
melmelades, sabons...*

Ci de la Sardana, 9, Andorra la Vella
Telèfon: 816 868
www.debongra.com



HORTS URBANS

Connectar les ciutats amb l'horticultura

Els horts urbans són espais dedicats al cultiu de vegetals, hortalisses, fruites, llegums, plantes aromàtiques i, en general, diferents varietats de plantes alimentàries o medicinals, situats dins o als afores de les àrees urbanes. Aquesta pràctica implica utilitzar terrenys disponibles a les ciutats, com ara petites parcel·les, terrasses, balcons o altres espais que poden ser adaptats per al cultiu d'aliments, ja sigui de manera individual o comunitària.

L'auge dels horts urbans ha crescut de manera significativa en les darreres dècades com a

resposta a diversos reptes que inclouen la seguretat alimentària, la sostenibilitat i la consciència ambiental. Aquests horts poden ser petits, individuals o formar part de comunitats més àmplies, on els membres col·laboren en el cultiu i la gestió dels espais compartits.

Els beneficis dels horts urbans són diversos i van més enllà de la producció d'aliments locals i frescos. Aporten una reducció en la dependència dels aliments importats, fomenten la interacció social i la creació de comunitat, i milloren la qualitat de vida mitjançant l'accés a espais verds enmig de les àrees urbanes. A més,



també promouen pràctiques agrícoles sostenibles, contribuint a la conservació de l'entorn i a la preservació de la biodiversitat.

Aquests espais també tenen un impacte positiu en la salut mental i física de les persones que hi participen, ja que el contacte amb la natura i la pràctica d'acti-

ELS SEUS BENEFICIS SÓN DIVERSOS I VAN MÉS ENLLÀ DE PRODUIR ALIMENTS

vitats a l'aire lliure són reconeguts per afavorir el benestar general. Addicionalment, els horts urbans també poden ajudar a alleujar la pressió sobre els sistemes alimentaris tradicionals i contribuir a la resiliència de les comunitats enfront de canvis ambientals i crisis alimentàries.











Inspirat en la nostra proposta per crear espais i ambients únics.

Av. de Salou, 32 - AD500 Andorra la Vella - www.totnatura.ad

ECOVILES



Comunitats sostenibles

▶ LES ECOVILES POSEN ÈMFASI EN LA REDUCCIÓ DELS RESIDUS I L'ÚS DE RECURSOS RENOVABLES ▶ TAMBÉ SÓN CENTRES D'APRENENTATGE EN COMPROMÍS AMB L'EDUCACIÓ AMBIENTAL

En un món cada vegada més conscient de la necessitat de preservar el medi ambient i buscar alternatives sostenibles, les ecoviles s'alcen com a exemples molt representatius de com les comunitats poden abraçar pràctiques ecològiques per construir un futur més verd. Es tracta d'assentaments humans que prioritzen la sostenibilitat ambiental, la cooperació i el benestar col·lectiu.

Les ecoviles són comunitats intencionades que busquen viure d'una manera que respecti i preservi el medi ambient. Aquestes comunitats van més enllà de les pràctiques individuals i es comprometen a incorporar la sostenibilitat en tots els àmbits de la seva vida quotidiana. Des de l'ús d'energies renovables fins a la pro-

ducció d'aliments locals, aquestes poblacions adopten un enfocament holístic per minimitzar la seva empremta ecològica.

Una característica destacada de les ecoviles és l'ús d'arquitectura sostenible i materials ecològics. Des de cases construïdes amb fustes certificades fins a l'ús creatiu de materials reciclats, aquestes comunitats posen un èmfasi significatiu en la reducció dels residus i la utilització de recursos renovables. Algunes ecoviles fins i tot implementen tècniques de disseny passiu per

LA SOSTENIBILITAT ESTÀ PRESENT EN CADA ÀMBIT DE LA VIDA QUOTIDIANA

maximitzar l'eficiència energètica dels seus edificis.

Així mateix, les ecoviles sovint adopten fonts d'energia renovable, com ara solar, eòlica o hidroelèctrica, per alleujar la seva dependència dels combustibles fòssils. Aquesta transició cap a una autonomia energètica no només redueix l'impacte ambiental, sinó que també crea una base més sòlida per a la comunitat en temps de crisis energètiques.

