

# GUÍA DE LA FERIA

## BioCultura

IFEMA 2-5 NOVIEMBRE 2023



ABRE LOS  
A LO OJOS  
ECOLÓGICOS



**Guía de  
actividades**

**Actualidad  
del sector**

Organiza



Colabora

**global**

[biocultura.org](http://biocultura.org)  
[@biocultura](https://www.instagram.com/biocultura)

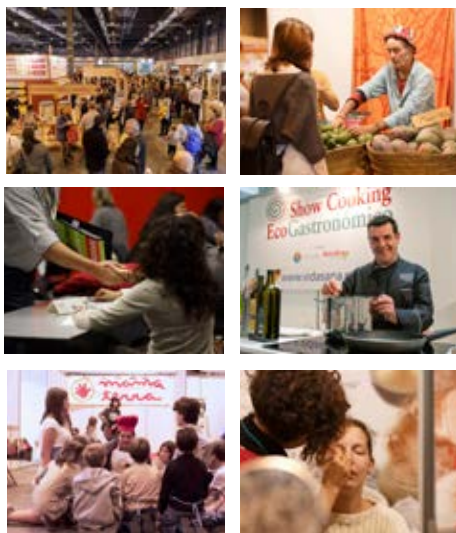


# BioCultura

38ª edición

Madrid IFEMA

400 expositores / 300 actividades



## SECTORES

Agricultura y alimentación ecológica, cosmética eco-natural certificada, moda sostenible, complementos alimenticios, bienestar y salud, casa sana, ecoestilo de vida, artesanías, bioconstrucción y energías renovables.

## HORARIOS

De 10 a 20h. de jueves a sábado (domingo hasta las 19h.)

## PRECIOS

\* Entrada general taquilla: jueves y viernes 5€; sábado y domingo 7€ \* Entrada promoción online: jueves y viernes 3€; sábado y domingo 5€ \* Entrada gratuita: niños de 0 a 12 años \* Gratis Socios de VidaSana +1acompañante \* Gratis Profesionales del sector acreditados \* Pase para los 4 días de feria (solo online): 15€

*El precio incluye la entrada a la feria y acceso libre a todas las actividades que se celebren durante el evento (excepto Jornada COFENAT)*

## CAPACIDAD SALAS DE ACTIVIDADES

Salas primer piso: N107: 89 pax., N108: 96 pax., N109: 67 pax., N110: 69 pax; N111: 75 pax.; N112: 75 pax.  
Pabellón 9: Show Cooking: 60 pax. Talleres ecoestética: 40 pax. Espacio Slow Fashion Next: 20 pax;  
Espacio MamaTerra: 100 pax....

NO ES POSIBLE PERMANECER EN LA SALA HASTA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

SE PERMITIRÁ LA ENTRADA HASTA COMPLETAR EL AFORO PERMITIDO DE CADA SALA.



## BIOCULTURA MADRID 2023

# Epicentro del movimiento "bio"

Más de 400 expositores (unos 3.000m2 de stands) se dan cita en la madrileña edición de BioCultura. La organización espera superar los 50 mil visitantes de la edición anterior. El movimiento "bio" sigue extendiéndose por toda la península.

El sector principal de la feria es el de la alimentación ecológica certificada, con un porcentaje de más del 60% de la superficie expositora. En este subsector participan prácticamente la totalidad de las comunidades autónomas, que concentran a más de 150 empresas bajo el paraguas de los consejos, comités y entidades de la producción ecológica: Comunitat Valenciana, Comunidad de Madrid, Asturias, Navarra, Rioja, Galicia, Euskadi, Andalucía, Cantabria... También participan la Diputación de Jaén y la Cámara de Comercio de Teruel. Asimismo, no han querido perder esta oportunidad empresas de gran peso como Biocop, Distribuciones El Labrador, Provinat, Alternativa 3, Yogi Tea, Agrisanz, Biofood Network, Agrofuit, Como Como Foods, Herbes del Molí, Dr. Goerg, Tentorium Energy, Orballo, etc.

## COSMÉTICA ECOLÓGICA, MODA Y SALUD

La cosmética y los productos de higiene certificados son el segundo subsector en relevancia, con un 20% del espacio. Participan marcas como Terpenic, Mentabio, Aina de Mô, La Rueda Natural, Jabones Beltrán, Herbera, Maison Karité, etc. El showroom de EcoEstética será un hervidero de talleres, presentaciones, muestras... para la cosmética "bio". El tercer subsector es el textil sostenible, con más de 60 firmas. Destacará la zona de Slow Fashion Next, que, además, organizan talleres y presentaciones de diferentes marcas. Por otro lado, los sectores de bienestar y salud, ecoestilo de vida y casa sana... aglutinan un número importante de propuestas que nos ayudan a llevar una vida más sana.

## ECO-ACTIVISMO

BioCultura es todo un manual para el consumo responsable en todos sus ámbitos. Alrededor de 300 actividades se celebran durante los 4 días que dura el evento. La organizadora de la feria,



la Asociación Vida Sana, señala: "Tenemos claro que no se trata de cambiar un consumo por otro, sino de hacerlo con conciencia". Y añaden: "Estamos hartos de tanta hipocresía por parte de las grandes corporaciones que utilizan de forma indiscriminada y peligrosa términos como sostenibilidad, Km0, agricultura regenerativa, huella de carbono... Y un sinfín de lenguajes y conceptos absolutamente usurpados a los verdaderos activistas para seguir vendiéndonos lo mismo de siempre". BioCultura dará voz a los protagonistas del cambio. ONGs, científicos y ambientalistas girarán y charlarán en torno a la "Tribuna de Ecojusticia" con numerosas ponencias, mesas redondas, talleres y campañas en favor de la sostenibilidad real. Es el momento de informarnos y de tomar responsabilidades como ciudadanos activos en esa tribuna, guiados por expertos como son Fernando Valladares, Joaquín Araujo, José Esquinas, Federico Mayor Zaragoza, Maite Mompó, Juanxto López de Uralde, Javier Guzmán, Biela y Tierra... en los diferentes temas que nos preocupan. También es un buen momento para informarse sobre la banca ética y solidaria, energías renovables...

## HABLAMOS DE SALUD

Los temas relacionados con la salud es otro

de los que aglutina más ponencias en la feria. Prestigiosos médicos y terapeutas de diferentes disciplinas abordarán temas de interés actual y cada vez más creciente como problemas de sueño e insomnio, SIBO, intestino-cerebro, equilibrio ácido-base, equilibrio hormonal, fertilidad, salud hepática, terapia marina ... Algunos de los ponentes más conocidos son: Lucía Redondo, Nicolás Olea, Marcello Soi (Institut Xevi Verdaguera), María Monsalve, Patricia Restrepo, Carlos de Prada...

### EL SUEÑO Y LOS PRODUCTOS QUÍMICOS, DOS EJEMPLOS

Marcello Soi ha dicho referente a su charla sobre el insomnio: "El descanso es una parte fundamental de nuestra rutina diaria a la cual dedicamos aproximadamente un tercio de nuestra vida. Por lo tanto, el descanso es uno de los pilares de una buena salud y, a menudo, no le damos la suficiente importancia".

Por otro lado, otro de los ponentes es Carlos de Prada, que comenta en torno a la contaminación química: "Las sustancias químicas tóxicas han sido asociadas por la ciencia a numerosos posibles efectos en la salud. Enumerar los daños posibles sería interminable. Hay sustancias cancerígenas, mutagénicas, tóxicas para la reproducción, inmunotóxicas, neurotóxicas, alergénicas... Algunas estimaciones científicas dicen que el coste sanitario de la contaminación química, en general, puede llegar a suponer un 10% del PIB global. Aunque mucha gente piensa que el problema de la contaminación química es algo de trabajadores de algunas industrias concretas o de emisiones o vertidos desde las mismas, lo cierto es que es algo mucho más amplio y más sutil, que incluye la presencia de estas sustancias en productos a los que estamos expuestos en la vida cotidiana cientos de millones de personas. Son sustancias a las que podemos exponernos al comer, al beber, al respirar o a través de la piel. Pueden estar presentes en los alimentos y bebidas, en pesticidas, productos de limpieza, pinturas, plásticos, productos de aseo y cosmética, perfumes, ambientadores, electrodomésticos y aparatos electrónicos, tejidos, muebles, alfombras y moquetas... En infinidad de productos de la vida cotidiana. Por ello, los análisis realizados muestran que infinidad de estas sustancias están ya presentes en el organismo de la mayor parte de la población. Y la ciencia nos dice que muchas de estas sustancias están asociadas a posibles efectos en la salud a concentraciones bajas, similares a aquellas a las que, de hecho, ya las tenemos en el organismo en muchas ocasiones".

### ECOGASTRONOMÍA Y SHOWCOOKINGS

La ecogastronomía tiene siempre un protagonismo y participación espectacular en la feria. Catas de quesos veganos, de vinos, de chocolates, miel, legumbres, fruta... que deleitarán y fascinarán incluso a los más eco-foodies. Los talleres son inabarcables: cómo hacer tu propia kombucha, granolas, el uso de las especias y los aceites esenciales en la cocina, cocina para la fertilidad, para el deporte... Tendremos también a Xanty Elias, el chef sostenible, al frente de Finca Alfóliz. Estrella Verde Michelin. Campaña "Aquí Somos Ecológicos". Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Porque alimentarnos bien no sólo es bueno para nuestra salud sino también para la de nuestro planeta. Se sabe que la producción convencional de alimentos es la responsable del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero. BioCultura tiene muy en cuenta no producir desperdicio alimentario, así que el último taller de la feria es sobre cocina de aprovechamiento. O sea que sí, que nuestra dieta también le importa a nuestro medio ambiente y al futuro que nos depara.

### ACTIVIDADES PROFESIONALES

ASOBIO y Vida Sana organizan una de las jornadas profesionales más interesantes: "Panorama del sector ecológico en Europa y desafíos regulatorios". La jornada, dirigida a profesionales de dirección y responsables de empresas, contará con la participación de Aurora Abad, Secretaria General de OPTA (*Organic Processors and Trade Association*), la principal asociación europea que representa a elaboradores y comercializadores ecológicos. Se explorarán la evolución sectorial en Europa y el impacto que tienen las diferentes regulaciones europeas en la industria ecológica, entre las que destacan el etiquetado de la sostenibilidad de los productos alimenticios o las nuevas técnicas genómicas. Posteriormente, se desarrollará un debate abierto para compartir ideas, experiencias y reflexiones sobre esta cuestión. La jornada finalizará con un networking.

Otra jornada profesional son los Encuentros Bio2B, organizados por Vida Sana e INTERECO (asociación que agrupa los organismos de certificación públicos), jornada dirigida a profesionales que versará sobre las oportunidades y retos de la restauración colectiva en la introducción de productos ecológicos; y una posterior ronda de speednetworking entre compradores del sector Horeca y productores/proveedores ecológicos (+ info: [www.encuentrosbio2b.org](http://www.encuentrosbio2b.org)).

Redacción



# Aquí somos eco- lógicos

Nada que esconder



— EL PAÍS MÁS RICO DEL MUNDO —  
alimentosdespaña



**JORNADA FORMATIVA: PROPIEDADES Y USOS DE LOS INGREDIENTES EN COSMÉTICA: ACEITES VEGETALES, ACEITES ESENCIALES, HIDROLATOS, FITOEXTRACTOS...**

**10'30h. Show Room Ecoestética**  
**Yolanda Muñoz del Águila.** Aromatóloga.  
 Gratuito, con reserva: ecoestetica@vidasana.org  
 Organiza: ECOESTETICA

**MEDITACIÓN; LA VÍA DIRECTA AL AMOR**

**11'00h. N110**  
**Gabriela Heredia.** Profesora de yoga y meditación  
 Organiza: ECOCENTRO RED, S.A.  
 www.ecocentro.es

**DESAYUNO ECO-SALUDABLE BIENVENIDA BIOCULTURA**

**11h. Show Cooking**  
**Equipo de Ecochefs BioCultura.**

**JORNADA FORMATIVA: PROTOCOLO FACIAL BÁSICO: APLICACIÓN Y ELABORACIÓN PERSONALIZADA 'IN SITU' DE UNA EXFOLIANTE Y DE UN SERUM**

**11'30h. Show Room Ecoestética**  
**Yolanda Muñoz del Águila.** Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética. Coordinadora de RedEcoestética.  
 Gratuito, con reserva: ecoestetica@vidasana.org  
 Organiza: ECOESTETICA

**BIOWELL-GDV: UN SISTEMA CIENTÍFICO FOTOGRAFIAR LA BIOENERGÍA HUMANA AL ALCANCE DE TU MANO**

**12'00h. N110**  
**Gabriel García Ferrer.** Lleva desde 2007 realizando bioelectrografía y análisis bioeléctricos con diferentes técnicas llegando a estudiar a más de 5000 clientes en toda la península Ibérica.  
 Organiza: AS. SALUD INTEGRAL LUZ DEL ALMA  
 www.esluzdelalma.es

**DEGUSTACIONES Y PRESENTACIONES DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE LA COMUNITAT VALENCIANA CERTIFICADOS POR EL CAECV**

**12'00h. Show Cooking**  
**Antonio Alvarez.** Granalma  
 Organiza: CAECV  
 www.caecv.com

**JORNADA FORMATIVA: MASAJE CRÁNEO-FACIAL Y LAS BEAUTY TOOLS**

**12'30h. Show Room Ecoestética**  
**Yolanda Muñoz.** Coordinadora RedEcoestética.  
 Gratuito, con reserva: ecoestetica@vidasana.org  
 Organiza: ECOESTETICA

**DEL BOSQUE A TU CASA: OPORTUNIDADES PARA LAS MUJERES DE LOS BOSQUES DE MONTAÑA**

**13'00h. N109**  
**Marta Corella.** Ingeniera Forestal, alcaldesa de Orea y "aldeana indígena de montaña". Autora del libro "De Mujeres Vivencias y Sabores", coordinadora de SOS Mundo Rural y del proyecto nacional "Del bosque a tu casa",  
**Jaime Manteca.** Licenciado en Economía y Máster en Auditoría y Contabilidad Superior. Responsable de proyectos y coordinador internacional de la Fundación COPADE, y miembro de la junta directiva de la Red de ONGD de Madrid.  
**Javier Fernández.** Director general de COPADE. Lanzó la plataforma Madera Justa y el sello Madera Justa en España, con amplio respaldo de entidades a nivel nacional e internacional.  
 Organiza: FUNDACION COPADE  
 www.copade.es

**CÓMO SUPERAR LOS CIENTO AÑOS Y NO MORIR EN EL INTENTO**

**13'00h. N110**  
**Eduardo Donato Florensa.** Responsable de Dehesa Maladua desde hace treinta años, donde expondrá sus experiencias y conocimientos adquiridos a lo largo de esta trayectoria  
 Organiza: DEHESA MALADUA  
 www.dehesamaladua.bio

**APERITIVOS PLANT BASED CON LAS NOVEDADES DE HERBES DEL MOLÍ**

**13'00h. Show Cooking**  
**Marga Roldán.** CEO de la Escuela Marga Roldán, apasionada de la alimentación sostenible.  
 Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
 www.herbesdelmoli.bio

**JORNADA FORMATIVA: LA PIEL Y LA EMOCIONES: ¿POR QUÉ ALGUNOS TRATAMIENTOS COSMÉTICOS NO FUNCIONAN?**

**13'30h. Show Room Ecoestética**  
**Yolanda Muñoz.** Coordinadora de RedEcoestética.  
 Gratuito, con reserva: ecoestetica@vidasana.org  
 Organiza: ECOESTETICA

# III Foro Profesional BioCultura



## El impacto de la normativa europea en el futuro del sector ecológico

ASOBIO, Asociación Española de Elaboradores y Comercializadores Ecológicos y Asociación Vida Sana, tienen el placer de invitarle a participar en una jornada exclusiva donde exploraremos **la evolución sectorial en Europa y el impacto que pueden tener las diferentes regulaciones europeas en la industria ecológica**, entre las que destacan el etiquetado de la sostenibilidad de los productos alimenticios y las nuevas técnicas genómicas, entre otras.

Esta jornada, que está dirigida a profesionales de dirección y responsables de empresas, contará con la participación de **Aurora Abad, Secretaria General de OPTA** (Organic Processors and Trade Association), la principal asociación europea que representa a elaboradores y comercializadores ecológicos.

Posteriormente, se desarrollará un debate abierto entre asistentes que permitirá compartir ideas, experiencias y reflexiones sobre la temática en cuestión. La jornada finalizará con un networking entre participantes y un refrigerio.

**Fecha: Viernes, 3 de noviembre 2023**

**Lugar: Sala 108. Centro Convenciones Norte, IFEMA.**

**Horarios:**

**10:15 Recepción**

**10:30 Conferencia:** "Panorama del sector ecológico en Europa y desafíos reglamentarios".

**Aurora Abad, Secretaria General OPTA**

**11:30 Debate moderado entre asistentes**

Con la participación de representantes de ASOBIO y expertos del sector ecológico.

**12:30 Refrigerio y networking**

**13:30 Fin jornada**

**ORGANIZA:**



**Inscripción**



[tinyurl.com/foroprofesional](https://tinyurl.com/foroprofesional)



# ShowCooking Ecogastronómico

## JUEVES, 2

- 11h. DESAYUNOS ECO-SALUDABLES** Bienvenida del equipo ecochefs BioCultura
- 12h. DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE LA COMUNITAT VALENCIANA CERTIFICADOS POR EL CAECV** Antonio Álvarez. Granalma (caecv.com / granalma.com)
- 13h. APERITIVOS PLANT BASED CON LAS NOVEDADES DE HERBES DEL MOLÍ** Marga Roldán (herbesdelmoli.bio)
- 14h. DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID: CONSERVAS CACHOPO** (caem.es / conservacachopo.com)
- 15'30h. TALLER DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS BIO** Luis Bayón (caem.es / interecoweb.com)
- 17h. TALLER MENUARIO.** Editoras Boldletters (bold-letters.com)
- 18h. UN VIAJE POR LOS SENTIDOS: CATA DE CHOCOLATE** Carlos Céspedes (tiendaideas.coop)
- 19h. DEGUSTACIONES DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE LA COMUNITAT VALENCIANA CERTIFICADOS POR EL CAECV** (caecv.com / herbesdelmoli.bio)

## VIERNES, 3

- 11h. RECETAS DE TEMPORADA PARA UNA COMIDA SALUDABLE Y RICA** (biocop.es)
- 12h. DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID: MIEL ANTONIO SIMÓN** (caem.es / miel-antoniosimon.com)
- 13h. RECETAS ESPECIALMENTE DULCES SIN AZÚCAR AÑADIDO** Marga Roldán (herbesdelmoli.bio)
- 14h. DEGUSTACIÓN SABOR MAESTRO, CARNE DE CORDERO OJINEGRO ECOLÓGICO DEL MAESTRAZGO**
- 15h. COCINAR CON AGUA DE MAR** David Aguado (ibizayformenteraaguademar.com)
- 16h. CATA DE CHOCOLATES DE COMERCIO JUSTO CON LOS 5 SENTIDOS** Rosa I. Serrano (oikocredit.es)
- 17h. AMC COCINA SALUDABLE CON CONTROL DE TEMPERATURA** Andrés Llamazares (amc.info)
- 18h. LA COCINA DE LAS ESPECIAS. UN MUNDO DE SABORES** Ana Sánchez (herbesdelmoli.bio)
- 19h. DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS VALENCIANOS: AGROFUIT** Carles Pérez (caecv.com / castelldelacosturera.com)



## SÁBADO, 4

- 10'15h. RECETAS PROBIÓTICAS A BASE DE YOGUR Y BEBIDAS FERMENTADAS** Erika Maestro Francisco. Nuria Sánchez (genesis-bglab.com)
- 11h. HAZ TU KOMBUCHA EN CASA.** Karla Valladares (bioma.bio)
- 12h. GRANOLAS CON SUPERALIMENTOS BY ORGÁNICA SUPERFOODS** Flor Cosma. Majo López (organicasuperfoods.com)
- 13h. EL PODER DE LAS DIFERENTES SOPAS DE MISO Y EL USO DE LOS DIFERENTES MISOS** Patricia Restrepo. Movimientoalimento.
- 14h. RECETAS EXÓTICAS SOSTENIBLES A TU ALCANCE** Marga Roldán (herbesdelmoli.bio)
- 15h. PROBIÓTIOS Y FERMENTADOS EN EL MANEJO DE SIBO** Erika Maestro (genesis-bglab.com)
- 16h. ALQUIMIA EN TU COCINA CON PLANTAS MEDICINALES** (josenea.bio)
- 17h. SABORES QUE SANAN: COCINA ANTIINFLAMATORIA AL ALCANCE DE TODOS.** Laura Sánchez (fundacionsoysoy.org)
- 18h. TALLER DE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA** Paula Cecilia Galván. Kim Sorensen (energyfeelings.com)
- 19h. LA COCINA DE LAS ESPECIAS. UN MUNDO DE SABORES** Ana Sánchez (herbesdelmoli.bio)

