

A photograph of an older man with glasses and a straw hat, holding a small green plant. He is standing in a greenhouse with rows of similar plants in the background.

Josep Pàmies

Una dolça revolució

Redacció
a càrrec de
**Miquel
Figueroa**

**SISENA
EDICIÓ**

 **Dolça Revolució**
Stevia Editors

*Una dolça
revolució*

Josep Pàmies

Una dolça revolució

Redacció a càrrec de
Miquel Figuerola

 **Dolça Revolució**
Stevia Editors

© dels textos: Josep Pàmies Breu i Miquel Figuerola Martínez, 2013
© del pròleg: Rosa Mari Gràcia Fumanal, 2013
© de les fotografies: els seus autors
© de la fotografia de la coberta: Quim Botey
© de la fotografia de la contracoberta: Miquel Figuerola Martínez
© de la revisió lingüística: Joan Lloret Yusta

© d'aquesta edició: Stevia Editors
Associació Dolça Revolució de les plantes medicinals
Carrer Barcelona, 72 - 25600 Balaguer - Catalunya - Espanya
info@dolcarevolucio.cat
www.dolcarevolucio.cat

Primera edició: setembre de 2013

Segona edició: febrer de 2014

Tercera edició: abril de 2014

Quarta edició: juliol de 2015

Cinquena edició: agost de 2016

Sisena edició: abril de 2018

ISBN: 978-84-616-5782-7

DL L 1259-2013

Recull d'imatges: Judith Sanleandro Pla

Disseny de la coberta i del quadern de fotos: Jordi Farrés Sabater

Maquetació: Miracle Solà Figueres

Impressió: Arts Gràfiques Bobalà, S.L

www.bobala.cat

◀ imprès a lleida ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.

Agraïments

Aquest llibre ha estat possible gràcies a Joan Lloret, José Ramón Olarieta, Sonia Figueroa, Anna Artigas, Montserrat Esquerda, Judith Sanleandro, Miracle Solà, Verònica Miró, Miquel Vallmitjana, Alejandra García, Leonardo Anselmi, Assumpta Codinachs, Gerard Batalla, Artur Novell, Marc Estévez, Esther Vivas, Eulàlia Tort, Mercè Camins, Jordi Farrés, Vicenç Lloret, Rosa Mari Gràcia, Marta Pàmies, Pau Pàmies, Julia Martínez, Miguel Figueroa i tots aquells que han compartit els seus coneixements i les seves experiències amb nosaltres.

A tots ells, moltes gràcies.

Índex

Agraïments	5
Presentació	11
Pròleg.....	13
Introducció	17
 1. Una breu mirada enrere	 19
 2. El lent retorn a l'agricultura ecològica	 47
El fracàs de la Revolució Verda	48
Insecticides al plat.....	58
El procés cap a l'ecologia	61
La guerra de les flors i les “males herbes”	66
 3. La revolució comença a taula.....	 73
Qui controla els aliments controla el món	74
La crisi alimentària	78
El preu ocult dels aliments.....	82
Slow Food	84
Ecològic, de proximitat i de temporada	86

4. Estèvia, la planta dolça	91
Orígens de l'estèvia.....	95
Les propietats de l'estèvia.....	96
La Generalitat contraataca	99
L'engany de la legalització de l'estèvia	106
L'estèvia a casa	108
Com prendre-la	110
 5. Transgènics fins i tot a la sopa	111
Un gran experiment a escala mundial	112
La invasió dels transgènics	116
Les promeses dels transgènics	119
Una eina de dominació.....	122
Una convivència impossible.....	124
En guerra contra els transgènics	128
Som lo que Sembrem, el llarg camí cap al Parlament	133
Espanya, el cavall de Troia europeu	143
 6. Plantes que curen.....	147
El coneixement ancestral de la fitoteràpia.....	148
Plantes prohibides	150
La Dolça Revolució	153
Kalanxoe	159
Epilobi (<i>Epilobium parviflorum</i>)	167
Panical (<i>Eryngium</i>)	170

Artemísia anual (<i>Artemisia annua</i>)	172
Lepidi (<i>Lepidium latifolium</i>)	179
Perilla (<i>Perilla frutescens</i>)	182
Marihuana o cànnabis (<i>Cannabis sativa</i>)	184
Hipèric o pericó (<i>Hypericum perforatum</i>)	190
Ruda (<i>Ruta graveolens</i>)	191
Altres plantes	192
Plantes en experimentació.....	194
 7. Que el teu aliment sigui la teva medicina	 197
Qui m'escolto?	199
Seguretat alimentària?	201
Menjar i nodrir-se.....	204
Alimentar-se de manera conscient.....	207
L'equilibri àcid-alcalí.....	209
Sospitosos habituals.....	211
Dos experiments.....	220
Additius tòxics.....	222
La farmàcia a taula.....	226
 8. Una nova vida	 229
Una nova medicina.....	231
Una nova ciència i tecnologia	237
Una nova educació	239
Una nova economia.....	243