Una de les característiques més notables de les ecoviles és el seu enfocament cap a l'agricultura regenerativa. Mitjançant pràctiques com la permacultura i l'ús d'engranatges agroecològics, aquestes comunitats busquen restaurar la fertilitat dels sòls i mantenir ecosistemes agrícoles saludables. La producció local d'aliments redueix la dependència dels importats, i també crea una font més sostenible per al consum.

L'ENFOCAMENT ÉS GLOBAL I MINIMITZA L'EMPREMTA ECOLÒGICA

Les ecoviles posen un gran èmfasi en la preservació de la biodiversitat. Moltes d'aquestes comunitats estan envoltades de zones verdes, que no tan sols serveixen com a espais recreatius, sinó també com a hàbitats preservats per a la fauna i flora locals. Aquesta coexistència harmoniosa amb la natura és un pilar fonamental pel que fa a la seva filosofia.

En un altre ordre de coses, les ecoviles també actuen com a centres d'aprenentatge, amb un fort compromís amb l'educació

ambiental i la resiliència comunitària. Tallers sobre pràctiques sostenibles, construcció ecològica i altres habilitats relacionades amb la vida sostenible són comunes en aquests assentaments, buscant inspirar i educar les generacions futures.

Tot i les seves múltiples virtuts, les ecoviles no estan exemptes de desafiaments. Les qüestions com, per exemple, el finançament, la integració amb les societats convencionals i la manca de reconeixement legal en alguns casos, encara són obstacles que s'han de superar. No obstant això, aquestes comunitats demostren que és possible viure d'una manera més sostenible. Amb les seves pràctiques innovadores i el seu compromís amb el medi ambient, les ecoviles ofereixen una inspiradora visió d'un camí cap a una vida més equitativa, conscient i respectuosa amb l'entorn.

BICICLETA ELÈCTRICA

Una alternativa pràctica i saludable

▶ AQUEST MITJÀ CONTRIBUEIX A MILLORAR NOTABLEMENT ELS DESPLAÇAMENTS URBANS

Les bicicletes elèctriques s'han convertit en una opció cada vegada més popular per a les persones que busquen una alternativa de transport urbà. Aquests vehicles estan dissenyats per proporcionar una ajuda extra al pedaleig, cosa que fa que sigui més fàcil arribar on es vulgui sense haver de fer un esforç excessiu. En aquest sentit, cal tenir present la importància de les bicicletes elèctriques com a mitjà que pot contribuir a millorar la mobilitat urbana i la salut.

Es tracta d'una opció de transport molt eficient, ja que té un motor que ajuda a moure la bicicleta sense necessitat de gastar tanta energia com una bici convencional. Això fa que sigui més fàcil pujar pendents i arribar a determinats indrets sense patir extenuació física. A més, les bicicletes elèctriques tenen una autonomia que pot arribar als 100



L'ASSISTÈNCIA AL PEDALEIG PERMET ARRIBAR A TOT ARREU FÀCILMENT

quilòmetres, cosa que fa que sigui una opció viable per a recorreguts llargs.

Un dels grans avantatges de les bicicletes elèctriques és la seva contribució a la reducció de la contaminació atmosfèrica. Aquest sistema de transport no emet gasos tòxics ni contami-

nants, cosa que el converteix en una alternativa molt més sostenible que els vehicles motoritzats. Això no tan sols ajuda a millorar la qualitat de l'aire, sinó que també contribueix a reduir l'impacte del canvi climàtic.

A més, aquestes bicis són una opció econòmica per desplaçar-

se per la ciutat. No requereixen combustible ni un manteniment costós, situació que provoca que sigui una aposta molt més econòmica que els vehicles de motor. Això també ajuda a reduir la dependència dels combustibles fòssils i a contribuir a un món més sostenible.

Finalment, les bicicletes elèctriques també tenen beneficis per a la salut. Encara que ajudin al pedaleig, també requereixen certa activitat física. En relació amb això, l'ús d'una bicicleta elèctrica pot ser un bon exercici cardiovascular i ajuda a mantenir el cos actiu i saludable.

En resum, es tracta d'una opció de transport eficient, sostenible, econòmica i saludable. A mesura que es pren consciència de la importància de la sostenibilitat, les bicicletes elèctriques estan guanyant cada vegada més popularitat entre els usuaris, tant com a vehicle privat com públic i d'ús compartit.

cicland

0%
emissions
100%
saludable

Consulta el nostre web
www.cicland.ad



*Roba de ioga artesanal
100% cotó orgànic
de cultiu ecològic.*



eLSISÈ
SENTIT

 elsisesentit   +376 350 802