## DOMINGO, 5

- 11h. COCINA SALUDABLE CON CONTROL DE TEMPERATURA** Andrés Llamazares (amc.info)
- 12h. DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID. CATA DE VINOS** Andrés Morate (caem.es / andresmorate.com)
- 13h. LOS ACEITES ESENCIALES EN LA COCINA** Yolanda Muñoz (herbesdelmoli.bio)
- 14h. QUESOS DE ANACARDOS** Alejandro Álvarez (quevana.es)
- 15h. FINCA ALFOLIZ SOSTENIBLE 100%** Xanty Elías, el chef sostenible, al frente de Finca Alfoliz. Estrella Verde Michelin. Campaña "Aquí Somos Ecológicos". Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- 17h. POTENCIA TU FLUJO FÉRTIL DESDE TU COCINA** Virginia Ruipérez. María Fuertes (fertilidadnatural.org)
- 18h. COCINA MENUdATIERRA DE APROVECHAMIENTO PARA QUIEN TIENE POCO TIEMPO** Alicia Calle (vidasana.org / margaroldan.com / menudatierra.org)



**TIERRA & LANA**

14'00h. N110  
**C&M C&M. Tierra & Lana**  
 Organiza: CARRETERA Y MANTA  
 www.carreteraymanta\_lana



**DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID: CONSERVAS CACHOPO**

14'00h. Show Cooking  
 Organiza: CAEM  
 www.caem.es / www.conservascachopo.com

**TALLER DE INICIACIÓN AL PAN DRUM**

15'00h. N109  
**Nacho Velasco del Toro.** Luthier de Hangs y músico multi-instrumentista. Experimentador nato y creador de innumerables instrumentos musicales a partir de objetos cotidianos y de espectáculos en los que la música es el eje central.  
 Organiza: DOMUS PAN DRUMS  
 www.domuspandrum.com



**ELABORACIÓN DE FITOEXTRACTOS**

15h. Show Room Ecoestética  
 Organiza: HERBES DEL MOLÍ



**ETIQUETADO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS BIO**

15'30h. Show Cooking  
**Luis Bayón.** Dtor. Técnico del CAEM, Comité Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid  
 Organiza: CAEM  
 www.caem.es / www.interecoweb.com



**EL PERFUME: UN VIAJE HACIA TU INTERIOR A TRAVÉS DE LOS ACEITES ESENCIALES**

15'45h. Show Room Ecoestética  
**Yolanda Muñoz del Aguila.** Formadora de: Aromaterapia Científica, Emocional y Energética Biocosmética y Masajes  
 Organiza: ECOESTÉTICA

**¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL QUE LA MODA SEA SOSTENIBLE? ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA CUANDO LO ES?**

16'00h. Espacio Slow Fashion Next  
**Nora Sesmero.** Comunicadora especializada en moda y sostenibilidad.  
**Maite Navarrete.** CEO y fundadora de la marca del calzado Urbanima.  
 Organiza: SLOW FASHION NEXT  
 www.slowfashionnext.com

**BIOFOTÓNICA, TECNOLOGÍA PARA LA SALUD**

16'00h. N109  
**Fernando Sánchez Quintana.** Director Técnico de BiocomLux. Experto en Biofotónica  
 Organiza: UNIVERLIFE S.L.U  
 www.biocomlux.com

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: SALUD Y MEDIO AMBIENTE**

16'00h. N110  
**Maricarmen Pereira.** Ingeniera Agrónoma, especialista en AB por la UPM y Vida Sana, Especialista en Agroecología. Comunicadora. Pertenece al Comité de Comunicación y de Desarrollo Sostenible del IIE. Co-fundadora del Colectivo Kybele de Agroecología  
 Organiza: FIAES



**TALLER DE MAQUILLAJE 100% NATURAL, VEGANO Y WATERPROOF. DESCUBRE EL SMARTMAKEUP**

16'30h. Show Room Ecoestética  
**Ynma Lázaro.** Creadora de la línea Smart-Makeup by Aina de Mò. Otra manera de entender el maquillaje bio-vegano.  
 Organiza: AMANECE EN LA BAHÍA SL  
 www.ainademo.com

**NUEVO ABORDAJE DEL ESTRÉS CON TERAPIA NEURAL**

17'00h. N109  
**José J. Torrijos.** Medicina Integrativa. Médico Especialista en Nefrología. Máster en Terapia Neural y Odontología Neurofocal, Neuromedicina del Estrés, Experto en Microscopio de C.O.  
 Organiza: INSTITUT XEVI VERDAGUER  
 www.xeviverdaguer.com

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: PRESENTACIÓN DEL LIBRO 'RUMBO AL ECOCIDIO' + DEBATE CON STOP ECOCIDIO**

17'00h. N110  
**Maite Mompó.** Directora de la campaña Stop Ecocidio en lengua hispana.  
**José Esquinas.** Ingeniero agrónomo y en Genética y Máster en Horticultura. 30 años trabajando en la FAO. Autor del libro "Rumbo al Ecocidio".  
**Federico Mayor Zaragoza.** Político y bioquímico español, Director General de la UNESCO desde 1987 hasta 1999. Doctor en Farmacia y actual Presidente de la Fundación Cultura de Paz.  
 Organiza: STOP ECOCIDIO  
 www.stopecocidio.org

# Jornadas Formativas



**SHOWROOM**  
 ecoestética

**Jueves 2 noviembre**

Imparte: **Yolanda Muñoz del Águila.** Aromatóloga, formadora y experta en Biocosmética. Coordinadora de RedEcoestética [www.yolandamunozdelaguila.com](http://www.yolandamunozdelaguila.com)



**10:30h. Principios, propiedades y usos de los principales ingredientes en cosmética: aceites vegetales, aceites esenciales, hidrolatos, fitoextractos...** Un taller teórico-práctico en el que se aprenderá la diferencia entre los diferentes ingredientes, qué aporta cada uno de ellos a nuestra piel, cómo nos podemos beneficiar de sus propiedades y las precauciones de algunos de ellos (fotosensibilidad, irritaciones...) y aprenderemos a elaborar un fitoextracto oleoso.

**11:30h. Protocolo facial básico: aplicación y elaboración personalizada "in situ" de una exfoliante y de un serum.** Y ahora, ¿cómo lo aplicamos? Cada tipo de piel tiene unas necesidades. En este taller iremos de lo general a lo particular explicando qué es lo que las pieles necesitan pero personalizando para cada tipo de piel o problemática en concreto. Aprenderemos a elaborar en el momento un serum oleoso personal y una exfoliante.

**12:30h. Masaje craneo-facial y las Beauty Tools.** Por qué uno de los signos de envejecimiento de nuestra piel es la flacidez, la tensión, la falta de oxigenación, la mala circulación, la inflamación... En este taller descubriremos la importancia del masaje craneo-facial y cómo nos pueden ayudar las Beauty Tools a conseguir nuestros objetivos de un rostro saludable y luminoso.

**13:30h. La piel y la emociones: ¿por qué algunos tratamientos cosméticos no funcionan?** Ya sabemos que "la piel habla lo que la boca calla". Ya que "el rostro es el reflejo del alma", como profesionales debemos conocer lo que nuestros clientes nos "están diciendo" sin decirlo, para personalizar sus biocuidados y adaptarnos a sus necesidades. ¿Cómo? Ayudándonos de la Psicoaromaterapia y personalizando nuestros cosméticos.

**LAS CHARLAS SON GRATUITAS CON TU ENTRADA A LA FERIA BIOCULTURA MADRID**

Reserva tu plaza o la de tus alumnos en alguna de las charlas-taller escribiéndonos a [ecoestetica@vidasana.org](mailto:ecoestetica@vidasana.org)

Organizan



Colaboran



**TALLER MENUARIO**

17'00h. Show Cooking  
 Editoras Boldletters  
 Organiza: BOLDLETTERS, SL  
 www.bold-letters.com

**MASCARILLAS FACIALES A MEDIDA. IDEAS PARA FÓRMULA**

17'15h. Show Room Ecoestética  
 Beatriz Lavado. Bióloga, naturópata, especialista en el uso de ingredientes naturales.  
 Organiza: REDOMA-TERPENIC  
 www.terpenic.com

**EL RENACER DE TU ARMARIO. EVITA QUE TUS PRENDAS SE CONVIERTAN EN RESIDUO**

18'00h. Espacio Slow Fashion Next  
 Nora Sesmero. Impulsora de proyectos enfocados en la sostenibilidad y los ODS.  
 M<sup>a</sup> Iglesias. Estilista jefa en Ecodicta Fashion Sharing, comunidad de moda circular para alquilar o comprar prendas nuevas y de segunda mano.  
 Belén Arráez. Diseñadora en Bac-k, confecciona prendas antiguas para darles una segunda vida.  
 Organiza: SLOW FASHION NEXT  
 www.slowfashionnext.com

**CONSIGUE UN EQUILIBRIO EN TUS HORMONAS DESDE LA SALUD DE TU INTESTINO**

18'00h. N110  
 Itziar Álamo. Nutricionista PNIE. Sistema Inmune y Microbiota. Nutricionista ambiental. Fundación Alborada. Cada vez son más conocidos los desajustes hormonales (acné, sobrepeso, colon irritable, hipotiroidismo...). Los estrógenos tienen receptores en las células del sistema digestivo y afectan al segundo cerebro. Si conocemos de qué se alimentan nuestras bacterias lograremos equilibrar nuestras hormonas.  
 Organiza: INSTITUT XEVI VERDAGUER  
 www.xeviverdaguer.com

**CATA DE CHOCOLATE**

18'00h. Show Cooking  
 Carlos Céspedes. Responsable Dptº de Ventas  
 Organiza: IDEAS S. COOP. BIO Y JUSTO  
 www.tiendaideas.coop

**ACEITES VEGETALES - UNA SOLUCIÓN PARA CADA PIEL**

18'00h. Show Room Ecoestética  
 Dolors Bonamusa. Co-Fundadora de Lilà Cosmètics, marca de cosmética natural, ecológica, vegana y certificada.  
 Organiza: LILÀ COSMÈTICS SL  
 www.lilacosmetics.com

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: DEBATE ACCIONISTAS DEL CAMBIO**

18'30h. N109  
 Fernando Valladares. Doctor en biología, investigador del CSIC y profesor asociado en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.  
 Juanxo López de Uralde. Ex director de Greenpeace España. Fundador del partido verde Equo. Coordinador Federal del partido Alianza Verde. Diputado por Álava en el Congreso y Presidente de la Comisión de Transición Ecológica y Reto Demográfico hasta este año.  
 Eva Saldaña. Bióloga. Cooperadora con comunidades indígenas. Dtora. Ejecutiva Greenpeace España.  
 Organiza: BOLDLETTERS, SL  
 www.bold-letters.com

**MUJERES DE + 20, NO SOMOS INVISIBLES. TE PRESENTO ETIKMUNDI, LA BIO COSMÉTICA QUE DICE NO A LOS ESTEREOTIPOS DE BELLEZA**

18'45h. Show Room Ecoestética  
 Olga Casabayó. CEO de MENTABIO, distribuidora especialista en cosmética sólida, bio y menstruación sostenible.  
 Organiza: MENTABIO (www.mentabio.com)

**DEGUSTACIONES DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS DE LA COM. VALENCIANA CERTIFICADOS POR EL CAECV: HERBES DEL MOLÍ**

19'00h. Show Cooking  
 Organiza: CAECV  
 www.caecv.com



ecoestética  
 belleza consciente  
 showroom

**Jueves 2**

**10:30h. JORNADAS FORMATIVAS: TALLERES Y CHARLAS**

15:00h. **HERBES DEL MOLÍ** Elaboración de fitoextractos  
 15:45h. **ECOESTÉTICA** El perfume: un viaje hacia tu interior a través de los aceites esenciales  
 16:30h. **AINA DE MÔ** Taller de maquillaje 100% natural, vegano y waterproof. Descubre el smartmakeup  
 17:15h. **REDOMA-TERPENIC** Mascarillas faciales a medida. Ideas para formular  
 18:00h. **LILA COSMETICS** Aceites vegetales - una solución para cada piel  
 18:45h. **MENTA BIO** No tenemos 20 años, pero no somos invisibles. Etikmundi, la biocosmética que te respeta

**Viernes 3**

10:30h. **ESPONJA MARINA** Esponja marina mediterránea. Usos y propiedades excepcionales  
 11:15h. **HERBAROM** Piel, emociones y belleza  
 12:00h. **EL JARDÍN DE LAS LILAS** Hidrolatos: que son y cómo podemos utilizarlos en nuestro día a día  
 12:45h. **LAVANDA EXPERIENCE** Automasaje facial con guasha y aceite de argán  
 13:30h. **PIEL SANA** ¿Por qué salen manchas en la piel? ¿Qué relación tienen con la salud interna?  
 15:45h. **ARGANOUR** Tu rutina de skincare completa (cuidado facial)  
 16:30h. **MENTA BIO** Tenemos +40 y decimos NO a los estereotipos impuestos en la industria cosmética. Nace Etikmundi  
 17:15h. **REDOMA-TERPENIC** Cómo elaborar tus imprescindibles de cosmética en un pis-pás  
 18:00h. **CORPORE SANO** ¿Sabes qué es la cosmética fresca, quieres probarla?  
 18:45h. **BIOVIDASANA** Que no te engañen, cómo leer la etiqueta de un cosmético

**Sábado 4**

10:30h. **MANÁ PISTACHO** Beneficios para la piel del aceite de pistacho  
 11:15h. **MUNNAH** Higiene íntima femenina  
 12:00h. **BIOCOP** Aceites vegetales: cómo usarlos y sus beneficios  
 12:45h. **LA RUEDA NATURAL** Tratamiento facial ayurveda-kansa wand.  
 13:30h. **LILA COSMETICS** Cómo escoger tu producto ideal para la hidratación facial  
 15:00h. **HERBES DEL MOLÍ** Taller de destilación de aceites esenciales  
 15:45h. **MAISON KARITÉ** Cuida tus rizos como tú necesitas con el sistema Curly.bio  
 16:30h. **ELEVEN OBI** Ritual facial para una piel luminosa y sin manchas  
 17:15h. **PIEL SANA** Rosácea, ¿qué es y por qué sale?  
 18:00h. **AINA DE MÔ** Taller de maquillaje 100% natural, vegano y waterproof. Descubre el smartmakeup  
 18:45h. **TINTES CHROMA** Tintes capilares ayurveda 100% ecológicos. Cuidado integral del cabello

**Domingo 5**

10:30h. **HERBAROM** Aromaterapia para el deporte  
 11:15h. **WEBOTANIX** Cannabis: belleza y nutricosmética  
 12:00h. **BIOCOP** Cuidados termales para pieles sensibles  
 12:45h. **PIEL SANA** Qué es el microbioma y qué relación tiene con una pericarditis o la caída del cabello  
 13:30h. **LA RUEDA NATURAL** Tratamiento facial ayurveda-kansa wand  
 15:00h. **MUNNAH** Manchas y marcas faciales. Tratamiento y prevención  
 15:45h. **MAISON KARITÉ** Taller facial antiox y automasaje con guasha, rollers y setas de jade  
 16:30h. **TINTES CHROMA** Tintes capilares ayurveda 100% ecológicos. Cuidado integral del cabello  
 17:15h. **REDOMA-TERPENIC** Elabora tu cosmética con aromaterapia  
 18:00h. **ECOESTÉTICA** Cosmética erótica econatural



### III FORO PROFESIONAL BIOCULTURA-EL IMPACTO DE LA NORMATIVA EUROPEA EN EL FUTURO DEL SECTOR ECOLÓGICO

10'15h. a 13'30h. N108

**Aurora Abad.** Secretaría General de OPTA (Organic Processors and Trade Association), la principal asociación europea que representa a elaboradores y comercializadores ecológicos. Gratuito con inscripción aquí: [tinyurl.com/foroprofesional](http://tinyurl.com/foroprofesional)  
Organiza: ASOBIO, ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ELABORADORES Y COMERCIALIZADORES ECOLÓGICOS  
[www.asobio.org](http://www.asobio.org)

### ESPONJA MARINA MEDITERRÁNEA. USOS Y PROPIEDADES EXCEPCIONALES

10'30h. Show Room Ecoestética

Organiza: ESPONJA MARINA

### ¿VEGANO Y SOSTENIBLE? CUÁNDO SI Y CUÁNDO NO

11'00h. Espacio Slow Fashion Next

**Cristina Bosque.** CEO CrisB  
**Maite Navarrete.** CEO Urbanima  
Organiza: SLOW FASHION NEXT  
[www.slowfashionnext.com](http://www.slowfashionnext.com)

### JORNADA: GREENWASHING EN COSMÉTICA LAS TRAMPAS VERDES DE LAS EMPRESAS DE COSMÉTICA PARA VENDER MÁS

11'00h. N107

**Montse Escutia.** Asociación Vida Sana  
Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA  
[www.cosmeticabiovidasana.org](http://www.cosmeticabiovidasana.org)

### PLANTAS ADAPTÓGENAS Y SUPER ALIMENTOS FERMENTADOS

11'00h. N109

**Tarek Daroukh.** Co Fundador de Orgánica Superfoods  
Organiza: ORGÁNICA SUPERFOODS  
[www.organicasuperfods.com](http://www.organicasuperfods.com)

### LA IMPORTANCIA DE TENER "UN BUEN INTESTINO"

11'00h. N110

**Pilar González.** Estudió Dietética y Nutrición. Desde que terminó la carrera no ha parado de formarse con el objetivo de poder ayudar y contribuir a mejorar la salud de las personas.  
Organiza: INSTITUT XEVI VERDAGUER  
[www.xeviverdaguer.com](http://www.xeviverdaguer.com)

### RECETAS DE TEMPORADA PARA UNA COMIDA SALUDABLE Y RICA

11h. Show Cooking

**Alicia Calle** y las **Chefs de BioCultura**

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

### PIEL, EMOCIONES Y BELLEZA

11'15h. Show Room Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Águila.** Aromatóloga y experta en biocosmética  
Organiza: HERBAROM  
[www.aromaterapiabio.com](http://www.aromaterapiabio.com)

### JORNADA: GREENWASHING EN COSMÉTICA MESA REDONDA: CÓMO AFECTA EL GREENWASHING AL SECTOR DE PRODUCTOS COSMÉTICOS ECOLÓGICOS Y NATURALES Y A LAS PERSONAS

12'00h. N107

Modera: **Montse Escutia.** Asociación Vida Sana  
**Nuria Alonso.** Directora de la certificación BioVidaSana.

**Daniel Subirana.** Responsable-Product Manager de Cosmética CAAE-Cosmos

**Esther Alonso.** Líder auditor and business development de Ecocert.

**Maria Quiroga.** Fundadora y CEO de La Rueda Natural

**Ana I. de Andrés.** Directora técnica, promotora y propietaria de Amapola Biocosmetics

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA  
[www.cosmeticabiovidasana.org](http://www.cosmeticabiovidasana.org)

### CÓMO SUPERAR LOS CIEN AÑOS Y NO MORIR EN EL INTENTO

12'00h. N109

**Eduardo Donato Florensa.** Responsable de Dehesa Maladua desde hace treinta años, donde expondrá sus experiencias y conocimientos adquiridos a lo largo de esta trayectoria

Organiza: DEHESA MALADUA  
[www.dehesamaladua.bio](http://www.dehesamaladua.bio)

### TALLER DE INICIACIÓN AL PAN DRUM

12'00h. N110

**Nacho Velasco del Toro.** Luthier de Hangs y músico multi-instrumentista. Experimentador nato y creador de innumerables instrumentos musicales a partir de objetos cotidianos y de espectáculos en los que la música es el eje central.

Organiza: DOMUS PAN DRUMS  
[www.domuspandrum.com](http://www.domuspandrum.com)

# JORNADA GREENWASHING EN COSMÉTICA

## ¿Qué es y qué no es la cosmética natural y ecológica?

Viernes, 3 de noviembre · 11 h. · Sala N107



El greenwashing afecta también al sector de la cosmética. Las empresas generan una gran confusión entre los consumidores al utilizar reclamos verdes para vender más. En estas jornadas, representantes de certificadoras y empresas ecológicas analizarán las estrategias de greenwashing.