Una dolça revolució

Una nova política	246
Un nou ésser humà.....	249
Apèndixs	253
Apèndix 1: L'additiu aspartam	253
Apèndix 2: Les varietats MG i la salut.....	255
Apèndix 3: Les varietats MG i el medi ambient	258
Notes	263
Bibliografia.....	281
Recursos	283

Presentació

Vaig conèixer el Josep a través de les conferències, els reportatges, les entrevistes i els escrits que hi ha a Internet. Gràcies a ell vaig saber el que estava passant amb els transgènics a Catalunya i també vaig prendre consciència del meravellós món de les plantes medicinals, així com de la seva criminalització. Em va cridar l'atenció tant el que deia com la manera com ho deia; és un home apassionat que no té por de donar la cara i dir el que pensa.

No vaig dubtar a posar-me en contacte amb ell per entrevistar-lo al programa que dirigeixo a Ràdio Arenys de Munt. És una de les moltes coses bones que té fer un programa de ràdio: et permet parlar amb persones interessants i, a la vegada, ajudar-les a difondre el seu missatge.

Poc temps després, vaig viatjar a Balaguer amb un grup d'amics per conèixer el Josep en persona i comprar algunes plantes medicinals. Em va sorprendre descobrir el seu tarannà calmat i pacient, tan diferent de l'energia que desprèn quan parla dels temes que l'apassionen.

Un any després el vaig tornar a visitar, aquesta vegada per enregistrar un vídeo en el que el Josep detalla les seves experiències amb les plantes medicinals. Aquest breu reportatge es diu *Plantas que curan, plantas prohibidas* i es pot trobar fàcilment a Internet.

Durant els anys següents, el vaig anar a veure més vegades, i sovint li deia: "Josep, hauries d'escriure un llibre amb tot això que expliques". Ell em deia que sí, que ja ho havia pensat, però que no tenia temps per fer-ho. Així, un dia, jo mateix em vaig sorprendre quan, sense haver-m'ho pensat gaire, li vaig proposar ajudar-lo a escriure aquest llibre. També sorprenentment, ell ho va acceptar i així va començar aquesta increïble experiència.

Una dolça revolució

El Josep i la seva família em van obrir les portes de casa seva i he tingut el privilegi de conèixer-los una mica més. Durant aquests mesos he après molt del Josep, i també he pogut descobrir la seva part més humana. És un home ple de virtuts i també de contradiccions. No és un superhome ni ho vol aparentar. No té totes les respostes, però es fa preguntes i està disposat a aprendre i compartir. És per això que crec que el món necessita gent com ell.

Miquel FIGUEROA

Pròleg

Heus aquí un llibre, un llibre del Josep Pàmies. Feia temps que l'hi demanaven, però sempre ha tingut tanta, tanta feina...! Un toc d'alerta a la seva salut, una angina de pit, i albirar ja la tercera edat han fet que materialitzés allò recomanat, que a la vegada li ha servit de pretext per aturar-se i reflexionar sobre totes aquelles etapes, facetes, experiències i fets que han marcat la seva vida i la de les persones que hem estat al seu voltant.

Val a dir que aquest llibre és un compendi dels postulats que han definit la seva manera de fer agitada i en constant evolució, de reivindicar i d'experimentar... sempre amb un únic fil conductor, la pagesia, i de retruc l'activitat social que se'n pot derivar. La seva explotació, compartida amb el seu germà, ha evolucionat constantment. Podríem dir que cada deu anys hi ha hagut un punt d'inflexió. D'ésser pagesos, cultivant tota classe de fruites i verdures i criant animals, van derivar a ser només horticultors; després s'especialitzaren en el cultiu d'una única varietat d'enciam per ells obtinguda, i seguidament ho van reconduir cap a una explotació d'enciams de colors de varietats destinades principalment a la restauració. De mica en mica sorgí el cultiu de les mal anomenades “males herbes” i de les polèmiques flors comestibles, i, ja en l'última fase, la incursió en les plantes medicinals, potser aquesta la més passional.

Cada etapa professional, cada faceta sindical, cada reivindicació l'ha viscuda podríem dir que “al cent per cent”. La seva vida sempre ha estat trepidant. Els que l'hem tingut a la vora moltes vegades hem pensat que l'angina de pit que ha patit podia haver sorgit en qualsevol moment de la seva agitada vida.

Ell mai no ho ha reconegut, possiblement mai no ha estat conscient de si tenia o no estrès; mai s'ha qüestionat si li calia un descans. Són tantes les coses que porta sempre entre mans que mai no li ha vingut de gust allò que en diem “desconnectar”.

No és home de festes ni tampoc de viatjar. Si convé, ho fa, com diu ell, “per acompanyar la dona”. “Encara em canso més!”, sovint es lamenta; “Quina manera de perdre el temps! Amb la quantitat de feines a fer...!”.