### Programa

**11-12h LAS TRAMPAS VERDES DE LAS EMPRESAS DE COSMÉTICA PARA VENDER MÁS.** **Montse Escutia.** Coordinadora de la red Ecoestética. As.Vida Sana

**12-13:30h.** Mesa redonda: **CÓMO AFECTA EL GREENWASHING AL SECTOR DE PRODUCTOS COSMÉTICOS ECOLÓGICOS Y NATURALES Y A LAS PERSONAS CONSUMIDORAS.**

Modera: **Montse Escutia**

**Nuria Alonso.** Directora de la certificación BioVidaSana

**Daniel Subirana.** Responsable-Product Manager de Cosmética CAAE-Cosmos

**Esther Alonso.** Líder auditor and business development de Ecocert.

**Maria Quiroga.** Fundadora y CEO de La Rueda Natural

**Ana Isabel de Andrés.** Directora técnica, promotora y propietaria de Amapola Biocosmetics

Organizan





**PRESENTACIÓN LIBRO "BIELA Y TIERRA EN RUTA. NUESTRA ALIMENTACIÓN COMO MOTOR DE CAMBIO"**

**12'00h. N111**  
**Edurne Caballero.** Bióloga y Máster en Agroecología. Desde que conoció la agroecología, la permacultura y la soberanía alimentaria está profundamente convencida de que son la clave para superar los retos planetarios a los que nos enfrentamos. ,  
**Ana Santidrián.** Doctora en Ingeniería Química y Medio ambiente. Convencida de nuestras capacidades para transformar el mundo con pequeñas acciones, es activista por los derechos humanos. Organiza: ASOCIACIÓN BIELA Y TIERRA www.bielaytierra.com

**DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID: MIEL ANTONIO SIMÓN**  
**12'00h. Show Cooking**  
 Organiza: CAEM  
 www.caem.es / www.miel-antoniosimon.com

**HIDROLATOS: QUÉ SON Y CÓMO PODEMOS UTILIZARLOS EN NUESTRO DÍA A DÍA**  
**12'00h. Show Room Ecoestética**  
 Organiza: EL JARDÍN DE LAS LILAS

**AUTOMASAJE FACIAL CON GUASHA Y ACEITE DE ARGÁN**  
**12'45h. Show Room Ecoestética**  
 Organiza: LAVANDA EXPERIENCE

Presentación del libro  
**"Rumbo al Ecocidio"**  
 + Debate con Stop Ecocidio  
**Jueves, 2 noviembre · 17h. · Sala N110**

¿Qué está fallando en un sistema agroalimentario que produce el 60% más de lo necesario para alimentar a la humanidad y donde, sin embargo, pasan hambre más de 800 millones de personas....; y además es responsable del 30% de los gases de efecto invernadero y de la pérdida de más del 90% de la biodiversidad agrícola? ¿Qué está fallando en un sistema económico que aumenta las desigualdades...; en una sociedad que confunde bienestar con consumismo...? De todo ello habla este libro... El debate contará con la presencia del autor, **José Esquinas**; de **Federico Mayor Zaragoza** -que prologa el libro-, y de **Maite Mompó**, directora de la campaña Stop Ecocidio en lengua hispana.



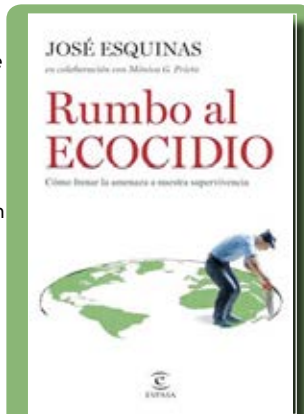
José Esquinas es doctor ingeniero agrónomo y en Genética y Máster en Horticultura. También es profesor e investigador.



Federico Mayor Zaragoza dirigió la UNESCO (1987-1999) y ahora preside la Fundación Cultura de Paz.



Para Maite Mompó, la ley de ecocidio amparará las campañas de protección mediambiental y de derechos de los pueblos.



Ecocidio significa "matar el propio hogar" y describe el daño y la destrucción masiva de nuestro planeta. Es hora de cambiar las reglas. "Estamos trabajando para convertir el ecocidio en un crimen internacional", señalan desde Stop Ecocidio, la entidad que organiza esta charla.

Organiza **STOP ECOCIDIO** <https://stopecocidio.org>



*-Caldos- ecológicos*

DE VERDURAS Y DE POLLO

Nuevos



¡La base perfecta para todas tus recetas!

SIN AROMAS AÑADIDOS



*Ingredientes 100% ecológicos  
 ¡Sabor auténtico!*

**¿CÓMO BENEFICIAN LAS MATERIAS VEGETALES A LOS ECOSISTEMAS Y A TU SALUD?****13'00h. Espacio Slow Fashion Next**

**Myriam Ocaña.** Fundadora en ByMyri, marca de ropa sostenible para bebés de 0 a 3 años,  
**Andrea Piñeiro.** Diseñadora de moda y CEO de Andra Piñeiro Estudio, marca de moda sostenible que nace con el propósito de alejarse de las tendencias para acompañar a mujeres comprometidas con el medioambiente y con una talla más grande de la estándar

Organiza: SLOW FASHION NEXT  
 www.slowfashionnext.com

**CHARLA SOBRE EL SIBO****13'00h. N109**

**Lucía Belloch.** Farmacéutica, Nutricionista y Psiconeuroinmunóloga. Actualmente cursando tesis doctoral sobre el SIBO. Trabaja en Hospital La Salud en Valencia y en el Institut de Xevi Verdaguer en Madrid.

Organiza: INSTITUT XEVI VERDAGUER  
 www.xeviverdaguer.com

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: PRESENTACIÓN 'BUENA SUERTE': CAMPAÑA POR LA ABOLICIÓN DE LOS PESTICIDAS****13'00h. N111**

**Javier Guzmán.** Director de la organización Justicia Alimentaria

Organiza: JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA  
 www.justiciaalimentaria.org

**RECETAS ESPECIAL. MENTE DULCES SIN AZÚCAR AÑADIDO****13'00h. Show Cooking**

**Marga Roldán.** CEO de la Escuela Marga Roldán, apasionada de la alimentación sostenible y de la cocina sencilla y deliciosa. Enamorada de las especias.

Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
 www.herbesdelmoli.bio

**PASEOS ANDALUCES A TRAVÉS DEL VERMUT****13'00h. En el stand de la empresa nº 155B**

**Francisco Robles.** Gerente de Bodegas Robles, tercera generación de la familia e impulsor de la producción ecológica en la empresa.

Organiza: BODEGAS ROBLES, S.L.  
 www.bodegasrobles.es

**¿POR QUÉ SALEN MANCHAS EN LA PIEL? ¿QUÉ RELACIÓN TIENEN CON LA SALUD?****13'30h. Show Room Ecoestética**

**Pilar Hidalgo Ruiz.** Naturópata, Asesora Naturista y creadora de Dermocosmética PIELSANA  
 Organiza: PIELSANA, S. COOP. MADRID  
 www.pielsana.es

**RECONECTA CON TU ESENCIA, MEDITACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO. TALLER PRÁCTICO****14'00h. N109****Isabel Ginés**

Organiza: ECOCENTRO RED, S.A.  
 www.ecocentro.es

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: COMUNICA QUE ALIMENTA: PRODUCCIÓN ECOLÓGICA PARA EL IMPULSO DE LA AGENDA 2030****14'00h. N110**

**Sara Serrano.** Coordina el área de comunicación de la SEAE y la Revista Ae.

**Pilar Galindo.** Socióloga. Presidenta de La Garbancita Ecológica. Productora de pan artesano biológico y presidenta de la As. de Panadería Biológicas (APB).

Organiza: SEAE (www.agroecologia.net)

**DEGUSTACIÓN: SABOR MAESTRO, CARNE DE CORDERO OJINEGRO ECOLÓGICO DEL MAESTRAZGO****14'00h. Show Cooking**

Organiza: SABOR MAESTRO

**TU CEREBRO TAMBIÉN PUEDE ENTRENARSE****15'00h. N108**

**Marta Cela.** Psicóloga - Facilitadora de Neurofeedback - Escrita - Directora del Centro Flor de Lis en Madrid y en Palma de Mallorca

Organiza: CENTRO FLOR DE LI -MARTA CELA PSICÓLOGOS S.L.  
 www.centroflordelis.com

**LA GEOBIOLÓGIA: ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE NUESTRAS CASAS EN NUESTRA SALUD?****15'00h. N109**

**Christophe Lainé.** Realiza estudios geobiológicos para particulares y empresas, e imparte cursos de geobiología según el método GEOBIOS®, con un protocolo riguroso para conseguir un estudio geobiológico fiable, preciso y eficiente.

Organiza: GEOBALEARES GEOBIOS ESPAÑA  
 www.geobios.com

Jornadas **EcoHabitar**  
hábitat regenerativ

# Bioconstrucción Vivienda colaborativa Decrecimiento

*Viernes día 3 de noviembre. Sala 108***16 a 17,30 ¿Por qué Bioconstrucción?** Mesa redonda con Alejandra Calabrese, Ángela Ruiz, Alejandro López y Toni Marín*Sábado día 4 de noviembre. Sala 111***10,30 a 11,30 Presentación** Toni Marín y Alejandra Calabrese**11,30 a 13 Vivienda social y colaborativa. Transformación social de la vivienda** Mesa redonda. Iñaki Alonso de Distrito Natural, REAS, Borja Izaola**13,15 a 14,15 Construir tu casa en tiempos de inflación** Patricia Cebada y Rubén Solsona**15,30 a 16,30 Rehabilitar de forma natural** Juan Abia y Arturo Franco**16,30 a 18,15 Decrecimiento. Cómo se comunica una cultura para el decrecimiento** Mesa redonda, dinamiza Borja Izaola**18,30 a 19,30 Armonizar tu hogar** María Jesús Carrero*Domingo día 5 de noviembre. Sala 111***10,30 a 12 Nuestra casa, nuestra salud. Geobiología, armonía, salud ambiental** Mesa redonda con María Jesús Carrero, Ismael Caballero, Fernando PérezInformación completa en [www.ecohabitar.org](http://www.ecohabitar.org)



**TRIBUNA ECOJUSTICIA: PLAGA DE PLAGUICIDAS. STOP GLIFOSATO**

15'00h. N110

Presentación del Manifiesto.

**Celsa Peiteado.** WWF**Ana I. Carriondo.** SEO**Luis Á. Hernández.** Ecologistas en Acción**Pilar Galindo.** SEAE y La Garbancita Ecológica

Recogida de firmas en "https://agroecologia.net/adhesiones-al-manifiesto-la-plaga-de-los-plaguicidas/" Adhesiones al Manifiesto "La Plaga de los Plaguicidas" - SEAE

**¿POR QUÉ CUIDAR LA SALUD DE TU FAMILIA SERÁ TU MEJOR DECISIÓN?**

15'00h. N111

**Ricardo Vázquez.** Gerente de Hiranyagarba

Organiza: HIRANYAGARBA

www.hiranyagarba.com

**COCINAR CON AGUA DE MAR**

15'00h. Show Cooking

**David Aguado.** CEO de Ibiza y Formentera agua de mar

Organiza: IBIZA Y FORMENTERA AGUA DE MAR

www.ibizayformenteraaguademar.com

**EL ARTE DEL MONOCORDIO**

15'45h. N107

**Har Jit.** Especialista en técnicas yóguicas y en sonoterapia. Creador de la escuela Cuencos Armónicos, ha desarrollado el método bio-armónico de armonización de los bio ritmos corporales y las rutinas armónicas de meditación.

www.cuencosarmonicos.com

**TU RUTINA DE SKINCARE COMPLETA (CUIDADO FACIAL)**

15'45h. Show Room Ecoestética

**Cristina Domínguez.** Asesora de belleza, ha trabajado haciendo contenidos para empresas como Primor y Arganour. Toda una experta en cuidados para el rostro, piel y cuerpo.**Raquel Guirado.** Responsable de Marketing y Comunicación en Arganour.

Organiza: ARGANOUR, S.L.

www.arganour.com

**MODA Y MUJER. ¿EMPODERAMIENTO O EXCLAVITUD?**

16'00h. Espacio Slow Fashion Next

**Andrea Piñeiro.** Diseñadora y CEO de Andra Piñeiro Estudio, marca de moda sostenible que quiere alejarse de las tendencias para acompañar a mujeres comprometidas con el medioambiente y con una talla más grande de la estándar.**Natalia Hubbard.** Diseñadora de moda y técnica textil especializada en confección de lencería a medida.**Roser Giralt.** Co-fundadora de Planeta Dots

Organiza: SLOW FASHION NEXT

www.slowfashionnext.com

**JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN.****VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO:****¿POR QUÉ BIOCONSTRUCCIÓN?**

16'00h. N108

Mesa redonda con: **Alejandra Calabrese, Ángela Ruiz, Alejandro López y Toni Marín.**

Organiza: ECOHABITAR

Colaboran: Sucursal Urbana, Okambuva y Art Atelier.

www.ecohabitar.org

**VISIÓN NATURAL EN EL CAMPO ASTRAL Y ASTROLÓGICO**

16'00h. N109

**Joaquín Rodríguez Balart.** Educador Visual.

Terapeuta psi-corporal. Autor del libro Ojos que ven y sienten

Organiza: VISTABONA

www.vistabona.com

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE, AGROECOLOGÍA Y ESCUELA**

16'00h. N110

**Pilar Galindo.** Presentación de actividad de la cooperativa en Escuelas infantiles y universidad autónoma.**David Alonso.** Senda Verde. Horticultor ecológico de cercanía.**Elena Sanz.** Directora de Escuela Infantil El Manantial y representante de Asociación Madrileña de Escuelas Infantiles de Gestión Indirecta (AMEIGI)**Cesar López.** Director de la Oficina de Sostenibilidad de la UAM**CATA DE CHOCOLATES DE COMERCIO JUSTO CON LOS 5 SENTIDOS**

16'00h. Show Cooking

**Rosa I. Serrano.** Responsable de relación con inversores/as de Oikocredit Internacional. Bloguera de viajes. Su pasión por las culturas del Sur Global la han convertido también en fan del chocolate.

Organiza: OIKOCREDIT

www.oikocredit.es

**TENEMOS +40 Y DECIMOS NO A LOS ESTEREOTIPOS IMPUESTOS EN LA INDUSTRIA COSMÉTICA. NACE ETIKMUNDI**

16'30h. Show Room Ecoestética

**Olga Casabayó.** CEO de Mentabio, distribuidora especialista en cosmética sólida, bio y menstruación sostenible.

Organiza: MENTABIO, S.C.P.

www.mentabio.com

**EL USO DEL MASAJE EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA**

17'00h. N107

**José A. Espeso.** Ingeniero superior de telecomunicación y director de la Escuela de shiatsu Masunaga. Facilitador de meditaciones activas de Osho.

Organiza: ESCUELA DE SHIATSU MASUNAGA

www.shiatsu-masunaga.es

**PROTEÍNAS PLANT BASED Y PROTEINAS DE LEVADURA NUTRICIONAL**

17'00h. N109

**Paula Cecilia Galván.** Dietista, Nutricionista deportiva, especializada en alimentación plant based

Organiza: TENTORIUM ENERGY S.L

www.tentoriumenergy.com

**LA MAGIA DE LA TÉCNICA ESTRUCTURAL**

17'00h. N110

**Jordi Puig.** Colegiado FENACO nº 3799. Experto en la Técnica para liberar el dolor físico y comprendiendo que todo lo que le pasa al cuerpo tiene un origen emocional.

Organiza: ORGANIZACIÓN COLEGIAL

NATUROPÁTICA FENACO

www.colegionaturopatas.es

**DEBATE "ACCIONISTAS DEL CAMBIO"**

2 noviembre · 18'30h. · Sala N109

La crisis climática y medioambiental nos sitúa en un punto de inflexión en el que debemos actuar rápidamente. Necesitamos estar concienciados de esta urgencia para emprender una transformación del paradigma socioeconómico y cimentar este cambio a través de una adecuada educación ambiental.

Estas son las líneas básicas que nuestros protagonistas, algunos de los actores más destacados de nuestro país en la acción por el clima y el medio ambiente, nos exponen en la presentación del libro "Accionistas del cambio", datos y opiniones en un interesante debate.



**FERNANDO VALLADARES.** Doctor en Biología, investigador del CSIC y profesor en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

**JUANTXO LÓPEZ DE URALDE.** Ex director de Greenpeace España. Fundador de Equo. Diputado en el Congreso y hasta hace poco presidente de la Comisión de Transición Ecológica y Reto Demográfico.



**EVA SALDAÑA.** Bióloga. Cooperadora internacional con comunidades indígenas. Directora ejecutiva actual de Greenpeace España.

www.bold-letters.com

Organiza

**BOLD LETTERS**

### LA OPORTUNIDAD DE LA RESTAURACIÓN COLECTIVA COMO MOTOR DE INTRODUCCIÓN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

17'00h. N111

Moderador: **Purificación González Camacho**, Subdirectora General de Promoción de los Alimentos de España

Participan: Diferentes expertos, líderes sectores de la restauración colectiva.

Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA / INTERECO  
www.interecoweb.org

### AMC COCINA SALUDABLE CON CONTROL DE TEMPERATURA

17'00h. Show Cooking

**Andrés Llamazares**, Responsable Zona Centro

Organiza: AMC ESPAÑA

www.amc.info

### CÓMO ELABORAR TUS IMPRESCINDIBLES DE COSMÉTICA EN UN PIS-PÁS

17'15h. Show Room Ecoestética

**Beatriz Lavado**, Bióloga, naturopata, especialista en el uso de ingredientes naturales.

Organiza: REDOMA-TERPENIC

www.terpenic.com

### EN ESTE MOMENTO LA CLAVE ES LA CERTEZA BIOLÓGICA

17'30h. N108

**Patricia Restrepo**, Dtora. fundadora del Instituto Macrobiótico de España en Valencia. Consultora macrobiótica

Organiza: MOVIMIENTOALIMENTO

www.patriciarestrepo.org

### LA LANA, ESA MATERIA MARAVILLOSA QUE REGENERA LOS ECOSISTEMAS

18'00h. Espacio Slow Fashion Next

**Barbara de Santiago**, CEO Punto a Mano Ramón Cobo. Co-fundador de Wooldreamers

Organiza: SLOW FASHION NEXT

www.slowfashionnext.com

### LYME, UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

18'00h. N107

**Assumpta Mestre**, Licenciada en medicina y cirugía. Médico homeópata. Medicina general, homeopatía, medicina biológica, nutrición ortomolecular.

Organiza: NUTRAMEDIX ESPAÑA (SUPLEMENAL)

www.nutramedix.es

### LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO

18'00h. N109

**Angel Pahino**, Dtor. Cial. de Dormía Natura, especialista en sistemas de descanso ergonómicos.

Organiza: IMCSPAIN (www.dormianatura.es)

### RAZONES PARA QUE SE ALTEREN LAS CÉLULAS

18'00h. N110

**Jose M<sup>a</sup> Escudero**, Fundador de Susurros de luz. Colabora con Ahora es tu tiempo Radio y con Presenza. Ha publicado Semillas de Reiki y El vendedor de semillas.

Organiza: ASOCIACIÓN SUSURROS DE LUZ

www.susurrosdeluz.com

### ¿SABES QUÉ ES COSMÉTICA FRESCA, QUIERES PROBARLA?

18'00h. Show Room Ecoestética

**Angeles Quiroga Martínez**

Organiza: CORPORESANO

### LA COCINA DE LAS ESPECIAS. UN MUNDO DE SABORES

18'00h. Show Cooking

**Ana Sánchez**, Dietista integrativa especializada en educación alimentaria, salud intestinal y microbiota.

Organiza: HERBES DEL MOLÍ

www.herbeshdelmoli.bio

### MESA REDONDA OBRADORES COMPARTIDOS Y CANALES DE COMERCIALIZACIÓN

18'30h N111

**Susana Espinosa**, Gerente Conservas Contigo. Mesa redonda en la que se presentarán diferentes experiencias de obradores compartidos y de centros de acopio y distribución. Posterior diálogo entre los intervinientes y el público para aclarar dudas sobre este tipo de iniciativas cada vez más extendidas en España y entre diferentes sectores de alimentación (conservas, quesos, vinos....)