I és que sempre té un repte a conquerir. És advocat dels drets impossibles, defensor de les causes perdudes... Fer front a la moltes vegades absurda Administració, als polítics “venuts” i acomodats, a les grans corporacions, a les corrupteles en general: aquest ha estat sempre el seu objectiu final.

Els consellers, delegats, secretaris, subsecretaris i altres que pel seu càrrec han estat responsables d'alguna injustícia o negligència que estigués en el seu punt de mira l'han patit, i és ben segur que per a ells el Pàmies ha estat una estella clavada al seu despatx.

Li encanta portar la contrària al poder establert. No hi ha causa que consideri perduda. Sempre ha lluitat contra els poders fàctics, siguin polítics, sindicals o bé empresarials. Mai no ha tingut cap càrrec, però en totes les causes sempre ha estat al davant.

És la seva lluita constant contra el gran, el prepotent, contra els fets consumats; és el continu perfeccionament professional.

Ésser treballador autònom i al costat del seu germà li ha permès certa independència i flexibilitat.

De les minses incursions en la política no n'ha quedat massa reconfortat. Això d'acceptar el que diu la cúpula o la majoria mai no li ha agradat. Diu que cal respectar les minories i això l'ha portat a lluitar moltes vegades tot sol; en té prou si considera que la causa s'ho val.

Els que estem a la seva vora l'hem gaudit i l'hem patit. Les seves llarguíssimes jornades laborals, les seves lluites, reunions, congressos, trucades, viatges i manifestacions han fet alterar moltes vegades l'escala de valors familiars, socials i d'amistat.

Heus aquí un llibre compendi dels seus anhels, dels seus interessos i de la seva vocació. No és una biografia, no és un tractat professional, no és un plec d'experiències ni reivindicacions; és un tot plegat. Com ell bé diu, "de cada capítol en podríem fer un llibre".

Potser fer un poti-poti és la manera més còmoda de començar, i penso que està bé perquè en acabar la seva lectura podreu conèixer amb claredat com és i com s'ha forjat el nostre personatge, les claus i els punts d'inflexió de les seves lluites constants.

Pagès, activista, lluitador de les causes perdudes i incansable agitador social seria la seva carta de presentació.

Aquest tarannà agitat l'ha portat davant dels tribunals; però, sigui per la força de la raó o per la del seu àngel celestial, de totes n'ha sortit ben parat.

És veritat que molts "poders" li tenen jurada, i tal volta algun dia s'hi acarnissaran, però a ell és el que l'esperona, és el que li ha donat força per anar més enllà.

Li agrada la bona taula, el producte sa i de qualitat; prefereix l'aliment fresc abans que l'industrialitzat. És per això que a la seva professió ha optat sempre per la qualitat abans que per la quantitat. Rigorós en el conreu, minuciós en la presentació i orgullós que el seu producte al mercat sempre hagi estat diferenciat.

Diu que de petit va ésser vergonyós, però de gran us puc ben dir que ha estat un desvergonyat amb aquells que li han volgut barrar el pas.

S'entrega en cos i ànima en qualsevol activitat, sigui una reunió, una entrevista, una conferència o treure herba del bancal.

I res més voldria dir; tan sols convidar-vos a llegir, assaborir i, si podeu, aprofundir en tots aquells temes que ell d'una manera passatgera va desgranant.

Que vagi de gust la lectura!

Rosa Mari GRÀCIA

Introducció

La meva història és la d'un pagès convencional que un dia, casualment, va descobrir que l'estaven enganyant i que, quan va descórrer les cortines, es va esgarriar en veure que l'engany era molt més gran del que hauria pogut imaginar.

Davant d'aquesta situació, vaig decidir emprendre un camí que probablement no és el que s'espera que seguim. És per aquesta raó que algunes faccions de l'estatu quo em consideren un borinot empenyador, però no pretenc empenyar perquè sí sinó aportar el meu granet de sorra per intentar canviar i millorar les coses.

Amb la gran quantitat de missatges contradictoris que ens bombardegen actualment, és difícil discernir el que realment ens convé. La informació amb què treballo moltes vegades xoca directament amb la versió més estesa o "oficial", però a hores d'ara puc afirmar que hi ha raons de pes per dubtar d'aquesta versió. Crec que podem i hem de qüestionar els suposats experts, ja que massa vegades obeeixen interessos ocults. Així, doncs, proposo la insubmissió intel·lectual. Penso que la ciutadania ha de fer-se responsable i atrevir-se a preguntar i investigar. No podem deixar que ens ho donin tot mastegat, entre altres coses perquè, si algú ens ho mastega, està clar que ho farà com li convingui. Per això crec que dubtar és molt saludable; potser així descobrirem que algunes de les idees que tenim al cap no són nostres sinó d'algú altre.