Organiza: CA CONTIGO SCA

www.conservasartesanalescontigo.es

### QUE NO TE ENGAÑEN, CÓMO LEER LA ETIQUETA DE UN COSMÉTICO

18'45h. Show Room Ecoestética

Organiza: BIOVIDASANA

### EL DESPERTAR CONSCIENTE DE LA HUMANIDAD A LA LUZ DE LOS REGISTROS AKÁSHICOS: ES AQUÍ Y ES AHORA

19'00h. N107

**M<sup>a</sup> José Trillo**, Maestra de Registros Akáshicos certificada por Akashic Records Consultants International. Licenciada en Psicología

Organiza: ECOCENTRO RED, S.A.

www.ecocentro.es

### CÓMO DESCARBONIZAR TUS AHORROS. INTRODUCCIÓN EXPRES A LA BANCA ÉTICA

19'00h. N108

**Joseba Larriba**, Licenciado en Sociología. Master en Cooperación Internacional. Experiencia en desarrollo sostenible y la Responsabilidad Social Corporativa. Es coordinador de Oikocredit Euskadi.

Organiza: OIKOCREDIT

www.oikocredit.es

### TU INCONSCIENTE TIENE LA RESPUESTA

19'00h. N109

**Marta Cela Álvarez**, Psicóloga - Facilitadora de Neurofeedback - Escrita - Dtora. del Centro Flor de Lis (Madrid, Palma de Mallorca)

Organiza: CENTRO FLOR DE LIS -MARTA CELA PSICÓLOGOS.

www.centroflordelis.com

### EVALUACIÓN NATUROPÁTICA MEDIANTE LA TÉCNICA DE IRIDILOGÍA

19'00h. N110

**Esperanza R. Molina**, Colegiada FENACO 2767. Naturopata en diversas modalidades: iridología, kinesiología, herbología, quiromasaje, biodescodificación, SAAMA, coach personal, mindfulness, cuántica, holística y alimentación

Organiza: ORGAN.COLEGIAL NATUROPÁTICA

FENACO (www.colegionaturopatatas.es)

### DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS VALENCIANOS: AGROFRUIT

19'00h. Show Cooking

**Carles Pérez**, SAT Agrofruit

Organiza: CAECV

www.caecv.com

## CONFERENCIA MAGISTRAL

# Dr. Nicolás Olea

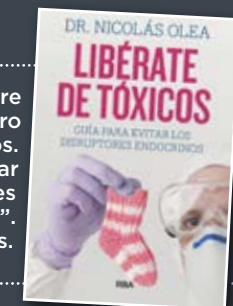
4 noviembre · 13h · Sala 108

## LIBÉRATE DE TÓXICOS. GUÍA PARA EVITAR LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS



Nicolás Olea, Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Universidad de Granada. Experto mundial en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Investigador en salud y medioambiente: disrupción endocrina, cáncer hormonodependiente: de mama, de testículo, próstata, tiroides, etc. Ha participado en más de 30 proyectos, tanto nacionales como internacionales, de investigación destacando el proyecto implementación de un sistema integral de biomarcadores de Exposición.

N. Olea, autor, entre otros, del libro "Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endocrinos". RBA Libros.





### RECETAS PROBIÓTICAS A BASE DE YOGUR Y BEBIDAS FERMENTADAS

10'15h. Show Cooking

**Erika Maestro.** Dietista-Nutricionista colegiada, especializada en microbiota y autoinmunidad, patologías intestinales y digestivas funcionales e inflamatorias, alergias e intolerancias.

**Nuria Sánchez.** Especialista en Nutrición y Dietética Aplicada. Grado de Nutrición en la universidad Isabel I. Formación en Coaching nutricional, obesidad, nutrición clínica, alimentación vegetariana y vegana

Organiza: GÉNESIS PROBIÓTICOS  
www.genesis-bglab.com

### JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO

10'30h. N111

Presentan **Toni Marín** y **Alejandra Calabrese**  
Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org

### SEMINARIO: ALIMENTACIÓN Y EQUILIBRIO PSICOEMOCIONAL COMO BASE PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

10'30h. N112

**José A. García.** Naturópata Higienista (enfoque Holístico) y Morfopsicólogo diplomado por la Societé Française de Morphopsychologie  
Organiza: APTN COFENAT

### BENEFICIOS PARA LA PIEL DEL ACEITE DE PISTACHO

10'30h. Show Room Ecoestética

**Teresa Alarcón.** Estudió ingeniería agrícola y farmacia. Actualmente, dirige la empresa familiar Maná Pistachos ecológicos.

Organiza: MANÁ PISTACHOS ECOLÓGICOS  
www.pistachosmana.es

### ESPACIO SUMMER & TODD, LA GRANJA FELIZ

10'30h. Programación continua todo el día  
Festival Infantil - Espacio MamaTerra

### TALLER DE QUESOS CON LOS PIZORROS

10'30h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### MAQUILLAJE INFANTIL CREATIVO CON ASOCIACIÓN VIDA SANA

10'30h. Espacio MamaTerra -Todo el día

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TALLER INFANTIL RE-UTILIZA

10'30h. Espacio MamaTerra -Todo el día

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### ESPACIO LIBRE DE JUEGOS INFANTILES

10'30h. Espacio MamaTerra -Todo el día

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### APRENDE A DIFERENCIAR LAS CERTIFICACIONES Y ETIQUETAS TEXTILES

11'00h. Espacio Slow Fashion Next

**Gema Gómez.** Comunicadora, directora ejecutiva y fundadora de la plataforma Moda Sostenible Slow Fashion Next  
Organiza: SLOW FASHION NEXT  
www.slowfashionnext.com

### CAMBIA TU AGUA, CAMBIA TU VIDA

11'00h. N107

**Mª José López.** Distribuidora Independiente de Enagic  
Organiza: TU AGUA KANGEN  
www.tuaguakangen.com

### MICROBIOTA: CONEXIÓN ENTRE INTESTINO Y CEREBRO

11'00h. N109

**Mª del Campo.** Nutricionista integrativa especialista en nutrición avanzada (nutrigenética, inmunonutrición, alimentación funcional) y microbiota intestinal. Formación en psiconeuroinmunología clínica, participa en la investigación de avances biomédicos,

**Mercedes Palomino.** Comparte la práctica de una vida consciente y transformadora, basada en técnicas de respiración consciente, meditación nidra y de baños de bosque (técnica Shinrin yoku). Creadora del programa Mi empresa respira bienestar en el área laboral.

Organiza: CLÍNICAS CRES  
www.clinicascres.com

# Tribuna de Ecojusticia



## JUEVES 2

16h. Sala N110 SALUD Y MEDIO AMBIENTE.  
Mª Carmen Pereira. FIAES

17h. Sala N110 PRESENTACIÓN DEL LIBRO 'RUMBO AL ECOCIDIO' +debate con Stop Ecocidio. **M. Mompó, J. Esquinas** y **F. Mayor Zaragoza.** (www.stopecocidio.org)

18'30h. Sala N109 DEBATE ACCIONISTAS DEL CAMBIO. **F. Valladares, J. López de Uralde** y **E. Saldaña** (www.bold-letters.com)

## VIERNES 3

13h. Sala N111 'BUENA SUERTE': CAMPAÑA POR LA ABOLICIÓN DE LOS PESTICIDAS. **J. Guzmán** (justicialimentaria.org)

14h. Sala N110 COMUNICA QUE ALIMENTA: PRODUCCIÓN ECOLÓGICA PARA EL IMPULSO DE LA AGENDA 2030. **S. Serrano** y **P. Galindo** (agroecologia.net)

15h. Sala N110 PLAGA DE PLAGUICIDAS. STOP GLIFOSATO

16h. Sala N110 ALIMENTACIÓN SALUDABLE, AGROECOLOGÍA Y ESCUELA. Mesa Redonda

## SÁBADO 4

13h. Sala N109 EDUCACIÓN AMBIENTAL, INSTRUMENTO TRANSFORMADOR SOCIAL **H. Molero** (molinodearriba.org)

14h. Sala N112 PARQUE TECNOLÓGICO DE VALDEMINGÓMEZ: REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR, NADA QUE QUEMAR

14'15h. Sala N111 CAMBIANDO EL MUNDO DESDE NUESTRA VIDA PERSONAL LA FUERZA DE LOS VALORES. **F. Velázquez de Castro** (molinodearriba.org)

15h. Sala N112 CONSEJO ALIMENTARIO REGIONAL. IMPULSO DESDE EL MOVIMIENTO AGROECOLÓGICO. **Equipo Consejo Alimentario** (madridagroecologico.org)

16h. Sala N107 EL IMPULSO A LA GENERACIÓN FOTOVOLTAICA EN LA COOPERATIVA SOM ENERGÍA. **Manuel Santos González.** Socio voluntario de Som Energía en el Grupo local de Madrid. Organiza: SOM ENERGÍA  
www.somenergia.coop

19h. Sala N109 LIBRO "ABRIENDO CAMINO" Y PROYECTO PARA CONSTRUCCIÓN DOS ESCUELAS EN LA COMUNIDAD INDÍGENA WICHI P. **Pozas** (proyectogransimio@gmail.com)

## DOMINGO 5

16'00h. Sala N108 LA NATURA PARA UN CAMPESINO EMBOSCADO **Joaquín Araujo**

17h. Sala N109 PRESENTACIÓN PARTIDO POLÍTICO DE UNIFICACIÓN VERDE LOS VERDES DE ESPAÑA

17h. Sala N112 COLOQUIO SOBRE COMPOSTAJE FAMILIAR Y COMUNITARIO EN LA COMUNIDAD DE MADRID. **A. Ibáñez Haro** (cooperaycomposta.org)

Organizan



**BioCultura**  
bio

### CABALLOS: UN PUENTE HACIA EL DESARROLLO HUMANO Y LA CONSCIENCIA

11'00h. N110

**Teresa Martínez.** Cofundadora de Abaquur, más de 20 años dedicada a la educación formal y no formal, equinoterapeuta, experta en educación en la naturaleza, etóloga equina, especialista en desarrollo humano facilitado con caballos, psicoterapeuta...  
Organiza: ASOCIACIÓN ABAQUR  
www.abaquur.com

### HAZ TU KOMBUCHA EN CASA

11'00h. Show Cooking

**Karla Valladares.** Encargada de producir la kombucha en Kashaya Cultures.  
Organiza: KASHAYA CULTURES SL  
www.bioma.bio

### TALLER COMEDERO DE AVES CON PIÑAS - AGROTURISMO EL CAPRIOLAO

11'00h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA

11'15h. Show Room Ecoestética

**Nuria Téllez.** Licenciada en Farmacia. Experta Universitaria en Cosmética y Dermofarmacia. Experta Universitaria.  
Organiza: LABORATORIO ECOLOGICO SANA  
www.munnah.es

### JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO. VIVIENDA SOCIAL Y COLABORATIVA. TRANSFORMACIÓN SOCIAL DE LA VIVIENDA

11'30h. N111

Mesa Redonda: **Iñaki Alonso, REAS y Borja Izaola**  
Organiza: ECOHABITAR. Colabora: REAS, Distrito Natural  
www.ecohabitar.org

### TALLER DE COCINA CON NURI MORRAL

11'30h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TALLER INFANTIL DE TÍTERES CON PLANETA DOTS - MAMATERRA

11'30h a 13'30h. En el stand Planeta Dots nº 322.

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### PON TU TIENDA BIO ONLINE GRATIS CON EL APOYO DE BIOFOOD NETWORK®

12'00h. N107

**Dulcinea Ortiz.** Ingeniera Química Medioambiental, posgrado en gestión empresarial medioambiental. Fundadora de biofood.es. Ahora su proyecto en RED: biofoodnetwork.es  
Organiza: BIOFOOD NETWORK®  
www.biofoodnetwork.es

### MICRONUTRIENTES MEDICINA CELULAR

12'00h. Sala N108

**Andreas Duwe.** Naturópata, consultor certificado de Medicina Celular y graduado en Ciencias Biomédicas. Preside la Alianza del Dr Rath para la Salud en España y coordina la HPCM  
Organiza: ALIANZA DEL DR RATH PARA LA SALUD  
www.alianzadrrath.org

### CASA SIN TÓXICOS. SOLUCIONES ECOLÓGICAS Y SALUDABLES PARA EL AGUA DE TU HOGAR

12'00h. N109

**Eva Liljestrom.** Licenciada en Ciencias Ambientales, creadora digital de Casa Sin Tóxicos y experta en estilo de vida low tox.  
Organiza: ALKANATUR DROPS, S.L.U.  
www.alkanatur.com

### BENEFICIOS DE LA TÉCNICA DE MASAJE TNR PARA EL EQUILIBRIO FÍSICO-PSÍQUICOS

12'00h. N110

**Nilda Tamara.** Técnico Naturópata en Técnica TNR. Vocal de la Asociación TNR-Madrid. Miembro del Equipo Profesional Autorizado a la aplicación de la Tecnología TNR al servicio de 'ESPACIO Y SALUD TNR-MADRID' STAND 376  
Organiza: ORGANIZACIÓN COLEGIAL NATURO-PÁTICA FENACO  
www.colegionaturopatas.es

### GRANOLAS CON SUPERALIMENTOS BY ORGÁNICA SUPERFOODS Y MAJO LÓPEZ

12'00h. Show Cooking

**Flor Cosma.** Co Fundador de Orgánica Superfoods,  
**Majo López.** Especialista en medicina ayurveda, nutrición y soporte herbal..  
Organiza: ORGÁNICA SUPERFOODS  
www.organicasuperfoods.com

### ACEITES VEGETALES: CÓMO USARLOS Y SUS BENEFICIOS

12'00h. Show Room Ecoestética

**Yolanda Muñoz.** Aromatóloga y Formadora  
Organiza: BIOCOP  
www.laboratorioleanature.es

### TALLER DE QUESOS CON LOS PIZORROS

12'00h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TALLER EL MUNDO DE LAS ABEJAS

12'00h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TALLER DE PAN CON NURI MORRAL

12'30h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TRATAMIENTO FACIAL AYURVEDA-KANSA WAND

12'45h. Show Room Ecoestética

**Mar Salas.** COO de La Rueda Natural. Formación en cuidado capilar ayurveda, enseña cómo aprender a teñir el cabello y cuidarlo  
Organiza: LA RUEDA NATURAL  
www.laruedanatural.es



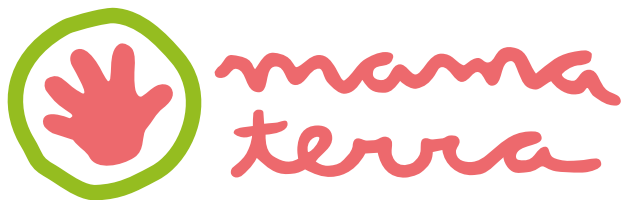
## LA NATURA PARA UN CAMPESINO EMBOSCADO

5 noviembre · 16h. · Sala N108

Joaquín Araújo es naturalista. Escritor, periodista y director editorial. Director, realizador, guionista y presentador de series de TV y documentales de cine. Divulgador de temas filosóficos, ecológicos, literarios, biológicos y agronómicos en libros, conferencias, cursos, maestrías, enciclopedias, internet, cds, exposiciones, prensa, radio y televisión. Conferenciante. Agricultor, ganadero y silvicultor, con métodos ecológicos...

Organiza





## FESTIVAL ECOLÓGICO INFANTIL BioCultura Madrid 4-5 noviembre



Para participar en los talleres HAY QUE APUNTARSE en las listas de inscripción que habrá a la entrada de cada taller

### ESPACIO COCINAMOS

- \***TALLER DE COCINA / PAN** - Con Nuri Morral  
-COCINA: Sábado y domingo: 11:30h., 16h. y 18h.  
-PAN: Sábado y domingo: 12:30h., 15h. y 17h.
- \***TALLER DE QUESOS** - Con Los Pizzorros  
Sábado: 10.30h., 12h., 13.30h., 16.30h, 18h  
Domingo: 10.30h, 12h., 13.30h, 16h., 17.30h



### ESPACIO RE-UTILIZA

Aprendemos a re-utilizar material de desecho, haciendo manualidades originales y divertidas...  
Sábado, de 10.30h a 19.30h (domingo, hasta 18.30h)



### ESPACIO MAQUILLAJE INFANTIL CREATIVO

Pintaremos tu cara con el dibujo que tu elijas...  
Sábado y domingo, de 10.30h a 19.30h (domingo, hasta 18.30h)

### ESPACIO DE JUEGO LIBRE

Diviértete creando figuras con las piezas de madera del kapla, jugando con el hockey de mesa o con los trenes y los coches de madera, la ruleta de las frutas...  
Sábado, de 10.30h a 19.30h horario continuo; (domingo, hasta las 18.30h)



### ESPACIO SUMMER & TODD

Visítanos y diviértete con el cine, haz manualidades, conoce y baila con los personajes de Summer&Todd y llévate tu bolsita con la merienda saludable.  
**Horarios durante sábado y domingo:**

- \***CINE&QUITZ:** de 11h a 14h y de 16h a 19h. (domingo 18h)
- \***DIBUJA Y PINTA:** 10:30 a 19h (domingo 18h)
- \***PASEA Y BAILA CON LOS PERSONAJES DE SUMMER&TODD:** a las 11'30h., 14'30h. y a las 17'30h.



### ESPACIO CREA Y APRENDE

- \***TALLER DE SAQUITOS AROMÁTICOS** –con Yolanda Muñoz  
Elige las hierbas naturales para crear tu saquito aromático.  
Sábado, a las 17.30h
- \***TALLER COMEDERO DE AVES CON PIÑAS** con Agroturismo El Capriolo. Sábado, a las 11h y a las 16h
- \***TALLER "CONSTRUYE TU BIO HOBBY-HORSE"** con Abaqur. (Caballos infancia y naturaleza). Sábado, a las 13h
- \***TALLER BOMBAS DE SEMILLAS** con Agroturismo El Capriolo  
Sábado, a las 13h y a las 18.30h
- \***TALLER "MI HUERTA DE OTOÑO"** -con Bancal Agroecología  
Sábado, a las 17h. y a las 19h.
- \***TALLER "EL CORAZÓN DE LA TIERRA"** de GLORIA FUERTES -con Bioselecta. Domingo, a las 17h.
- \***TALLER DE COLONIA NATURAL** -con Fundación Vivosano  
Elabora tu colonia con productos naturales, sin fragancias sintéticas. Domingo, a las 11h, 12h y 13h



- \***TALLER DE TÍTERES (UPCYCLING)** con Planeta Dots.  
Títeres de telas, botones y materiales reciclados.  
Sábado y domingo de 11:30h. a 13:30h.  
Esta actividad se realiza en el stand nº 322 de Planeta Dots



### ESPACIO POLIVALENTE

- \***TALLER DE AUTOMASAJE SHIATSU** -con E. Masunaga  
Automasaje a base de palmeos/presiones para que el niño haga circular su energía vital. Sábado, a las 17h
- \***CUENTACUENTOS PARA INTRODUCIR LAS FRUTAS DE TEMPORADA** con Justicia Alimentaria. Domingo, a las 13h
- \***TALLER "YOGA & MINDFULNESS ENTRE CABALLOS"** con Abaqur (Caballos, infancia y naturaleza).  
Domingo, a las 17h (de 3 a 7 años) y a las 17:45h. (de 8 a 12 años)
- \***TALLER EL MUNDO DE LAS ABEJAS** con Beatriz Fernández  
Sábado y Domingo, a las 12h
- \***CUENTACUENTOS "EL HUERTO DE HUGO"** con Beatriz Fernández. Sábado y Domingo, a las 16h



ACCESO AL FESTIVAL: todos los talleres y actividades de MamaTerra son totalmente gratuitos, pero el festival está integrado dentro de la Feria BioCultura. Para acceder a BioCultura hay que adquirir una Entrada. La entrada, para menores hasta 12 años, es gratuita, pero es necesario recoger su entrada en taquilla o mostradores de BioCultura. **CAMBIOS:** La organización se reserva el derecho de alterar el programa por causas ajenas a la misma. Los talleres se realizarán hasta agotar existencias. Los horarios de los talleres son aproximados. **RESPONSABILIDAD MENORES:** será responsabilidad de los padres o acompañantes el cuidado, vigilancia y supervisión de los niños/as mientras están en MamaTerra. **FOTOS DE NIÑOS/AS:** durante el festival, los profesionales de BioCultura podrán tomar fotografías de los talleres y actividades en las que pueden aparecer los niños. Aquellas fotografías donde se puedan ver claramente la cara de los niños/as serán difuminadas para salvaguardar su identidad. Si algún padre/madre o tutor no desea que se realicen fotografías de su niño en la actividad, lo tendrán que indicar de forma explícita a la coordinadora del festival. En el caso que se quisiera mostrar alguna imagen de algún niño en medios y redes sociales afines al festival, se solicitará la autorización expresa a los padres/ madres/ tutores mediante un documento por escrito y firmado por ambas partes.

**LA ARTESANÍA COMO EXPRESIÓN CULTURAL, PERSONAL Y DEL TIEMPO QUE VIVIMOS**

**13'00h. Espacio Slow Fashion Next**  
**Lucía de Gústín.** Diseñadora, artesana y directora creativa en Lucía de Gústín.  
**Claudia Ciudad.** CEO calzados Domei  
**Cristina Bosque.** CEO Cris B  
 Organiza: SLOW FASHION NEXT  
[www.slowfashionnext.com](http://www.slowfashionnext.com)

**LIBERÁNDONOS CON EL PERDÓN**

**13'00h. N107**  
**Mª del Pilar Novoa.** Licenciada en Empresariales, que ha profundizado en la psicología humanista y transpersonal, y en la meditación, especializándose en mindfulness y tao. Es directora de la Fundación SoySol.  
 Organiza: FUNDACION SOYSOL  
[www.fundacionsoysol.org](http://www.fundacionsoysol.org)

**LIBÉRATE DE TÓXICOS. GUÍA PARA EVITAR LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS**

**13'00h. N108**  
**Nicolás Olea.** Catedrático de Radiología y Medicina Física de la Univ. de Granada. Experto en disruptores endocrinos, tóxicos y causas de enfermedad. Ha participado en proyectos de investigación  
 Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: EDUCACIÓN AMBIENTAL, INSTRUMENTO TRANSFORMADOR SOCIAL**

**13'00h. N109**  
**Héctor Molero**  
 Organiza: CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL EL MOLINO DE ARRIBA (MELOJO)  
[www.molinodearriba.org](http://www.molinodearriba.org)

**CÓMO SACAR EL 100% DE TU CUERPO CON UNA COLUMNA VERTEBRAL SANA**

**13'00h. N110**  
**Ignacio Hernando.** La importancia de un buen funcionamiento de la columna vertebral y el sistema nervioso, y cómo una mala adaptación al estrés físico, químico o emocional puede afectar nuestra calidad de vida.  
 Organiza: QUIRONER ([www.quironer.com](http://www.quironer.com))

**EL PODER DE LAS DIFERENTES SOPAS DE MISO Y EL USO DE LOS DIFERENTES MISOS**

**13'00h. Show Cooking**  
**Patricia Restrepo.** Directora fundadora del Instituto Macrobiótico de España en Valencia y Consultora macrobiótica  
 Organiza: MOVIMIENTOALIMENTO S.L.

**TALLER "CONSTRUYE TU BIO HOBBY-HORSE" CON ABAQUR**

**13'00h. Espacio MamaTerra**  
**Teresa Martínez.** Cofundadora de Abaquir, más de 20 años dedicada a la educación, equinoterapeuta, experta en educación en la naturaleza, etóloga equina, especialista en desarrollo humano facilitado con caballos, psicoterapeuta...  
 Organiza: ASOCIACIÓN ABAQUR  
[www.abaquir.com](http://www.abaquir.com)

**TALLER BOMBAS DE SEMILLAS CON AGROTURISMO EL CAPRIOLO**

**13'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: AS. VIDASANA

**JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. CONSTRUIR TU CASA BIOCLIMÁTICA EN TIEMPOS DE INFLACIÓN**

**13'15h. N111**  
**Patricia Cebada y Rubén Solsona,** formadores de Taller Karuna.  
 Organiza: ECOHABITAR  
[www.ecohabitar.org](http://www.ecohabitar.org)

**CÓMO ESCOGER TU PRODUCTO IDEAL PARA LA HIDRATACIÓN FACIAL**

**13'30h. Show Room Ecoestética**  
**Dolors Bonamusa.** Co-Fundadora de la empresa Lilà Cosmètics, marca de cosmética natural, ecológica, vegana y certificada. Responsable de Márqueting. Farmacéutica de profesión.  
 Organiza: LILÀ COSMÈTICS SL  
[www.lilacosmetics.com](http://www.lilacosmetics.com)

**TALLER DE QUESOS - CON LOS PIZORROS**

**13'30h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**MÉTODO NATURISTA Y SINTOTÉRMICO PARA LA FERTILIDAD**

**14'00h. N107**  
**Virginia Ruipérez.** Miembro de la Sociedad Española de Fertilidad y de la Sociedad europea de Medicina Naturista Clásica. Especialista en fertilidad y maternidad, creadora del Método Naturista de Fertilidad, una propuesta de estilo de vida saludable que favorece y optimiza la fertilidad y la salud reproductiva de ambos progenitores.  
**María Fuertes.** Bióloga y experta en método MST. Método sintotérmico  
 Organiza: FERTILIDAD NATURAL  
[www.fertilidadnatural.org](http://www.fertilidadnatural.org)

**CÓMO SUPERAR LOS CIEN AÑOS Y NO MORIR EN EL INTENTO**

**14'00h. N109**  
**Eduardo Donato.** Responsable de Dehesa Maladua desde hace treinta años.  
 Organiza: DEHESA MALADUA  
[www.dehesamaladua.bio](http://www.dehesamaladua.bio)

**INSOMNIO Y TÓXICOS**

**14'00h. N110**  
**Elena Berzal.** Health Coach, Experta en vida saludable y sostenible. Ayuda a personas y empresas a conseguir una vida saludable, sostenible y libre de tóxicos.  
 Organiza: PIRILANA  
[www.pirilana.com](http://www.pirilana.com)

## SEMINARIO COFENAT. 4 y 5 de noviembre

# Alimentación y equilibrio psicoemocional como base para la salud y el desarrollo personal

Sábado, de 10'30 a 13'30h y de 16h a 20h / Domingo, de 10'30h a 14h

Procurar una Higiene de Vida que contemple la alimentación así como el estilo de vida y la gestión psicoemocional debería de ser la base de toda terapéutica enfocada en mejorar la salud y el bienestar emocional. Si logramos un nivel energético adecuado, nuestro cuerpo puede desarrollar adecuadamente el proceso de homeostasis interna conduciendo al cuerpo hacia un restablecimiento de la salud.



PONENTE: **José A. García.**  
 Naturópata Higienista (enfoque Holístico) y Morfopsicólogo dIipomado por la Sociéte Française de Morphopsychologie

PRECIO: 30€ (15€ socios de Cofenat y Vida Sana)

Inscripción previa: <https://www.biocultura.org/entradas-anticipadas>



[vidasana.org](http://vidasana.org) / [cofenat.es](http://cofenat.es)

Organizan





# 12 MARCAS QUE TRANSFORMAN EL PRESENTE DE LA MODA



Descubre la Comunidad SFN  
en Biocultura Madrid  
del 2 al 5 Noviembre  
PABELLÓN 9/ STAND 451

EXPOSICIÓN Y VENTA

DIÁLOGOS SLOW FASHION  
Mesas Redondas



DESCARGA QR  
PARA VER EL PROGRAMA

## 12 marcas, 12 historias



### TRIBUNA ECOJUSTICIA: PARQUE TECNOLÓGICO DE VALDEMINGÓMEZ: REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR, NADA QUE QUEMAR

14'00h. N112

**Javier Navascues.** Rivas Aire Limpio. Historia de la lucha contra Valdemingómez; situación actual; alegaciones al Plan Estratégico de Residuos del Ayuntamiento de Madrid

**Carlos Castillo.** CAES. Litigios legales.

**Angel Juberías.** CCOO. Efectos de Valdemingómez en la salud ambiental de vecinos y laboral de trabajador@s.

**Mª Cristina Alonso.** Fibrorivas. Impactos en salud de la incineradora en personas residentes en Rivas.

**Mari Luz González.** Vecina de Cañada Real, sector 5.

**Pilar Galindo.** La Garbancita Ecológica. Educación ambiental para niños y niñas de Cañada Real. Actividades de separación de residuos. Canción de las 3 r.

### RECETAS EXÓTICAS SOSTENIBLES A TU ALCANCE

14'00h. Show Cooking

**Marga Roldán.** CEO de la Escuela Marga Roldán, apasionada de la alimentación sostenible  
Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
www.herbesdelmoli.bio

### TRIBUNA DE ECOJUSTICIA: CAMBIANDO EL MUNDO DESDE NUESTRA VIDA PERSONAL. LA FUERZA DE LOS VALORES

14'15h. N111

**Federico Velázquez de Castro.** Maestro de Ed. infantil y primaria. Educador Ambiental por MAPAMA, masters en investigación educativa, publicaciones y proyectos, colaborando con entidades universitarias en temas de EA.  
Organiza: CENTRO DE EDUCACION AMBIENTAL EL MOLINO DE ARRIBA (MELOJO)  
www.molinodearriba.org

### TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER SOBRE LOS FILTROS DE AGUA: CÓMO ELEGIRLOS, QUÉ HACEN, CUÁNTO CUESTAN, ETC.

15'00h. N107

**Matilde Londner.** Especialista en el tratamiento del agua, pionera en la aplicación de técnicas sostenibles en la gestión integral del agua.  
Organiza: TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA  
www.aguanatural.com

### EL CUIDADO DE LA COLUMNA VERTEBRAL COMO PILAR DE LA SALUD

15'00h. N109

**Marcelo Ruiz.** Doctor en Quiropráctica, graduado en Life University Atlanta, US. Especialista en la salud del sistema nervioso y cerebro.  
Organiza: MARCELO QUIROPRÁCTICO  
www.marceloquirop Practico.com

### LA GEOMETRÍA AL SERVICIO DE NUESTROS HOGARES Y NUESTRA SALUD

15'00h. N110

**Asier Arregi.** Ingeniero agrónomo, geobiólogo, T.S. en Prevención de Riesgos Laborales. Experto en diseños energéticos y bioconstrucciones basándose en los trazados reguladores de los antiguos maestros de obra. Ha desarrollado la tecnología Lau-buru.

**Aikari Lizaso.** Acompañante psico-emocional en procesos de vida. Investigadora de la psique humana y la relación entre los acontecimientos ambientales y la somatización corporal. Directora Comercial y de Relaciones Personales de Geobiotek.

Organiza: GEOBTK ZERBITZUAK, SL  
www.lau-buru.com

### TRIBUNA ECOJUSTICIA: CONSEJO ALIMENTARIO REGIONAL. IMPULSO DESDE EL MOVIMIENTO AGROECOLÓGICO

15'00h. N112

Equipo Consejo Alimentario. Equipo pluridisciplinar con miembros de diferentes colectivos relacionados con la agroecología  
Organiza: MADRID AGROECOLÓGICO  
www.madridagroecologico.org

### PROBIÓTIOS Y FERMENTADOS EN EL MANEJO DE SIBO

15'00h. Show Cooking

**Erika Maestro.** Dietista-Nutricionista, especializada en microbiota y autoinmunidad, patologías intestinales y digestivas funcionales e inflamatorias, alergias e intolerancias.  
Organiza: GÉNESIS PROBIÓTICOS  
www.genesis-bglab.com

### TALLER DE DESTILACIÓN DE ACEITES ESENCIALES

15'00h. Show Room Ecoestética

Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
www.herbesdelmoli.bio



SOY GREEN  
Alta Cosmética Ecológica

“Soy real, no perfect@ y a partir de hoy SOY GREEN”



Premios Orgànics Clean Award



Certificación Ecológica



Cosmética Natural  
hecha en España,  
Vegana y Cruelty Free



 **TALLER DE PAN CON NURI MORRAL**  
15'00h. Espacio MamaTerra  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**BAÑO DE SONIDOS, CONCIERTO-MEDITACIÓN POR LA PAZ**  
15'30h. N108

**Jacomina Kistemaker.** Psicóloga, pionera en terapias, formaciones y Masterclasses de sonoterapia. Creadora de la Formación de la Voz Cristalina-sanadora.  
Organiza: JACOMINA KISTEMAKER  
www.puntadecouso.com, www.jacominakistemaker.com y www.jacominasounds.com

**JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO REHABILITAR DE FORMA NATURAL**  
15'30h. N111

**Juan Abia.** Asesor en bioconstrucción y materiales  
Organiza: ECOHABITAR  
www.ecohabitar.org

 **CUIDA TUS RIZOS COMO TU NECESITAS CON EL SISTEMA CURLY.BIO**  
15'45h. Show Room Ecoestética

**Carmen Muñoz.** Dtora. de Operaciones de Maison Karite, Graduada en BioTecnología, Master en Marketing Farmacéutico y Cosmetología  
Organiza: MAISON KARITE SL  
www.maisonkarite.com

**REVOLUCIONAR LA MODA ES COLABORAR POR UN BIEN COMÚN**

16'00h. Espacio Slow Fashion Next  
**Nora Sesmero.** Comunicadora, impulsora de proyectos enfocados en la sostenibilidad y ODS  
**Gema Gómez.** Directora ejecutiva, fundadora de Moda Sostenible Slow Fashion Next.  
**Eva del Ruste.** Estilista de moda y decoración, fundadora de Casa del 13 y creadora de proyectos de impacto social como Wiki ER-13, Moda Hexagonal y Mercado del 13.  
**Cristiane Melo.** Creadora del Espacio La Originaria Historiadora y divulgadora de proyectos de moda consciente, arte y reciclaje textil.  
Organiza: SLOW FASHION NEXT  
www.slowfashionnext.com

**EL IMPULSO A LA GENERACIÓN FOTOVOLTAICA EN LA COOPERATIVA SOM ENERGIA**

16'00h. N107  
**Manuel Santos.** Socio voluntario de Som Energía en el Grupo local de Madrid  
Organiza: SOM ENERGÍA (somenergia.coop)

**CLOROFILA LÍQUIDA: LA QUINTA ESENCIA DE LOS NUTRIENTES**

16'00h. N109  
**Gogo Bela.** Naturópata, terapeuta integral. Especialista en Medicina Preventiva y Alcalinidad. Formada en Naturopatía, Medicina Tradicional China, Acupuntura, Moxibustión en CENAC, Homeopat  
Organiza: ALKALINE CARE, S.L.  
www.alkalinecare.com

**TERAPIA MARINA RESPIRATORIA**

16'00h. N110  
**Laia Gómez.** Terapeuta especializada en Medicina China Integrativa en Oncología y Técnico Superior en Seguridad y Salud Ocupacional, en agentes químicos y cancerígenos.  
Organiza: IBIZA Y FORMENTERA AGUA DE MAR  
www.ibizayformenteraaguademar.com

 **ALQUIMIA EN TU COCINA CON PLANTAS MEDICINALES**

16'00h. Show Cooking  
Organiza: JOSENEA BIO  
www.josenea.bio

 **TALLER DE COCINA CON NURI MORRAL**  
16'00h. Espacio MamaTerra  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **TALLER COMEDERO DE AVES CON PIÑAS - AGROTURISMO EL CAPRIOLAO**  
16'00h. Espacio MamaTerra  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **CUENTA CUENTOS "EL HUERTO DE HUGO" CON BEATRIZ FERNÁNDEZ**  
16'00h. Espacio MamaTerra  
Organiza: As. VidaSana



# ESPACIO DE TERAPIAS NATURALES

Durante toda la feria se realizarán en este espacio, de forma gratuita, demostraciones de diferentes terapias naturales

NEUROFEEDBACK ◀ ▶ OSTEOPATÍA  
TÉCNICA ESTRUCTURAL ◀ ▶ VENTOSAS  
SHIATSU ◀ ▶ CROMOTERAPIA  
TNRD ◀ ▶ PIEDRAS VOLCÁNICAS  
REFLEXOLOGÍA PODAL ◀ ▶ YOGA, KOBIDO



Organizan



Colabora



**JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO. CÓMO SE COMUNICA UNA CULTURA PARA EL DECRECIMIENTO**

16'30h. N111

Organiza: ECOHABITAR (www.ecohabitar.org)

**RITUAL FACIAL PARA UNA PIEL LUMINOSA Y SIN MANCHAS**

16'30h. Show Room Ecoestética

Organiza: ELEVEN OBI

**TALLER DE QUESOS CON LOS PIZORROS**

16'30h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**SAMENTO, EL SUPLEMENTO QUE FASCINA A LA CIENCIA**

17'00h. N107

**Assumpta Mestre.** Licenciada en medicina y cirugía. Medicina general, homeopatía, medicina biológica, nutrición ortomolecular.

Organiza: NUTRAMEDIX ESPAÑA

(SUPLEMENAL) (www.nutramedix.es)

**MEJORA TU SUEÑO Y CURA TU INSOMNIO**

17'00h. N108

**Marcello Soi.** Farmacéutico, nutricionista y máster en psico-neuro-inmunología (PNI).

Organiza: INSTITUT XEVI VERDAGUER

www.xeviverdaguer.com

**6 CLAVES DEL AMOR A UNO MISMO PARA RECUPERAR TU SALUD**

17'00h. N109

**Pepón Jover**

Organiza: ALKALINE CARE (www.alkalinecare.com)

**ABORDAJE FITONATUROPÁTICO PARA UNA FUNCIÓN EXCRETORA Y CIRCULATORIA ÓPTIMA**

17'00h. N110

**Alfredo Abascal.** Colegiado FENACO nº 2724 CEO de OCN FENACO. Naturólogo, desarrollador de fórmulas y composición de hierbas y elixires. Premio Investigación Gerónimo Paché.

Organiza: ORGANIZACIÓN COLEGIAL NATUROPÁTICA FENACO

www.colegionaturopatras.es

**SABORES QUE SANAN: COCINA ANTIINFLAMATORIA AL ALCANCE DE TODOS**

17'00h. Show Cooking

**Laura Sánchez.** 10 años de experiencia impartiendo cursos y talleres de cocina natural y 100% vegetal. Diplomada en Alimentación energética por Montse Bradford. Experta en nutrición natural y holística.

Organiza: FUNDACION SOYSOL

www.fundacionsoysol.org

**TALLER DE AUTOMASAJE CON SHIATSU -CON ESCUELA MASUNAGA**

17'00h. Espacio MamaTerra

**José A. Espeso.** Ingeniero superior de telecomunicación y Dtor. Escuela de shiatsu Masunaga. Facilitador de meditaciones activas de Osho.

**TALLER DE PAN CON NURI MORRAL**

17'00h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**TALLER "MI HUERTA DE OTOÑO" -CON BANCAL AGROECOLOGÍA**

17'00h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**ROSÁCEA, ¿QUE ES Y POR QUÉ SALE?**

17'15h. Show Room Ecoestética

**Pilar Hidalgo.** Naturópata, asesora naturista y creadora de Dermocosmética PIELSANA

Organiza: PIELSANA, S. COOP. MADRID

www.pielsana.es

**TALLER DE SAQUITOS AROMÁTICOS, CON YOLANDA MUÑOZ DE ECOESTETICA**

17'30h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

URTEKRAM  
NORDIC BEAUTY

# SANEA TU PELO DESDE EL INTERIOR

El champú Cáñamo de Urtekram está diseñado para fortalecer y nutrir el cabello desde el interior gracias a una mezcla especial de aceite de cáñamo y extracto de chía.

El cáñamo contiene vitaminas y ácidos grasos que combaten la deshidratación del cabello, lo cual previene la sequedad de la fibra capilar y aporta flexibilidad. El extracto de chía ayuda a recuperar el brillo y la vitalidad natural del pelo.

Certificado por Ecocert Cosmos Organic,  
100% de origen natural y vegano.