Per la meva part, abans de tot, he d'aclarir que no sóc expert en res. Bé, potser sé una mica d'agricultura, que és la meva vocació i el meu ofici. En els últims anys, però, m'he estat interessant molt per tot allò relacionat amb l'alimentació, la salut i les emocions. I aquest llibre tracta bàsicament d'això.

Les següents pàgines són un recull d'algunes de les meves vivències i opinions, combinades amb certa informació que pot ser útil per al lector. Podríem dir que és alhora un llibre autobiogràfic i un manual pràctic de consulta. Al llarg dels capítols parlo del meu retorn a l'agricultura ecològica, de la lluita contra els transgènics, de les plantes medicinals, del negoci de la malaltia i d'altres temes que conec de prop, i, al final de tot, el lector també hi trobarà uns apèndixs amb informació més específica sobre l'additiu aspartam i sobre com els transgènics afecten la nostra salut i el medi ambient.

El fet cert és que es podrien escriure diversos volums sobre cada tema tractat en aquest llibre. Aquesta, però, és la meva modesta aportació, i convido el lector a emprendre la seva pròpia recerca. Com ja he dit, no sóc cap expert en la majoria dels temes que tractaré, i, per descomptat, no sóc científic ni metge, així que no pretenc que les meves paraules es prenguin com una guia mèdica. No pretenc adoctrinar ningú. Sóc un ésser humà com qualsevol altre, que segueix el seu propi procés de descobriment i evolució, i l'única informació que puc oferir és el fruit de la meva curiositat i recerca personal. Només el temps ho avalarà o no. Si aquest llibre serveix per inspirar algú i despertar la seva curiositat, ja em donaré per satisfet.

És cert que parlo d'una sèrie de veritats molt incòmodes, però també vull expressar un missatge d'esperança, ja que no crec que tot estigui perdut. Al contrari, crec que estem destinats a descobrir la veritat.

Per acabar, m'agradaria afegir que aquest llibre ha estat possible gràcies a la tasca del divulgador Miquel Figuerola, que ha tingut la paciència de transcriure les llargues hores de conversa que hem mantingut i ha contrastat la veracitat de les meves afirmacions. Això m'ha servit per reafirmar el que actualment penso sobre temes tan importants i delicats com l'alimentació i la salut, així com l'especulació a vegades criminal que pateixen.

Josep PÀMIES

Una breu mirada enrere

Em dic Josep Pàmies i sóc pagès de professió i vocació. He viscut tota la meva vida a Balaguer, un municipi de la província de Lleida, a Catalunya, on vaig néixer el 1948 i on actualment visc amb la meva dona, la Rosa Mari.

El Balaguer de la meva infància era, com la majoria de pobles rurals, un lloc de gran bellesa, tranquil gairebé sempre, i ple de personatges entranyables. El Bruno, el campaner, sabia tocar les campanes de mil maneres diferents, depenent del que volia anunciar. Tenia un do especial per olorar les tempestes i, quan en venia una, feia sonar les campanes d'una manera determinada i tots sabíem que més valia que busquéssim aixopluc.

O la Pellaira, que anava per les cases recollint les pells de conill a canvi de fil i agulles de cosir. Aquelles pells es llançaven a les parets després de matar el conill i quedaven allí enganxades, assecant-se, fins al dia que la Pellaira passava a “reciclar-les”.

També recordo el Perecuca, un home gran que, si et trencaves un os o et sortia de lloc, tenia l'habilitat de saber col·locar-te'l al seu lloc. Em van portar a veure'l moltes vegades. Sempre es posava una mica d'oli a les mans i solucionava tant els petits problemes com els més greus.

En aquells temps, Balaguer era un lloc on els nens podien jugar al carrer i a les places. Com a màxim, havies de vigilar que no t'atropellés algun carro, d'aquells que passaven tirats per una bèstia. Quan no havies d'estudiar o ajudar amb les feines de la casa o del camp, et trobaves amb els amics i et pelaves els genolls jugant a les boles, a la “rila”, al “buli”, o estomacant-te amb les altres colles. Al poble tots teníem la nostra colla d'amics. Generalment ens agrupàvem per afinitats, però so-

bretot pel lloc d'origen. En aquells anys ja començava a haver-hi molta immigració de famílies, provinents sobretot d'Andalusia i Múrcia, així que tenies els catalans per una banda, els andalusos per l'altra i els murcians per la de més enllà. Encara avui, de vegades, quan ens trobem pel carrer recordem aquelles batalles.

Jo era un nen molt tímid que sempre intentava passar desapercebut. La cosa empitjorava exponencialment quan es tractava de parlar amb les nenes. En fugia! En aquells temps l'ensenyança no era mixta i les colles acostumaven a ser de nois o de noies, que normalment no es mesclaven. Per sort, en aquest sentit les coses han canviat per a bé i s'ha normalitzat força la relació entre els dos sexes. Però, entre la mentalitat d'aquella època i la meva timidesa, les vaig passar magres per relacionar-me amb elles.