COSMOS ORGANIC





### DALE UNA VUELTA AL ARMARIO Y DESPIERTA TU CREATIVIDAD. MENOS PAROLE Y MÁS ACCIÓN

**18'00h. Espacio Slow Fashion Next**  
**Eva del Ruste.** Estilista de moda y decoración, fundadora de Casa del 13 y creadora de proyectos de impacto social como Wiki ER-13, Moda Hexagonal y Mercado del 13  
 Organiza: SLOW FASHION NEXT  
[www.slowfashionnext.com](http://www.slowfashionnext.com)

### DESCUBRE EL PODER DEL HIDRÓGENO MOLECULAR PARA TU SALUD

**18:00h N107**  
 La conferencia quiere informar al público sobre los beneficios del hidrógeno molecular para la salud y su acción antioxidante frente a los radicales libres. El objetivo es educar y promover la concienciación acerca de este elemento natural que ha venido cobrando cada vez más importancia en el ámbito de la salud

### SIBO, MOHOS Y MICOTOXINAS: ¿CÓMO PUEDEN AFECTAR A TU SALUD?


**18'00h. N108**  
**Lucía Redondo.** Dietista-Nutricionista y Doctora en ciencias, PNI y especialista en salud integrativa. Actualmente coordina su equipo clínico online y es docente en másteres universitarios.  
 Organiza: INTEGRATIVE HEALTH & NUTRITION  
[www.redondocuevas.com](http://www.redondocuevas.com)

### LA LLAMADA AGÓNICA DE LA MADRE TIERRA A LA EMPATÍA

**18'00h. N109**  
**Mª de las Nieves Gómez.** Directora de ecologistas Diamante Verde, escritora, maestra, miembro Los Verdes GV,  
**Marta I. Vázquez.** Experta en terapias alternativas, quiromasaje, colabora con ecologistas Diamante Verde, representante vocalía humanitaria.  
 Organiza: ECOLOGISTAS DIAMANTE VERDE


### LOS TÓXICOS COTIDIANOS Y LA GUERRA DE UCRANIA

**18'00h. N110**  
**Carlos de Prada.** Periodista ambiental, Premio Global 500 de la ONU, Premio Nacional de Medio ambiente, Director de Hogar sin Tóxicos.

 **TALLER DE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA**  
**18'00h. Show Cooking**  
**Paula C. Galván.** Dietista, Nutricionista deportiva especializada en alimentación plant based  
**Kim Sorensen.** Fundador TENTORIUM ENERGY  
 Organiza: NUVEG  
[www.energyfeelings.com](http://www.energyfeelings.com)


 **TALLER DE MAQUILLAJE 100% NATURAL, VEGANO Y WATERPROOF. DESCUBRE EL SMARTMAKEUP**  
**18'00h. Show Room Ecoestética**  
**Ynma Lázaro Galcerán.** Creadora del concepto de Smartmakeup by Aina de Mò. Otra manera de entender el maquillaje bio-vegano  
 Organiza: AMANECE EN LA BAHÍA SL  
[www.ainademo.com](http://www.ainademo.com)

 **TALLER DE COCINA CON NURI MORRAL**  
**18'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **TALLER DE QUESOS CON LOS PIZORROS**  
**18'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **TALLER BOMBAS DE SEMILLAS CON AGROTURISMO EL CAPRIOLO**  
**18'30h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: AS. VIDASANA

**JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO. ARMONIZAR TU HOGAR**  
**18'30h. N111**  
 Organiza: ECOHABITAR  
[www.ecohabitar.org](http://www.ecohabitar.org)

 **TINTES CAPILARES AYURVEDA 100% ECOLÓGICOS. CUIDADO INTEGRAL DEL CABELLO**  
**18'45h. Show Room Ecoestética**  
**Yolanda Muñoz.** Aromatóloga.  
 Organiza: TINTES CHROMA  
[www.tinteschroma.com](http://www.tinteschroma.com)

# LA REVISTA DEL SECTOR DE LA SALUD NATURAL



Visita nuestra plataforma mi herbolario: web, revista en papel, hemeroteca de la revista en formato digital, newsletter y redes sociales

SALUD,  
DIETÉTICA,  
TERAPIAS Y  
ECOLOGÍA



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Suscríbete a nuestro newsletter gratuito escaneando éste código





**MODULACIÓN DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO: LA CLAVE DEFINITIVA PARA UNA PREVENCIÓN EFECTIVA**

19'00h. N108

**Teresa Alarcón.** Farmacéutica e ingeniera, dedicada a la salud natural.  
Organiza: HIRANYAGARBA  
www.hiranyagarba.com

**TRIBUNA ECOJUSTICIA: PRESENTACIÓN LIBRO "ABRIENDO CAMINO" Y PROYECTO PARA CONSTRUCCIÓN DE DOS ESCUELAS EN LA COMUNIDAD INDÍGENA WICHI**

19'00h. N109

**Pedro Pozas.** Dirige el Proyecto Gran Simio, y también en su Presidente Internacional. Miembro del Comité Español de la Unión Inter. para la Conservación de la Naturaleza. Pertenece a la mesa del TIFES del Ministerio de Transición Ecológica sobre el Tráfico de especies y caza furtiva.  
Organiza: PROYECTO GRAN SIMIO  
www.proyectogransimio.com

**CANALIZACIÓN Y DECRETOS**

19'00h. N110

**Mª Pilar Garcés.** Profesora de Educación Primaria, especialidad Lengua Extranjera de Inglés. Gran experiencia en la Escuela Pública.  
**Francisca J. Alfaro.** Profesora de Educación Primaria, especialidad de Educación Infantil, Licenciada en Psicología Clínica.  
Organiza: GRUPO DE COLABORADORES DE ALGO GRANDE

**LA COCINA DE LAS ESPECIAS. UN MUNDO DE SABORES**

19'00h. Show Cooking

**Ana Sánchez.** Dietista especializada en educación alimentaria, Salud intestinal y microbiota  
Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
www.herbesdelmoli.bio

**TALLER "MI HUERTA DE OTOÑO" -CON BANCAL AGROECOLOGÍA**

19'00h. Espacio MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**alkanatur**  
Expertos en Agua Alcalina Antioxidante

stand  
305Charla **Eva Liljeström****Casa sin tóxicos. Soluciones ecológicas y saludables para el agua de tu hogar.**

Licenciada en Ciencias Ambientales. creadora digital de Casa Sin Tóxicos y experta en estilo de vida low tox.

Sábado 4, 12:00 h. Sala N109

Charla **Dra. María Monsalve****Agua alcalina ionizada Alkanatur. Beneficios en la salud y estudios científicos.**

Científico Titular CSIC. Jefe de Grupo de Investigación del Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sals IIBm (CSIC-UAM).

Domingo 5, 11:00 h. Sala N108



Agua depurada, alcalina, hidrogenada, ionizada y rica en magnesio

Un equipo adaptado a las necesidades de *tu hogar*

**Equipo de ultrafiltración Depure**

**Sistema de ósmosis inversa de flujo directo Total Depure**

**Filtro de ducha**

**Jarra Alkanatur Drops**  
Primera jarra filtradora con normativa UNE 149 101:2015\* analizada en el prestigioso laboratorio Oliver Rodés

**Filtro alcalinizador ionizador**

Plástico certificado 100% libre de tóxicos

Productos libres de resinas y sulfitos

Agua económica Coste por litro desde 0,038 €

Producto Europeo Diseño y fabricación español

OLIVER RODÉS water quality

Expertos fabricantes de sistemas de filtración de agua desarrollados en España, certificados y avalados por estudios científicos.

www.alkanatur.com

**BIOECO**  
ACTUAL**SUSCRÍBETE**

gratis escaneando el código



bioecoactual.com/suscripcion



**JORNADAS ECOHABITAR. BIOCONSTRUCCIÓN. VIVIENDA COLABORATIVA. DECRECIMIENTO NUESTRA CASA, NUESTRA SALUD. GEOBIOLOGÍA, ARMONÍA, SALUD AMBIENTAL**  
10'30h. N111

M<sup>a</sup> **Jesús Carnero, Fernando Pérez e Ismael Caballero.**

Organiza: ECOHABITAR.

Colaboran: IEB, Arquitectura Alquímica, Instituto para la Salud Geoambiental, Ismana.

www.ecohabitar.org

**SEMINARIO: ALIMENTACIÓN Y EQUILIBRIO PSICOEMOCIONAL COMO BASE PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL**  
10'30h. N112

**José A. García.** Naturópata Higienista (enfoque Holístico) y Morfopsicólogo diplomado por la Societé Française de Morphopsychologie  
Organiza: APTN COFENAT

 **AROMATERAPIA PARA EL DEPORTE**  
10'30h. Show Room Ecoestética  
Organiza: HERBAROM

 **ESPACIO SUMMER & TODD, LA GRANJA FELIZ**  
10'30h. Programación continua todo el día  
Festival Infantil - Espacio MamaTerra

 **TALLER DE QESOS - CON LOS PIZORROS**  
10'30h. Espacio MamaTerra  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **MAQUILLAJE INFANTIL CREATIVO, CON ASOCIACIÓN VIDA SANA**  
10'30h. Espacio MamaTerra - Todo el día  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **TALLER INFANTIL RE-UTILIZA**  
10'30h. Espacio MamaTerra - Todo el día  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

 **ESPACIO DE JUEGOS INFANTIL LIBRE**  
10'30h. Espacio MamaTerra - Todo el día  
Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**RECICLAJE TEXTIL. VERDADES Y MENTIRAS**  
11'00h. Espacio Slow Fashion Next

**Coralia Fernández.** CEO y socia co-fundadora en Planeta Incora. Marca de ropa deportiva sostenible unisex fabricada en España prestando especial atención en el cuidado de la piel y en el medioambiente.

**Olivia Santirsoz.** Fundadora y CEO en Mukhee, marca sostenible de moda y complementos para bebés.

**Cristiane Melo.** Creadora del Espacio La Originaria Historiadora, divulgadora de proyectos de moda consciente, arte y reciclaje textil  
Organiza: SLOW FASHION NEXT  
www.slowfashionnext.com

**AGUA ALCALINA IONIZADA ALKANATUR, BENEFICIOS EN LA SALUD Y ESTUDIOS CIENTÍFICOS**  
11'00h. N108

**Dra. María Monsalve.** Científico Titular CSIC. Jefe de Grupo de Investigación del Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sols IIBm (CSIC-UAM) Consejo Superior de Investigaciones Científicas - Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en antioxidantes y el estrés oxidativo, nos hablará acerca de la positiva implicación que tiene el agua alcalina ionizada Alkanatur en diversas patologías y los estudios realizados para demostrar los resultados.  
Organiza: ALKANATUR DROPS, S.L.U.  
www.alkanatur.com

**ELECTROMAGNETISMO Y GEOMETRÍA DE LOS ANTIGUOS EN NUESTROS HOGARES**  
11'00h. N109

**Asier Arregi.** Ingeniero agrónomo, geobiólogo, T.S. en Prevención de Riesgos Laborales. Experto en diseños energéticos y bioconstrucciones basándose en los trazados reguladores de los antiguos maestros de obra. Ha desarrollado la tecnología Lau-buru.  
Organiza: GEOBTK ZERBITZUAK  
www.lau-buru.com

**CÓMO CUIDAR DE TU CEREBRO CON QUIROPRÁCTICA**  
11'00h. N110

**Marcelo Ruiz.** Doctor en Quiropráctica, graduado en Life University Atlanta, US. Especialista en la salud del sistema nervioso y cerebro.  
Organiza: MARCELO QUIROPRÁCTICO  
www.marceloquirop Practico.com

# Vive AireLibre sin límites



Sorteamos un viaje valorado en **1.000 €** y además recibirás la revista en formato digital durante un año

Escanea el código QR para el sorteo y recibir la revista y el QR de la portada para descargarte el ejemplar del mes de septiembre de 2023.



### **AMC, COCINA SALUDABLE CON CONTROL DE TEMPERATURA**

**11'00h. Show Cooking**  
**Andrés Llamazares.** Responsable Regional Z.Centro  
 Organiza: AMC ESPAÑA (www.amc.info)

### **TALLER DE COLONIA NATURAL con FUNDACIÓN VIVOSANO**

**11'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **CANNABIS: BELLEZA Y NUTRICOSMÉTICA**

**11'15h. Show Room Ecoestética**  
 Organiza: WEBOTANIX

### **TALLER DE COCINA - CON NURI MORRAL**

**11'30h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **TALLER INFANTIL DE TÍTERES CON PLANETA DOTS - MAMATERRA**

**11'30h a 13'30h En el stand Planeta Dots nº 322**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **BIOCONSTRUCCIÓN DEL SIGLO XXI**

**12'00h. N109**  
**Jose L. Aranda.** Experta en proyectos respetuosos con el medio ambiente y las necesidades humanas, abarcando mobiliario, vivienda... con la madera como protagonista.  
**Sofía Iglesias.** Arquitecta técnica y Passivhaus Designer. Especializada en bioconstrucción y construcción con madera con gran experiencia  
 Organiza: ANBOC (ARTESANIA NATURAL EL BOSQUE SL)  
 www.anboc.es

### **RECICLAR MEJOR PARA VIVIR MEJOR**

**12'00h. N110**  
**Mirzam Roble Díaz.** Biólogo, educador y activista medioambiental. Desde una edad muy temprana tuvo claro que el modo de vida actual estaba dañando el planeta y desde entonces hace todo lo posible para mitigarlo, informándose, divulgando y enseñando con ejemplo  
 Organiza: FUNDACIÓN SOYSOL  
 www.fundacionsoysol.org

### **CÁNCER Y AYURVEDA**

**12'00h. N111**  
**Emilce Azzarelo.** Profesora de yoga, además de ser terapeuta Ayurvédica entre otras formaciones, todas enfocadas a acompañar a pacientes Oncológicos.

### **DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID: ANDRÉS MORATE.**

**CATA DE VINOS**  
**12'00h. Show Cooking**  
 Organiza: CAEM  
 www.caem.es / www.andresmorate.com

### **CUIDADOS TERMALES PARA PIELES SENSIBLES**

**12'00h. Show Room Ecoestética**  
**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga y experta en biocosmética.  
 Organiza: BIOCOP  
 www.laboratorioleanature.es

### **TALLER DE QUESOS CON LOS PIZORROS**

**12'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **TALLER "EL MUNDO DE LAS ABEJAS"**

**12'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **TALLER DE COLONIA NATURAL con FUNDACIÓN VIVOSANO**

**12'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **TALLER "SANARTE CON LA VOZ CRISTALINA" + MINI-CONCIERTO**

**12'30h. N108**  
**Jacomina Kistemaker.** Psicóloga, pionera en terapias, formaciones y Masterclasses de sonoterapia en España para profesionales y aficionados (cuencos tibetanos, gongs, monocordes y voz) desde 1998. Creadora de la Formación de la Voz Cristalina-sanadora. Conciertos-meditaciones por la Paz.  
 Organiza: JACOMINA KISTEMAKER  
 www.puntadecouso.com,  
 www.jacominakistemaker.com y  
 www.jacominasounds.com

### **TALLER DE PAN - CON NURI MORRAL**

**12'30h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **QUÉ ES EL MICROBIOMA Y QUÉ RELACIÓN TIENE CON UNA PERIOCARDITIS O LA CAÍDA DEL CABELLO**

**12'45h. Show Room Ecoestética**  
**Pilar Hidalgo.** Naturópata, Asesora Naturista y creadora de Dermocosmética PIELSANA  
 Organiza: PIELSANA, S. COOP. MADRID  
 www.pielsana.es

### **¿PLÁSTICO EN MI ARMARIO? NO, GRACIAS**

**13'00h. Espacio Slow Fashion Next**  
**Inmaculada García.** Docente y Socia Co-fundadora en Planeta Incora, marca de ropa deportiva sostenible de fabricación local.  
**Myriam Ocaña.** Fundadora en ByMyri, marca de ropa sostenible para bebés de 0 a 3 años  
 Organiza: SLOW FASHION NEXT  
 www.slowfashionnext.com

### **¿CÓMO PUEDE LA COLUMNA VERTEBRAL SER LA VENTANA HACIA LA SALUD DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO ?**

**13'00h. N109**  
**Arturo Gallego.** Quiropráctico. La importancia de un buen funcionamiento de la columna vertebral y el sistema nervioso, y cómo una mala adaptación al estrés físico, químico o emocional puede afectar nuestra calidad de vida.  
 Organiza: QUIRONER S. L  
 www.quironer.com

### **EL CULTIVO Y LOS BENEFICIOS DEL AZAFRÁN LA CARRASCA**

**13'00h. N110**  
**José A. Esteban.** Socio Propietario de Azafrán de Teruel La Carrasca. Cultivador del Primer azafrán ecológico de España. Recuperador del cultivo del Azafrán en Teruel. Impulsor de productos nicos con azafrán. Organiza: AZAFRÁN DE TERUEL LA CARRASCA  
 (www.azafranlacarrasca.com)

### **DE LA ANSIEDAD A LA SERENIDAD. TRANSFORMA LA ANSIEDAD EN TU MAYOR OPORTUNIDAD**

**13'00h. N111**  
**Nieves Millán.** Diplomada en Trabajo Social y Técnico Superior en Naturopatía y Aromaterapia. Formación en Terapia Floral Evolutiva, Yoga, Meditación, Yoga Nidra, Microbiota. Promueve la prevención y el "Bienestar 360°"

### **LOS ACEITES ESENCIALES EN LA COCINA**

**13'00h. Show Cooking**  
**Yolanda Muñoz**  
 Organiza: HERBES DEL MOLÍ  
 www.herbesdelmoli.bio

### **TALLER DE COLONIA NATURAL con FUNDACIÓN VIVOSANO**

**13'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **CUENTA CUENTOS PARA INTRODUCIR LAS FRUTAS DE TEMPORADA con JUSTICIA ALIMENTARIA**

**13'00h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### **TRATAMIENTO FACIAL AYURVEDA-KANSA WAND**

**13'30h. Show Room Ecoestética**  
**Mar Salas Quiroga.** COO de La Rueda Natural, dónde desarrolla sus principios de sostenibilidad, respeto y salud. Tras formarse en cuidado capilar ayurveda, intenta transmitir cómo aprender a teñir el cabello y cuidarlo de forma integral  
 Organiza: LA RUEDA NATURAL  
 www.laruedanatural.es

### **TALLER DE QUESOS -CON LOS PIZORROS**

**13'30h. Espacio MamaTerra**  
 Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA



# ESTABLECIMIENTOS RECOMENDADOS



La Asociación Vida Sana recomienda establecimientos que apuestan por el consumo responsable y la producción ecológica

**A CORUÑA**  
**A CORUÑA TENDA ECOLÓXICA EQUILIBRIO**  
equilibrio@tendaecoloxica.com / 881 898 788 /  
www.tendaecoloxica.com

**ÁLAVA**  
**VITORIA TIERRA VIVA**  
tierravivanorte@gmail.com / 945 279 926 /  
www.tierra-viva.es

**ALBACETE**  
**HELLÍN TE DOY SALUD**  
info@tedoysalud.com / 967 680 095 /  
www.tedoysalud.com/es

**ALICANTE**  
**MUCHAMIEL PLANETA HUERTO**  
proveedores@planetahuerto.es / 966 371 130 /  
www.planetahuerto.es

**ALMERÍA**  
**EL EJIDO COSMÉTICA CASERA SHOP**  
info@cremas-caseras.es / 950 576 162 /  
www.cremas-caseras.es

**BARCELONA**  
**BARCELONA AGUAPUR**  
info@aguapur.com / 934327209 / www.aguapur.com  
**BARCELONA BIOCENTER RESTAURANTE**  
info@restaurantebiocenter.es / 933 014 583 /  
www.restaurantebiocenter.es  
**BARCELONA BLAU I VERD**  
blauiverd@hotmail.es / 650079524 /  
www.blauiverdherbolari.blogspot.com  
**BARCELONA GATA COSMÉTICA ORGANICA**  
gatacosmeticaorganica@gmail.com /  
931 483 220 / www.gatacosmetica.com  
**MANRESA CENTRE BIOLÒGIC L'ARREL**  
arrelarrel@hotmail.com / 938 746 106  
**SANTA MARIA PALAUTORDERA AGUA,  
TRATAMIENTO NATURAL**  
agua@aguanatural.com / 972 874 026 /  
www.aguanatural.com

**TERRASSA NATURCOSMETIKA ECOLÓGICA**  
info@naturcosmetika.com / 937 848 586 /  
www.naturcosmetika.com  
**VALLDORREIX AINA DE MÓ**  
info@ainademo.com / 722 248 820 /  
www.ainademo.com

**CÁDIZ**  
**CONIL LEMON PHARMA**  
oficina@lemon-pharma.es / 956 452 408 /  
www.lemon-pharma.es

**CANTABRIA**  
**CABEZÓN DE LA SAL LA SALUD I**  
lasaludcabezon@hotmail.com / 942 700 166 /  
www.biodimarlasalud.com  
**TORRELAVEGA LA SALUD II**  
lasaludtorrelavega@hotmail.com / 942 806 144 /  
www.biodimarlasalud.com  
**SANTANDER LA SALUD III**  
lasaludIII@hotmail.com / 942 052 253 /  
www.biodimarlasalud.com

**GIRONA**  
**SANTA CRISTINA D'ARO FOX FIBRE  
COLORGANIC**  
info@foxfibrecolorganic.com / 972 835 995 /  
www.organiccottoncolours.eco