No eren temps fàcils, però, tot i les penúries d'aquella època, vaig tenir una infància feliç. La veritat és que aleshores érem feliços amb molt poc. Va ser després que ens van menjar el coco per fer-nos creure que cal tenir moltes coses per sentir-te bé. Nosaltres no teníem ordinadors, consoles ni mòbils, però ens ho passàvem bé amb qualsevol cosa. Potser, fins i tot, més bé que els nens d'ara. Els avis i els tiets ens feien joguines de fusta, o del que trobessin, i la resta la posàvem nosaltres amb la nostra imaginació.

Potser no vaig notar tant les dificultats d'aquells temps perquè vaig tenir la sort de créixer en una família que m'estimava. A casa érem un munt de persones; vivíem tots plegats: l'avi patern, els pares, els fills i, durant uns anys, també alguns tiets i tietes. Tots compartíem la llar i la feina del camp, que era la nostra sustentació.

Els meus pares han estat extraordinaris, i la mare encara ho és avui. No n'hauria pogut trobar de millors. Malauradament, el pare va morir molt jove, quan només tenia seixanta-tres anys, i jo acabava de complir-ne trenta-dos. Va caure mort una matinada, mentre venia enciams al mercat de Lleida acompanyat per la meva mare i el meu germà. Aquella mort tan sobtada em va deixar una profunda ferida, ja que jo era un jove orgullós que creia que ho sabia tot i m'enfadava amb ell per qualsevol cosa. Em penedeixo molt de no haver-li expressat mai tota

l'estimació que li tenia. És ben cert allò que es diu que s'ha d'aprofitar aquesta vida i dir les coses quan s'han de dir, perquè després potser ja no tindràs l'oportunitat de fer-ho.

Tinc un germà, el Miquel, que és tres anys més jove que jo. He de reconèixer que no vaig ser el millor germà gran que un nen pot tenir; sempre acostumava a fer-li la guitzza. Això va durar fins que un bon dia se'n va cansar i em va clavar un cop de puny a l'estómac. El fet cert és que, curiosament, a partir d'aleshores el vaig respectar molt més. Som una mica animals tots plegats. El Miquel i jo no anàvem a la mateixa colla; teníem tarannàs molt diferents, i encara avui els tenim. Tot i això, ara compartim l'empresa agrícola familiar, i hem vist que els nostres caràcters són complementaris. Ell és el cervell de l'empresa, qui s'encarrega de la part financera i de gestió, així com de qualsevol tipus de reparació que faci falta. Té molt de mèrit, ja que la necessitat va fer que hagués de deixar els estudis, i tot el que sap ara de finances ho va haver d'aprendre de manera autodidacta.

L'estiu el passàvem al mas on encara avui tenim les terres, als afores de Balaguer, i a l'hivern ens traslladàvem a una casa que teníem dins el casc urbà. Aquesta casa es trobava al capdamunt d'una pujada ben empinada. Recordo com era de difícil fer pujar els carros carregats de blat, de civada o de panís, tirats per les mules. Era un espectacle veure com saltaven les espurnes quan les seves ferradures colpejaven l'empedrat del terra, mentre els tiets i els pares estiraven i cridaven a les pobres bèsties, que feien més del que podien. Després, fent servir una corriola, posaven els cereals a dalt de tot, a l'últim pis, on també hi teníem les gallines, de les quals obteníem ous frescos... i ens feien de despertador.

Tots aquests records van units a l'olor del pa acabat de fer. Era una olor especial que omplia la llar. També recordo l'olor de les pomes sota l'escala, durant tot l'hivern, o l'escalfor que desprenien les mules quan entraven a la quadra a descansar.

No crec que aquests records em marxin mai de la memòria.

Dies d'escola

S'ha parlat molt de com era l'escola durant el temps del franquisme, així que segur que el lector ja deu tenir una idea del rigor i la disciplina que hi imperaven. Així i tot, jo mai vaig patir ni observar cap abús greu que sigui digne de menció. Els problemes del sistema educatiu d'aleshores són similars als d'avui, i es troben més en el fons que en la forma.

Vaig estudiar la primària als Escolapis, una escola religiosa que es trobava al centre històric de Balaguer. Les classes, evidentment, eren en castellà, però els nens parlàvem en català entre nosaltres durant l'hora del pati.

Més tard vaig passar a fer el Batxillerat Laboral a l'Institut de Balaguer. El Batxillerat Laboral era una mena de fórmula mixta entre Batxillerat i Formació Professional que es feia en aquells temps. S'hi combinaven la teoria i la pràctica, i hi aprenies tècniques ben diferents: fusteria, electricitat, mecànica, etc.

Podríem dir que vaig ser un bon estudiant. Treia bones notes però, això sí, m'hi havia d'esforçar molt. Durant l'etapa de l'Institut, la meua meta va ser sempre superar el primer de la classe, l'Emili Elizalde, que era gairebé dos anys més jove que jo. No obstant això, aquell company no m'ho posava gens fàcil: l'Emili era superdotat. Ell era d'aquells que es llegeixen un llibre i són capaços d'entendre'l més bé que el mateix mestre... No és estrany que hagi acabat sent un reconegut físic quàntic.¹ Així, doncs, el lector podrà imaginar quina classe de repte tenia al davant. Em passava hores i hores estudiant per poder estar a l'altura del meu competidor, però he de reconèixer que mai ho vaig aconseguir. De tant en tant, si m'aplicava molt en algun examen, podia conformar-me amb el segon lloc.

Les meves assignatures preferides eren la biologia i l'agronomia. La biologia la impartia el senyor Arnilles, el qual recordo amb molta estima, i era un tema que em fascinava, ja que em permetia conèixer els secrets de les coses vives, entre les que es trobava el món vegetal, que sempre m'ha atret especialment. A les seves classes vaig descobrir els se-

crets de la hibridació i la pol·linització creuada, que permeten la creació de noves varietats de vegetals.

El professor d'agronomia, el senyor Pío, també era un home entrançable, i tot el que em va ensenyar sobre el treball de la terra em va servir per complementar el que estava aprenent del meu avi, i sobretot del meu pare. Recordo amb molta emoció que en aquella assignatura vaig poder pujar en un tractor per primera vegada. Acostumat a treballar amb la mula, allò em va semblar un invent prodigiós. A casa, però, encara vam trigar un temps a poder comprar-ne un.

El Batxillerat Laboral va ser la meua última formació formal. Aleshores va succeir un fet que ens va posar en una situació econòmica molt delicada, i tant el meu germà Miquel, que aleshores només tenia tretze anys, com jo, que en tenia setze, ens vam veure obligats a treballar a l'hort familiar. Va passar que, en morir l'avi, va deixar un testament que repartia el seu patrimoni entre els fills d'una manera força desigual. A les filles els va deixar 400.000 pessetes, que era tota una fortuna en aquella època. Als meus pares, en canvi, si volien quedar-se la casa pairal amb les terres circumdants, els va imposar la condició de pagar aquell elevat dot econòmic a les meves tietes. Ens vam comprometre a pagar-ho i, en un període de dos anys de molta austeritat i treball intens, ho vam aconseguir. Fins i tot vam haver de fer servir les petites beques que el Miquel i jo havíem anat rebent per haver tret bones notes, i que havíem estat estalviant en una llibreta.

Certament, aquella situació va provocar tensions familiars, però el pare —que tenia un cor d'or— va fet tot el possible perquè la família no es trenqués.

La veritat és que deixar l'escola no va ser cap drama, ja que estava desitjant posar-me mans a la feina i ser pagès a jornada completa. Allà es van acabar els meus dies d'escola, però vaig començar una carrera com a agricultor, en la que encara avui segueixo aprenent sobre la natura i el nostre lloc en ella.

Una família de pagesos

Que jo recordi, el meu besavi Mariano va ser qui va començar la tradició hortícola familiar a principis del segle passat. Actualment, amb el meu fill, ja som quatre generacions d'hortolans.

Amb vuit o deu anys ja compaginava l'escola amb algunes hores al camp. Això ara potser es consideraria explotació infantil, però en aquell temps era la cosa més normal. Es tractava d'ajudar la família en tot allò que es pogués.

Així com alguns amics no suportaven treballar la terra, a mi m'agradava força. Ja de ben petit tenia molt clar que volia ser pagès, així que tractava d'aprendre tot el que podia del pare i de l'avi. Tot i això, he de confessar que de tant en tant m'escapava a jugar o pujava a dalt dels perers, al resguard de l'ombra.

Aleshores, allà amagat, sentia el pare tot empenyat, que em buscava cridant el meu nom:

—Josep! Josep! On es deu haver fotut?

Sempre hem tingut poques terres, així que, des dels primers temps, ens hem dedicat a les hortalisses i no als cereals, ja que per cultivar aquests últims es necessita molta més extensió. Fèiem de tot una mica: tomàquets, albergínies, pebrots, patates, moniatos, etc. I també fèiem planters per a particulars i per a altres hortolans.

Estar amb contacte amb tota aquesta varietat de plantes em va fer reflexionar sobre la importància de la diversitat en els conreus, cosa que s'està perdent cada cop més amb la implantació de grans monocultius, que, tal com diu el seu nom, són grans extensions de terra destinades a un mateix tipus d'aliment. Una plantació així ofereix certs avantatges al pagès, ja que, per exemple, li permet especialitzar els seus processos, però és un tipus d'agricultura que pertany a un model industrial amb el qual jo no combrego i que té molts inconvenients.