**GUIPÚZCOA**  
**LASARTE - ORIA MISOHI COSMÉTICA**  
info@misohi.com / 669 260 203 /  
www.misohicosmetica.com  
**ZARAUZ BERISTAIN PRODUKTU EKOLOGIKOAK**  
beristainpe@yahoo.es / 943 980 690 /  
www.beristain.es

**HUELVA**  
**JABUGO DEHESA MALADÚA**  
dehesamaladua@hotmail.com / 959 503 228 /  
www.dehesamaladua.bio



**HUESCA**  
**ARA VEOBIO**  
info@veobio.es / 974 947 301 / www.veobio.com

**JAÉN**  
**ALCALÁ LA REAL CONASI, VIVE COCINA  
NATURAL**  
info@conasi.eu / 953 102 560 / www.conasi.eu

**LEÓN**  
**SENA DE LUNA HOTEL RURAL DÍAS DE LUNA**  
turismorural@diasdeluna.com / 987 597 767 /  
www.diasdeluna.com  
**BONILLOS - REQUEJO DEL PRADORREY  
LA CASA DEL ARZIPRESTE**  
info@lacasadelarzipreste.com / 987 606 639 /  
www.lacasadelarzipreste.com

**MADRID**  
**ALCALÁ DE HENARES ECONOMATO  
MACABEO**  
alcala@macabeo.bio / 911 379 223 /  
www.macabeo.bio  
**ALCOBENDAS ESPACIO ORGÁNICO**  
info@espacioorganico.com / 916 572 515 /  
www.espacioorganico.com  
**ARAVACA ECONOMATO MACABEO**  
aravaca@macabeo.bio / 913 070 799 /  
www.macabeo.bio

**CHINCHÓN LA RUTA NATURAL**  
larutanatural@perihelio.com / 676 918 607 /  
www.perihelio.com  
**COLLADO VILLALBA ECONOMATO  
MACABEO**  
villalba@macabeo.bio / 918 519 600 /  
www.macabeo.bio  
**GUADALIX DE LA SIERRA SELECCIÓN  
NATURAL "REGALOS ECOLÓGICOS A  
DOMICILIO"**  
seleccionatural@seleccionatural.es / 918 471  
566 / www.seleccionatural.es  
**MADRID ECOCENTRO**  
eco@ecocentro.es / 91 553 5502 /  
www.ecocentro.es

**MADRID ESCUELA MARGA ROLDÁN**  
marga@margaroldan.com / 610 565 180 /  
www.margaroldan.com  
**MADRID NaturaSI (Castellana-Bernabéu)**  
carolina@naturasi.es / 914 583 254 / www.naturasi.es  
**MAJADAHONDA ECONOMATO MACABEO**  
majadahonda@macabeo.bio / 916 340 407 /  
www.macabeo.bio  
**MORALZARZAL ECONOMATO MACABEO**  
moralzarzal@macabeo.bio / 918 578 625 /  
www.macabeo.bio

**NAVARRA**  
**IPAMPLONA EKODENDA EKIA**  
ekodendaekia@gmail.com / 948 173 150 /  
www.ekodenda.com

**SEGOVIA**  
**SAN CRISTÓBAL DE SEGOVIA AMAPOLABIO**  
info@amapolabio.com / 921 406 859 /  
www.amapolabio.com  
**SEGOVIA IMAGINA...T**  
info@imagina-t.es / 921 441 995 / imagina-t.es

**SEVILLA**  
**LOS PALACIOS Y VILLAFRANCA RITUALES  
CENTRO HOLÍSTICO**  
mercedesgomezrituales@hotmail.com / 955 816 820 /  
www.rituales-holisticos.blogspot.com  
**SEVILLA ECOVIDASOLAR**  
tienda@ecovidasolar.es / 676 779 596 /  
www.ecovidasolar.es

**TARRAGONA**  
**REUS VIU L'ECOLOGIC**  
info@viulecologic.cat / 630 927 855 /  
www.viulecologic.cat

**VALENCIA**  
**CARCAIXENT NARANJASECOLOGICAS.COM**  
jordi@naranjasecologicas.com / 962 460 929 /  
www.naranjasecologicas.com

**LA GEOBIOLOGÍA: ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE NUESTRAS CASAS EN NUESTRA SALUD?****14'00h. N109**

**Christophe Lainé.** Estudios geobiológicos para particulares y empresas. Imparte cursos de geobiología según el método GEOBIOS®. Organiza: GEOBALEARES GEOBIOS ESPAÑA [www.geobios.com](http://www.geobios.com)

**CÓMO SUPERAR LOS CIEN AÑOS Y NO MORIR EN EL INTENTO****14'00h. N112**

**Eduardo Donato.** Responsable de Dehesa Maladua desde hace treinta años, donde expondrá sus experiencias y conocimientos adquiridos a lo largo de esta trayectoria Organiza: DEHESA MALADUA [www.dehesamaladua.bio](http://www.dehesamaladua.bio)

**DEGUSTACIÓN QUESOS DE ANACARDOS****14'00h. Show Cooking**

**Alejandro Álvarez.** Fundó Quevana-La Quesería Vegana Organiza: QUEVANA - FOODS ([www.quevana.es](http://www.quevana.es))

**LA SUTILEZA DEL ARMÓNICO. UN VIAJE INTERIOR****14'15h. N110**

**Har Jit.** Especialista en técnicas yóguicas y en el mundo de la sonoterapia. Creador de la escuela Cuencos Armónicos.

**José Á. Rodríguez.** Cantante del grupo Orión, sonoterapeuta, percusionista y cofundador del ecoagroturismo La Mallada Organiza: ZULIA MARÍA RODAL PIÑEIRO [www.cuencosarmonicos.com](http://www.cuencosarmonicos.com)

**EL AGUA Y EL DEPORTE****15'00h. N108**

**Marta Nebreda.** Nutricionista Organiza: TU AGUA KANGEN [www.tuaguakangen.com](http://www.tuaguakangen.com)

**SALUD HEPÁTICA Y BIENESTAR EMOCIONAL: COMO REPERCUTE EN EL EQUILIBRIO ALCALINO****15'00h. N109**

**Gogo Bela.** Naturópata, terapeuta integral. Especialista en Medicina Preventiva y Alcalinidad. Formada en Naturopatía, Medicina Tradicional China, Acupuntura, Moxibustión en CENAC, en Homeopat Organiza: ALKALINE CARE, S.L. [www.alkalinecare.com](http://www.alkalinecare.com)

**TALLER DE ORGANICS ESFERAS****15h. a 16'30h. N111**

**Pamela Álvarez.** Fundó la escuela YOPIFIT dedicada a actividades Cuerpo-Mente a base de un entrenamiento consciente-coherente-creativo. Se recomienda traer esterilla Organiza: YOGI TEA

**AGUA FILTRADA EN CASA: POR QUÉ UN FILTRO DE AGUA ES LA MEJOR OPCIÓN****15'00h. N112**

**Matilde Londner.** Especialista en el tratamiento del agua, pionera en aplicar técnicas y enfoques sostenibles en la gestión integral del agua Organiza: TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA [www.aguanatural.com](http://www.aguanatural.com)

**FINCA ALFOLIZ SOSTENIBLE 100%****15'00h. Show Cooking**

**Xanty Elias,** el chef sostenible, al frente de Finca Alfoliz. Estrella Verde Michelin. Campaña "Aquí Somos Ecológicos". Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Finca Alfoliz, sostenible 100%.

**MANCHAS Y MARCAS FACIALES- TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN****15'00h. Show Room Ecoestética**

**Nuria Téllez.** Licenciada en Farmacia. Experta en Cosmética y Dermofarmacia. Experta Universitaria Organiza: LABORATORIO ECOLÓGICO SANA [www.munnah.es](http://www.munnah.es)

**TALLER DE PAN CON NURI MORRAL****15'00h. Espacio MamaTerra**

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**CINE FORUM: ACOGIMIENTO FAMILIAR DE MENORES****15'30h. N110**

**Paloma Fernández.** Asociación de familias acogedoras de menores la Com. de Madrid. Organiza: AIRELIBRE - OUTSIDE COMUNICACIÓN INTEGRAL [www.adamcam.org](http://www.adamcam.org)

**TALLER FACIAL ANTIOX Y AUTOMASAJE CON GUASHA, ROLLERS Y SETAS DE JADE****15'45h. Show Room Ecoestética**

**Carmen Navarro.** Directora de Maison Karité. Máster en Ciencias de los Negocios y PDD. Dio un giro humanizado hacia un ámbito más holístico a raíz de una problemática personal de SQM. Ha profundizado en la manteca de karité y en la economía que genera en las mujeres del Sahel. Organiza: MAISON KARITÉ SL [www.maisonkarite.com](http://www.maisonkarite.com)

**LA NATURA PARA UN CAMPESINO EMBOSCADO****16'00h. N108**

**Joaquín Araujo.** Escritor, periodista y director editorial. Realizador, guionista y presentador de series de TV y documentales de cine. Divulgador de temas filosóficos, ecológicos, literarios, biológicos... conferenciante, agricultor... Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA

**ESTRELLA DE LA SALUD, JUEGOS Y DINÁMICAS DE CONCIENCIA CORPORAL Y SALUD PARA FAMILIAS Y EDUCADORES****16'00h. N109**

**Barbara Ansoai García.** Colegiada FENACO nº 2649Naturópata y Educadora, ejercicios de Yoga, artes marciales, teatro, música, filosofía. Masaje Shiatsu Japones y Lomilomi Hawaiano Stand 376 Organiza: ORGANIZACIÓN COLEGIAL NATUROPÁTICA FENACO [www.colegionaturopatias.es](http://www.colegionaturopatias.es)

**PON TU TIENDA BIO ONLINE GRATIS CON EL APOYO DE BIOFOOD NETWORK®****16'00h. N112**

**Dulcinea Ortiz.** Ingeniera Química Medioambiental, posgrado en gestión empresarial medioambiental. Fundó biofood.es en2018. Ahora su proyecto en RED: biofoodnetwork.es Organiza: BIOFOOD NETWORK® [www.biofoodnetwork.es](http://www.biofoodnetwork.es)

**TALLER DE COCINA CON NURI MORRAL****16'00h. Espacio MamaTerra**

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**TALLER DE QUESOS - CON LOS PIZORROS****16'00h. Espacio MamaTerra**

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

**CUENTA CUENTOS "EL HUERTO DE HUGO" CON BEATRIZ FERNÁNDEZ****16'00h. Espacio MamaTerra**

Organiza: As. VidaSana

**TINTES CAPILARES AYURVEDA 100% ECOLÓGICOS. CUIDADO INTEGRAL DEL CABELLO****16'30h. Show Room Ecoestética**

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga. Organiza: TINTES CHROMA [www.tinteschroma.com](http://www.tinteschroma.com)

**PRESENTACIÓN PARTIDO POLÍTICO DE UNIFICACIÓN VERDE, LOS VERDES DE ESPAÑA****17'00h. N109**

**Mª de las Nieves Gómez.** Portavoz del nuevo partido de reunificación Unión Los Verdes Ecologistas de España "Los Verdes de España"

**ecoticias.com**  
el periódico verde

Contáctanos



**Juan L. Costa.** Secretario y administrador del partido Los Verdes de España, abogado.  
**Juan M. Moratinos.** Colaborador ecologista, miembro Los Verdes GV, músico.  
 Organiza: ECOLOGISTAS DIAMANTE VERDE

### SESIÓN PRÁCTICA DE YOGA NIDRA PARA RECUPERAR TU SERENIDAD

17'00h. N111

**Nieves Millán.** Terapeuta floral evolutiva, salud intestinal, duelo, trauma, ansiedad y bienestar. Profesora de yoga y terapias.  
 Organiza: ESCUELA MARGA ROLDÁN  
[www.margaroldan.com](http://www.margaroldan.com)

### TRIBUNA ECOJUSTICIA: COLOQUIO SOBRE COMPOSTAJE FAMILIAR Y COMUNITARIO EN LA COMUNIDAD DE MADRID

17'00h. N112

**Antonio Ibáñez.** Secretario de Cooperación y Composta y promotor de Nodos de Compostaje en el distrito de Barajas  
 Organiza: COOPERA Y COMPOSTA  
[cooperaycomposta.org](http://cooperaycomposta.org)

### TALLER DE PAN CON NURI MORRAL

17'00h. MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TALLER "YOGA & MINDFULNESS ENTRE CABALLOS" con ABAQUR (Caballos, infancia y naturaleza)

Espacio MamaTerra

17'00h (de 3 a 7 años); y a las 17:45h. (de 8 a 12 años)

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### TALLER "EL CORAZÓN DE LA TIERRA" DE GLORIA FUERTES - CON BIOSELECTA

17'00h. MamaTerra

### POTENCIA TU FLUJO FÉRTIL DESDE TU COCINA

17'00h. Show Cooking

**Virginia Ruipérez.** Miembro de la Soc. Española de Fertilidad y de la Sociedad europea de Medicina Naturista Clásica. Especialista en fertilidad, maternidad y salud de la mujer.

Creadora del Método Naturista de Fertilidad.  
**María Fuertes.** Bióloga y experta en método MST.  
 Método sintotérmico  
[www.fertilidadnatural.org](http://www.fertilidadnatural.org)

### ELABORA TU COSMÉTICA CON AROMATERAPIA

17'15h. Showroom Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga  
 Organiza: REDOMA-TERPENIC  
[www.terpenic.com](http://www.terpenic.com)

### TALLER DE QUESOS - CON LOS PIZORROS

17'30h. MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA

### PROYECTOS MENTALES. ANSIEDAD, DEPRESIÓN...

18'00h. N108

**Mª Jesús Arias.** Médico. Instructora del Arte de Jin Shin Jyutsu.  
 Organiza: ECOCENTRO RED ([www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es))

### COCINA DE APROVECHAMIENTO

MENUdaTIERRA

18'00h. Show Cooking

**Alicia Calle.** Eco chef. Coordinadora de los showcookings de BioCultura  
**Marga Roldán.** CEO de la Escuela Marga Roldán  
 Organiza: ASOCIACIÓN VIDA SANA  
[www.vidasana.org/www.margaroldan.com](http://www.vidasana.org/www.margaroldan.com)

### COSMÉTICA ERÓTICA ECONATURAL

18'00h. Showroom Ecoestética

**Yolanda Muñoz del Aguila.** Aromatóloga  
 Organiza: ECOESTETICA  
[www.vidasana.org/cosmetica-econatural](http://www.vidasana.org/cosmetica-econatural)

### TALLER DE COCINA CON NURI MORRAL

18'00h. MamaTerra

Organiza: ASO. VIDA SANA/BIOCULTURA



# ALIMENTACIÓN/Patricia Restrepo

## “Comemos muy mal por la hipnosis colectiva que practican los medios”



Patricia Restrepo es una gran profesional que ha dedicado su vida a ayudar a muchas personas a mantener y recuperar la salud con una alimentación consciente y buenos hábitos de vida. Participa en BioCultura Madrid.

-¿Cómo será tu conferencia en BioCultura?

-Mi conferencia en BioCultura va a ser un llamado a la memoria orgánica y biológica de lo que hasta ahora nos ha caracterizado como humanos, invitando al acto más revolucionario que existe, a la única revolución posible en los tiempos que corren: la autosanación.

### LOS CAMBIOS

-¿Qué ha cambiado en tu visión sobre la alimentación en estos últimos años?

-Siendo sincera, por el camino fui cambiando algunas cosas. Podría decir que mi empeño fue hacer que la parte de la macrobiótica que se focaliza en la alimentación... fuera más atractiva y seductora. Aun así, y con el paso de los años, me di cuenta de que la verdadera transformación la he dado evolucionando hacia mis orígenes. He sentido que en un mundo de tanta confusión y desinformación en el área de la nutrición, con tantísimas tendencias “healthy”, volver al origen, a lo sencillo, a la comida de verdad de siempre, a la comida nutritiva asequible a cualquier persona, es la respuesta.

### LA MACROBIÓTICA

-¿Qué te ha aportado la macrobiótica en todos estos años?

-La macrobiótica ha sido para mí una revolución sana, una vía de exploración del ser humano y su relación con el entorno, de comprensión del medio ambiente y su influencia en nuestra vida en todas las áreas, y desde luego una herramienta de autosanación y de sanación para las miles de personas que han venido a mi consulta durante estas tres décadas. Ha sido una manera de reconectarme con el orden de la naturaleza. Entender la macrobiótica tiene que ver con descifrar los códigos de todo lo que ingerimos, no solamente a través del alimento, sino a través del espacio que nos rodea, las personas que nos rodean, lo que vemos, lo que escuchamos y comprender cómo esos códigos tienen una carga energética. Y, claro, dependiendo de cómo comprendemos y escuchamos esos códigos, va nuestra vida en una u otra dirección.

### LA POBLACIÓN COME MUY MAL

-¿Por qué la gente come tan mal? ¿Es una cuestión de precios? ¿O de falta de interés y/o de información?

-Quizá la razón por lo que las personas comen tan mal... tenga que ver con la hipnosis colectiva, la abducción que ejercen los canales de divulgación mediática. Como practicante de yoga y meditación, sé de los efectos positivos para nuestro cerebro de la repetición de mantras con connotaciones positivas y pacíficas, o la repetición de frases positivas que al final harán



“Macrobiótica. El libro de la gran vida”, escrito por Patricia, ofrece más de 200 recetas con la explicación bioquímica y energética de todos los alimentos utilizados

está muerto, procesado, que, al comprarlo, por la adquisición de uno te regalan dos o vienen en cajas de colores con súper héroes. En realidad se come tan mal por ignorancia y también porque comer lo que es adecuado implica responsabilizarnos de nosotros mismos y las personas prefieren que el médico o alguien externo se responsabilice de sus vidas.

### SECTOR ECOLÓGICO

-¿Cómo ves el sector ecológico en España en la actualidad?

-Ay... Qué pregunta me haces... Mi sueño siempre fue que lo ecológico no fuera lo extraordinario, sino que fuera lo ordinario, que no dijéramos “alimentos ecológicos” sino que dijéramos alimentos envenenados o químicos... como

lo minoritario y lo diferente... Que al arroz integral le llamáramos arroz y al otro le dijéramos arroz blanco. Mi sensación es que la alimentación ecológica se ha multiplicado en gran medida, especialmente en alimentos envasados, que en herbolarios y tiendas especializadas el lineal de verdura y fruta fresca sigue siendo insignificante comparado con los otros lineales de envasados ecológicos. Siento que el apoyo al que realmente sustenta esta sociedad, el agricultor ecológico, aún no se valora lo suficiente.

### BIOCULTURA

-¿Qué es BioCultura para ti?

-BioCultura, para mí, es como la casa que me vio nacer y crecer, un lugar donde volver y que reúne a todas las personas que tenemos un denominador en común, la búsqueda de un mundo más honesto y transparente. Es un lugar “conservador” en el sentido de que queremos conservar lo que tenemos, nuestra casa, nuestro planeta. Un amplificador que dice a gritos sí que existe una posibilidad... No digo una alternativa, como fue hace 30 años, no. Sino una única posibilidad que hay que retomar sin excusas. Hablo de “volver a la tierra”.



# DEHESA MALADÚA/Eduardo Donato

## “En BioCultura, vamos también con un stand en la sección de picnic para servir nuestro jamón”

Eduardo es propietario de Dehesa Maladúa/Jamones Ecológicos de Jabugo SLU, una productora de productos derivados del “Manchado de Jabugo”, en producción ecológica. Tienen un montón de premios en su haber. Participan en BioCultura Madrid y también en las actividades de la feria hablando sobre cómo alcanzar la longevidad con gran calidad de vida.

### -¿Cómo creaste vuestra empresa y cómo fue que te fuiste a vivir a la provincia de Huelva?

-La empresa “Jamones Ecológicos de Jabugo,S.L.U.”, más conocida por su marca “Dehesa Maladúa”, surgió como tal en 2007, a partir de una dehesa del mismo nombre que compré en 1989 en el término municipal de Aroche, Huelva. Se trata de una empresa familiar dedicada a la explotación, en régimen de certificación ecológica, de cerdo ibérico de bellota, dentro de la Denominación de Origen Protegida Jabugo. Al sentirme atraído por el vestigio impoluto de selva mediterránea, en pleno Parque Natural de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche, Reserva Natural de la Biosfera para la UNESCO, decidí abandonar mi vida de constructor en mi Catalunya natal para dedicarme a una actividad agropecuaria que los lugareños habían abandonado en los tiempos del éxodo rural. Mis inicios fueron particularmente duros. El cortijo, semiderruido, carecía de electricidad y de agua corriente, pese a estar situado a proximidad del nacedero de un río. Sólo podía acceder a pie o a lomo de cabalgadura a la finca, en la que abundaban aperos y utensilios tradicionales tal como habían sido dejados por los anteriores dueños, y que aún se conservan. En 2001 obtuve para mi dehesa la certificación ecológica del Comité Andaluz de Agricultura Ecológica (CAAE) que ha mantenido de manera ininterrumpida.