Cada setmana anàvem a vendre la collita al mercat del Reng, a la Plaça Mercadal de Balaguer, coneguda pels arcs de pedra que sostenen les façanes dels edificis que l'envolten. Aquest mercat, on es venien els



© Axiu Comarcal de la Noguera

Mercat del Reng de Balaguer.

productes agrícoles provinents de les finques i masos de Balaguer, es remunta com a mínim a l'any 1211. Tots els dissabtes, de bon matí, carregàvem un carro de verdures de temporada i fèiem el camí cap al Reng. Allà, un al costat de l'altre, els agricultors esteníem les verdures, fruites i hortalisses, ocupant dues bandes de la plaça. Si plovia ens protegíem sota els porxos de pedra, però si feia bon dia col·locàvem els nostres coves a fora, en un espectacle de colors que resplendia amb la llum del sol.

Jo, que encara era un nen, estava molt content d'ajudar en allò que podia. El pare em deia: "Nen, corre, agafa les mules i vés a buscar tomàquets a l'hort, que s'han acabat!", o "Vés a portar-li això a la senyora!". I jo feia el que em manaven, tot orgullós de sentir-me útil.

Recordo amb especial afecte el fet de treballar amb dues mules i una somera que teníem. Gràcies a elles vaig descobrir que, pel que fa als sentiments, la resta d'animals no són tan diferents dels humans. Va passar que un dia estava jugant al camp i una de les mules, sense voler, em va trepitjar un peu. No caldrà que digui com va ser de dolorós. Jo cridava i plorava, però la bèstia no es donava per al·ludida i no es movia. Finalment, va haver de venir el meu pare i, a cops, li va fer aixecar la pota. Jo crec que aquella mula va entendre que m'havia fet mal, ja que, segons em va explicar el meu pare, durant tot aquell dia no va tornar a abaixar la pota.

Una altra de les mules era cega. Assegut a sobre d'ella, jo baixava els dos quilòmetres que separen Balaguer de l'hort, travessant camins plens de corbes. El que més em sorprenia era que, tot i no veure-hi gens, ella feia tot el camí sense necessitat de rebre cap instrucció.

Amb l'arribada dels tractors, aquells animals ja no ens calien per fer la feina. Tampoc els podíem seguir mantenint, així que, després de donar-hi moltes voltes, no vam trobar cap altra solució que vendre'ls perquè fossin sacrificats en un escorxador. Aquell va ser un dia molt dur per a tots. Després de tot el que havien fet per a nosaltres, veure marxar aquelles bèsties ens va resultar una experiència molt difícil.

Aquesta no seria l'única experiència traumàtica que tindríem amb els animals. Durant uns anys vam engreixar porcs per vendre'n la carn.

Els cuidàvem des de ben petits i, com és habitual, calia capar-los per evitar problemes. Al principi era el veterinari qui s'encarregava d'aquesta operació, però quan no vam poder pagar els seus serveis ens va tocar fer-ho a nosaltres mateixos. El pare en va aprendre i m'ho va ensenyar a fer a mi. No entraré en gaires detalls, però puc assegurar que no va ser gens agradable. Aquesta pràctica tan cruel ens va fer reflexionar, i a partir d'aleshores vam decidir no participar en l'explotació animal.

Des del moment en què vaig deixar l'escola, vaig dedicar-me totalment al negoci familiar. Era feliç fent el que volia fer; sentia un gran desig de conèixer i de millorar els cultius. Vivia molt intensament la meva feina, observant, experimentant i tractant d'entendre-ho tot.

Precisament gràcies a aquesta dedicació vaig descobrir que entre els nostres enciams havia sorgit una mutació natural d'una mata que a l'estiu no s'espigava i que era d'una textura cruixent, de més bon sabor i grandària que la varietat original. No podíem deixar-la al mig del camp, així que vam decidir trasplantar-la, amb l'esperança de poder obtenir-ne llavors. L'operació no era fàcil, ja que era una mata adulta, però miraculosament vam aconseguir obtenir-ne unes cent llavors (una planta normal en pot fer milers). D'aquestes, només un vint per cent tenia a veure amb la mata trasplantada; la resta eren noves varietats de forma i colors diferents. En aquell moment no vam valorar la possibilitat de conservar totes aquestes varietats (un error que no tornàriem a cometre), i només en vam conservar els enciams similars a la mata mare.

Aquesta nova varietat va resultar ser tot un èxit, i cada setmana al mercat es venia ràpidament, la qual cosa va portar molta prosperitat a casa. Davant d'això, hi va haver pagesos que ens van atacar dient que aconseguíem la mida superior de la mata aplicant-hi hormones; d'altres, en canvi, a poc a poc van anar adoptant la producció de la nostra varietat, la qual vam registrar amb el nom de Conca i vam posar a disposició de tothom. D'aquesta manera ens vam assegurar que cap multinacional oportunista la patentés i es quedés amb ella. Ja aleshores acostumàvem a rebre visites d'empreses col·lectores de llavors, que ens en demanaven per poder "millorar-les". A casa, però, tant el pare com l'avi apostaven per fer i preservar les pròpies llavors. Malauradament,

Una dolça revolució

després vaig oblidar-ho i, com molts altres pagesos, vaig deixar de produir-les i vaig passar a comprar-les a diverses empreses, algunes ja multinacionals, que es dedicaven a la reproducció de llavors híbrides, un error que el col·lectiu agrícola estem pagant molt car i del qual parlaré més endavant.