### “MANCHADO DE JABUGO”

#### -¿Nos puedes hablar del “Manchado de Jabugo”? ¿Qué características tiene esta raza?

-La Diputación de Huelva buscaba ganaderos que quisieran contribuir a evitar la desaparición completa de la estirpe de cerdo ibérico conocida como “Manchado de Jabugo”, de la que quedaban menos ejemplares que lince ibéricos. Yo fui el único voluntario, convirtiéndome, de paso, en el pionero en la cría y explotación de cerdo ibérico de bellota en

régimen de producción ecológica. La estirpe “Manchado de Jabugo” figura como la más amenazada en el catálogo de razas, siendo la única subpoblación porcina autóctona de Andalucía con reconocimiento oficial que aún pervive. Su singularidad goza también de reconocimiento internacional.

### LA JOYA DE LA CORONA

#### -¿Cuál es vuestra joya de la corona?

-Nuestro producto estrella es nuestra limitadísima producción de Jamón 100% ibérico de bellota, de producción ecológica, de la estirpe Manchado de Jabugo, dentro de la denominación de Origen Protegida Jabugo. Debido a la importancia que representa el género inmovilizado, puesto que pueden pasar hasta diez años entre el nacimiento del animal y la comercialización del producto, el precio de este exclusivo jamón, presentado en una caja artesana fabricada a partir de encinas centenarias derribadas por el viento, es de 4.000 euros la pieza. La feria ecológica Biofach–Nuremberg reconoció nuestro jamón en 2016 como el mejor producto ecológico de la feria. Era la primera vez (y hasta la fecha la única) que un producto ecológico español recibía el premio en la categoría en la que compiten todo tipo de productos del mundo, es decir que no se trata de un premio reservado a productores de aceite o vino ecológicos, los cuales compiten en su respectiva categoría. Este máximo reconocimiento internacional ponía de relieve no solo la calidad de un producto determinado, sino la capacidad de los productores españoles para garantizar los estándares más elevados en materia de bienestar animal, aspecto que tuvo una importante repercusión mediática.

### EL BALANCE

#### -¿Cuál es el balance de todo este tiempo cuando miras hacia atrás?

-En el plano humano, considero que he cumplido



con mi proyecto vital de vivir de la manera más sana posible en uno de los mejores entornos naturales. También me cabe la satisfacción de haber contribuido a que la estirpe “Manchado de Jabugo” está más lejos del peligro de extinción, con lo que supone no solo en términos socioeconómicos para esta zona, sino también a nivel cultural y de sensibilización en materia de biodiversidad, preservación del medio ambiente y promoción del bienestar animal. Desde nuestra dehesa parten ejemplares de esta estirpe para algunos de los catorce ganaderos que han seguido mis pasos, por lo que dentro de unos años saldrán al mercado los primeros jamones de estos ganaderos.

#### -¿Cómo veis el sector ecológico?

-Creo que el sector se ha consolidado, pero sin presentar signos de crecimiento. Son los pequeños productores los que lo tienen más difícil ya que no cuentan con adecuados canales de comercialización. El hecho de que no aumente el consumo interno de productos ecológicos condena a muchos productores a la exportación, muchas veces en condiciones de dependencia ante las grandes multinacionales de la distribución. En mi caso, hemos apostado por la venta directa a los consumidores finales a través de una página web que facilita la tramitación de pedidos, evitando así intermediarios.

### BIOCULTURA MADRID

#### -¿Vais a realizar alguna presentación de novedades en BioCultura Madrid?

-Nuestros consumidores en BioCultura adquieren productos para llevarse a casa pero, además, a muchos de ellos les gustaría mucho poder consumirlos allí. Y es por esto que, en esta edición, vamos a disponer de otro stand en la zona de comedor en donde Nuri y Juanjo, dos cortadores profesionales, les van a deleitar con raciones de jamón y demás productos que, por cierto, al no haber pasado por los fogones, conservan todos los nutrientes, incluida la vitamina B12.

### LONGEVIDAD

#### -¿Cuál es tu secreto para la longevidad y el bienestar? ¿De eso vas a hablar en tu ponencia de BioCultura Madrid?

-Voy a hablar de la autogestión de la salud, que debería ser una asignatura obligatoria en las escuelas; también del origen de las enfermedades y de cómo recuperarse de muchas de ellas; de la importancia de cómo eliminar los residuos metabólicos y de los tóxicos que entran por nariz, boca y piel que son la causa principal de las patologías. Responderé a todas las preguntas de los asistentes y facilitaré bibliografía.

Javier Bolufer

## INSOMNIO/Marcello Soi

# “Para resolver los problemas de descanso, lo primero es conocer el origen del problema”

Marcello lleva en el ADN la vocación de ayudar y entender a la gente. Pero la nutrición y la PNIIE llegaron de repente. Gracias a la PNIIE (psico-neuro-inmuno-endocrinología) pudo resolver un problema de migrañas que arrastraba desde la adolescencia y eso le llevó a dar un paso nuevo en su carrera profesional y entrar dentro del mundo de la nutrición y de la medicina integrativa. Se considera una persona activa, flexitariana, solar, positiva y empática. Actualmente, forma parte del equipo de terapeutas del Institut Xevi Verdaguer. Es autor del libro “Apágate insomnio” y participa en BioCultura Madrid dando una ponencia sobre cómo solucionar los problemas de insomnio.



-¿Cuáles son las principales razones por las que dormimos tan mal?

-El descanso es una parte fundamental de nuestra rutina diaria al cual dedicamos aproximadamente un tercio de nuestra vida. Es importante recordar que el descanso es uno de los pilares de una buena salud y, a menudo, no le damos la suficiente importancia y casi nunca es motivo de consulta. Un sueño de calidad es tan esencial para la supervivencia como la comida y el agua. Si no dormimos lo suficiente, más tarde o más temprano... el cuerpo y la mente no funcionarán como lo deben hacer y se resentirán. Es por ello que gran parte de los problemas de salud que padecemos están relacionados directamente con la falta de sueño. La alteración del sueño guarda una estrecha relación con la salud y aumenta el riesgo de infecciones, de enfermedades cardiovasculares, de obesidad, de problemas de fertilidad, de enfermedades degenerativas como el Alzheimer, de problemas metabólicos como la diabetes, de ansiedad o de depresión.

### SOLUCIONES

-¿Cuáles son las soluciones que tú propones?

-Como explico en mi libro “Apágate insomnio”, para resolver los problemas de descanso, lo primero es conocer el origen del problema. Es importante entender qué está pasando en nuestro organismo para poder poner remedio y no solo parches a través de medicamentos

o suplementación. En general creo que los cuatro grandes pilares de un buen descanso son la alimentación, los hábitos de vida, el control del estrés y la salud intestinal. Si sufres de problemas para dormir, es muy posible que el insomnio comience a acarrear muchos problemas de salud tanto a corto como a largo plazo. Mi propuesta para el insomnio va mucho más allá de un remedio, porque propongo, además de una búsqueda de la raíz del problema, unos cambios de hábitos de vida que te permitan dar un gran paso en la dirección correcta y recuperar tu descanso y tu salud.

### ALIMENTOS QUE ENFERMAN

-¿Por qué algunos alimentos nos pueden enfermar?

-Las dietas poco saludables a menudo contienen por-

porciones muy altas de grasas saturadas y azúcares y una cantidad muy baja de fibra dietética. Alimentarse a base de comida ultraprocesada, rica de harinas refinadas, grasas saturadas, sal, azúcar y conservantes es el primer paso para que tu intestino acabe sufriendo problemas como la disbiosis (un desequilibrio permanente de la flora intestinal) y se altere el famoso eje intestino-cerebro, esa vía de comunicación bidireccional donde el intestino habla con el sistema nervioso central regulando nuestro estado de ánimo. Muchos estudios epidemiológicos demuestran que las dietas con mayor contenido de azúcar deterioran el descanso. Además, en un nuevo estudio publicado en la revista “Obesity”, investigadores de la Universidad de Uppsala demostraron cómo la comida basura afecta el sueño. Los participantes sanos consumieron una dieta más saludable y no saludable en un orden aleatorio. Después de una dieta poco saludable, la calidad del sueño profundo de los participantes se había deteriorado, en comparación con aquellos que habían seguido una dieta más saludable.

### VIVIR MENOS

-¿La gente que duerme mal... vivirá menos?

-Según un reciente estudio americano, dormir bien puede desempeñar un papel importante en la salud del corazón y en la salud en general, y tal vez incluso en la longevidad. El estudio encontró que los jóvenes que tienen hábitos de sueño beneficiosos tienen cada vez menos probabilidades de morir prematuramente. Además, los datos sugieren que alrededor del 8% de las muertes por cualquier causa podrían atribuirse a patrones deficientes de sueño. Si las personas, desde muy jóvenes, empiezan a tener una buena higiene del sueño (hábitos saludables de descanso) se beneficia muchísimo la salud general a largo plazo.

### UN PROBLEMA QUE VA EN AUMENTO

-¿El insomnio es una “enfermedad de la civilización”, aunque ya existiera antes?

-Es un problema que va en aumento en la sociedad moderna. La mayoría de nosotros comienza la jornada laboral cuando todavía no ha salido el sol. Nos marchamos de casa muy pronto por la mañana y trabajamos en oficinas, centros médicos, fábricas y siempre con iluminación artificial. Luego, cuando volvemos a casa, ya es de noche, nos preparamos una cena rápida, contestamos algunos correos electrónicos y acabamos jugando con el móvil o viendo la tele. El hecho de trabajar durante nuestra jornada laboral con luz artificial y pasar tantas horas frente a la luz azul de las pantallas de móviles, ordenadores y tablets provoca un bloqueo de la melatonina, la hormona del sueño y, por tanto, hace mucho más difícil que nos quedemos dormidos, generando una disrupción del sueño.

### CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

-¿Pueden los campos magnéticos tener algo que ver con la pandemia de insomnio?

-Los campos electromagnéticos de las redes wifi son un enemigo invisible presente en cualquiera de nuestros hogares, de nuestros lugares de trabajo y de nuestros gimnasios. La exposición a los campos electromagnéticos puede provocar un aumento de los radicales libres que dañan nuestras células, así como aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, ansiedad, irritabilidad, agresividad, pérdida de deseo sexual, depresión o insomnio. Los campos electromagnéticos de las antenas y de las líneas eléctricas afectan a la melatonina y a los ritmos circadianos

Pedro Burruezo





## SALUD/Lucía Belloch Pérez

# “El SIBO es un sobrecrecimiento de bacterias en el intestino delgado”

Lucía es graduada en Farmacia y en Nutrición Humana-Dietética. Está especializada en Psiconeuroinmunología. Ahora realiza una tesis doctoral sobre el SIBO en el Hospital La Salud en Valencia. Empezó en el mundo empresarial en el sector del marketing. Pero su inquietud por estar en contacto con el paciente le llevó a estudiar el master de Psiconeuroinmunología y a pasar consulta en clínicas de Madrid y Valencia. Actualmente, trabaja en el Institut de Xevi Verdaguer en Madrid, compaginando con su trabajo en el Hospital La Salud en Valencia, con médicos digestivos y como autónoma pasando consulta, centrada en microbiota con un abordaje integrativo: su objetivo es buscar la raíz del problema y ayudar con cambios en el estilo de vida, alimentación y suplementación (si es necesario) para mejorar la calidad de vida del paciente.



Lucía ha terminado recientemente un ensayo clínico con pacientes con SIBO. Se les ha tratado con dos protocolos farmacológicos innovadores en dos hospitales de Valencia. De este modo se puede comparar y conocer a fondo el tratamiento y alimentación más eficaz, y conocer mejor cómo afecta esta patología a la calidad de vida del paciente.

### -¿Qué tema tratará tu conferencia en BioCultura?

-Voy a hablar sobre el SIBO. Actualmente he finalizado un ensayo clínico con 200 pacientes en dos hospitales de Valencia, donde he podido seguir sus evoluciones con tratamiento y dieta, así como la tasa de casos de éxito, e investigar así a fondo sobre este tipo de disbiosis intestinal.

### SMALL INTESTINAL BACTERIAL OVERGROWTH

#### -¿Qué es el SIBO?

-El SIBO, de sus siglas en inglés *Small intestinal Bacterial Overgrowth* (SIBO), es un sobrecrecimiento de bacterias en el intestino delgado. La presencia de microorganismos en exceso en el intestino delgado provoca la utilización de algunos nutrientes antes de ser absorbidos, dando como resultado la fermentación de los hidratos de carbono y la putrefacción de las proteínas (Barrett et al, 2017; Bellini et al, 2020), con una producción excesiva de gases y síntomas digestivos análogos a los del SII. Existen tres tipos de SIBO: los excretores de hidrógeno (H2-SIBO), metano (CH4-SIBO) y de sulfuro de hidrógeno (SH2-SIBO).

#### -¿Cuál es su sintomatología?

-Se caracteriza por un dolor abdominal de al me-

nos un día a la semana en 3 meses seguidos, acompañada de otras manifestaciones digestivas como estreñimiento, diarrea, dispepsia e hinchazón abdominal, gases, náuseas, etc. (Pimentel et al, 2020).

### LA MULTIPLICACIÓN

#### -¿Por qué se está multiplicando entre la población?

-Esta patología lleva muchos años, pero se está dando a conocer ahora. Parece que esté de “moda” tener SIBO, pero antes lo sufría mucha gente, aunque el problema es que este tipo de pacientes estaban mal diagnosticados. O se les decía que tenían intolerancias como a la fructosa y/o a la lactosa; o que tenían síndrome de intestino irritable. Gracias a la llegada de la prueba de EE.UU. del test de aire aspirado con la solución Lactulosa, ya se pudo diagnosticar y ponerle nombre. Yo llevo tratando desde antes del Covid. Por falta de diagnóstico sólo diagnosticamos dos tipos de SIBO, el hidrógeno y el metano, pero recientemente han sacado la prueba que analiza los tres gases y así podemos conocer más en profundidad qué tipo de SIBO sufre el paciente, y ajustar de esta manera, mucho mejor, qué tipo de antibióticos químicos y/o herbáceos, y qué tipo de alimentación es acorde en función al tipo de SIBO que se padece.

#### -¿Qué soluciones propones?

-Un abordaje integrativo con un tratamiento farmacológico y una alimentación baja en fermentables. Todo ello controlado por un médico y nutricionista integrativo que le pueda llevar la alimentación bien pautada con una duración máximo de 4 a 6 semanas, para luego, a posteriori, realizar una reintroducción de alimentos de forma progresiva, todo ello acompañado al mismo tiempo con un tratamiento con antibióticos químicos y/o herbáceos. Y después, acabar con una fase de regenerar la microbiota y recuperar el daño de la mucosa con probióticos y suplementos que ayudan a mejorar la alta permeabilidad intestinal que estos pacientes sufren.



### SISTEMAS DIGESTIVOS

#### -¿El sistema digestivo está siendo muy mal tratado en general por la alimentación basura de nuestra era?

-Sí. Esta es una de las causas que hace que nuestra microbiota se altere y nos dé problemas digestivos. Por ello es muy importante cuidar la alimentación para prevenir enfermedades digestivas así como otras que se relacionan de forma directa, y poder de este modo gozar de una buena salud. Yo siempre digo que, si tienes una buena microbiota, te va a ir bien en todo lo demás, ya que ahí es donde está el sistema inmunitario, y nuestras bacterias nos regulan a nivel hormonal, metabólico e inmune.

#### -¿Qué es BioCultura para ti?

-Para mí es un lugar donde se respira compañerismo, buen rollo y ganas de emprender a un mundo mejor. Desde que me inicié en el mundo de la nutrición, y empecé a investigar en qué consistía este evento de BioCultura, no lo dudé y llevo acudiendo varios años seguidos y siempre conozco gente maravillosa, aprendo y comparto temas que me preocupan. Respecto a algún recuerdo, recuerdo cuando acudí a BioCultura con el equipo de Baía Food. Estaba en el stand. Fueron días intensos de trabajo y esfuerzo. Me puse muy nerviosa realizando mi primer showcooking pero fue una experiencia muy enriquecedora.

Pedro Burruezo

# KOMBUCHA/Taller en BioCultura

## Háztela tú mismo/a

La kombucha es una bebida que está muy en boga en los últimos años. Tiene una gran cantidad de virtudes de diferente índole. Ahora, puedes aprender a elaborarla en tu propia casa... asistiendo al taller que Karla Valladares dará en el showcooking de BioCultura Madrid, el sábado 4 de noviembre, a las 11h., y organizado por Kashaya Cultures.

Se cree que en Manchuria, en China, se dio origen a una costumbre que se ha internacionalizado con el paso de los siglos. Hay constancia de que hace más de 2.000 años los chinos consumían el té de kombucha para aprovechar sus propiedades estimulantes y curativas.

### ANTICANCERÍGENA

El contenido en polifenoles antioxidantes de la kombucha procedentes del té ha demostrado tener un papel protector ante el desarrollo de algunos tipos de cáncer al inhibir enzimas y detener procesos de crecimiento de células cancerosas. Estos efectos preventivos se han observado en el cáncer de estómago y colon, según diversas fuentes.

### ESTADOS EMOCIONALES

La flora intestinal juega un rol importantísimo en la salud humana. No sólo es esencial para la buena absorción de los nutrientes, sino que también es capaz de interactuar directamente con el sistema nervioso. Uno de los ejemplos más conocidos es que promueve la síntesis de serotonina, un neurotransmisor relacionado con un buen estado anímico. La kombucha ayuda a mantener una microbiota saludable por lo que se relaciona con la mejora del estado anímico.

### KARLA VALLADARES

Karla Valladares se encarga de la elaboración de la kombucha en la firma Bioma, que participa en BioCultura, donde señalan: "Inspirado en Oriente y fermentado en Occidente con corazón y alma europeo, Bioma Kombucha es un té fermentado vivo y crudo. Aprovechando el antiguo conocimiento de la nutrición ayurvédica y aplicándolo a las frutas, hierbas y plantas de origen local en Europa, hemos creado esta fórmula para mejorar tu kombucha y utilizamos métodos sostenibles de producción y fermentación". Kombucha con alma y con corazón y en ecológico...

Redacción



### PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

- ➔ Reduce el colesterol. Puede reducir los marcadores del colesterol malo (LDL) y aumentar los niveles del colesterol bueno (HDL). De modo que es provechosa para el corazón y la circulación sanguínea.
- ➔ Ayuda al hígado y a los riñones. Esto lo consigue al estimular las enzimas hepáticas para desechar con mayor facilidad los compuestos tóxicos. Además, esta bebida mejora el metabolismo de los azúcares y el funcionamiento general de los riñones.
- ➔ Refuerza el sistema inmunitario. Las bacterias y levaduras que contiene la kombucha ayudan a reforzar el sistema inmunológico ante la presencia de posibles infecciones, lo que la convierte en un antibiótico natural.
- ➔ Tiene un alto contenido de vitaminas y minerales. Su aporte de vitamina B y C, hierro, zinc, cobre y manganeso ayuda al organismo en importantes procesos bioquímicos.

Pabellón  
Stand  
189



Celebramos  
30 años

ecocentro  
bio vegetariano con alma

desde 1993 **30** años con alma

Madrid | Cáceres | León

- Supermercados ecológicos
- Restaurantes bio-vegetarianos
- Ecosofía: Formación y solidaridad
- La Hospedería del Silencio
- La Academia de la Consciencia
- Hoteles rurales



Descuento 10%\*

Del sábado 28 de octubre al domingo 5 de noviembre de 2023

Directo en:

- Restaurantes desde las 17h
- Tienda digital código **30BIC**
- Tienda física



- \* Necesaria Tarjeta Descuento, si no la tienes te la hacemos en el momento.
- Sin compra mínima.

✉ [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

🌐 [ecocentro.es](http://ecocentro.es)

📍 C/ Esquilache 4 al 12, Madrid

📞 915 535 502 / 690 334 737







**ecopostural**  
mobiliario para la salud



*Estaremos allí donde haya bienestar.*

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