Treballar el camp és una feina dura, sobretot si t'hi has de guanyar la vida, però sempre he tingut la satisfacció d'estar on volia estar. És molt agradable sortir al matí i respirar aire pur mentre sents cantar els ocells, i és un luxe poder estar en contacte permanent amb el sol, la terra i les plantes. No m'imagino vivint en una ciutat. Només de pensar-hi ja m'estresso.

Una finestra a allò desconegut

Una altra constant en la meua vida ha estat la curiositat per la part oculta i invisible de les coses. Sento fascinació pels misteris i els enigmes, i de fet crec que la vida és en si mateixa un profund misteri. Encara corren per casa alguns números de *La Enciclopedia de la Magia y del Misterio*, una revista sobre alquímia, màgia i bruixeria que col·leccionava quan era jove.

A casa meua mai vam ser gaire religiosos, i, tot i ser d'esquerres, ningú de la família tampoc va tractar d'inculcar-me pensaments anticlericals. Suposo que vaig ser jo mateix, a base d'observar i escoltar, que vaig començar a veure coses estranyes en allò que s'anomena religió. Sempre m'han cridat l'atenció, per exemple, les contradiccions de la institució catòlica, que predica molt però que no sempre ho fa amb l'exemple. Ja de petit em sobtava que algú que parla de bondat i germanor fos capaç dels abusos que aquesta institució ha portat a terme al llarg de la història.

I també em va sobtar enxampar un capellà mantenint relacions íntimes amb una dona, quan després parlaven del sexe com una cosa pecaminosa.

Tampoc guardo bons records de les classes de religió que feia al Batxillerat Laboral. El capellà que ens feia de professor era molt dur

i ens obligava a fer d'escolanets a l'església sota l'amenaça de suspendre'ns. Tot plegat em va fer avorrir la religió.

Però, per molt que sentís un cert rebuig per la religió organitzada, les preguntes més importants de la vida encara hi eren, esperant alguna resposta. Què hi fem, aquí? Hi ha alguna cosa més enllà d'aquesta breu aventura en el món físic?

Aquests dubtes existencials m'han acompanyat tota la vida, i una situació crítica per la qual he passat fa poc, i que explicaré més endavant, m'ha fet tornar a obrir la porta a aquests temes.

Ara que miro enrere, veig que tinc motius per creure que en aquest món passen coses increïbles.

Que jo recordi, el primer contacte amb temes “sobrenaturals” el vaig tenir sent molt petit, acompanyant la meva àvia materna a casa d'un curandero molt famós que hi havia a Lleida. Li deien Jordana i la gent afirmava que tenia el poder de resoldre problemes de tota mena, tant de salut com d'altres tipus. Sempre hi havia persones fent cua a la porta de casa seva. Vivia en un pis molt humil i, per a un nen petit com jo, entrar allà era una experiència gairebé mística... Era com entrar al món màgic dels contes que m'havien explicat.

La meva àvia i jo el vam visitar diverses vegades i, pel que recordo, sempre ens va ajudar. Una vegada, per exemple, va descartar que els nostres porcs tinguessin la pesta. En Jordana tancava els ulls i restava en silenci una estona, fins que al final semblava tornar en si.

—Podeu estar ben tranquils, perquè això que tenen els vostres porcs no és la pesta. D'aquí a uns dies tornaran a estar bé.

I el fet és que sempre ho encertava.

També recordo una vegada que en Jordana va ser requerit per ajudar algú que tenia càncer. Tristament, va haver d'admetre que la malaltia estava molt avançada i que ell no podia fer-hi res, però va assegurar que aquella persona no patiria durant el temps que fos viva. I així va ser: aquell malalt va morir però, malgrat tot, sembla que no va patir gens.

Sé que aquests dos casos no hauran impressionat gaire el lector i que hi pot haver moltes explicacions racionals que els resolguin; per això he deixat el millor per al final. Un dia, la filla d'un cosí meu va començar a trobar-se malament i va haver de ser ingressada d'urgència en un hospital de Barcelona amb una perforació intestinal molt greu. A casa hi va haver un bon rebombori i a mi em van encomanar la feina d'anar a veure en Jordana, per veure si en aquesta ocasió ens podia ajudar. Hi vaig anar de bon matí per evitar les cues que sempre hi havia. Efectivament, no va trigar a rebre'm i, després d'explicar-li la situació, va fer com sempre: va tancar els ulls i va entrar en aquell estat especial en el que semblava connectar amb vés a saber què. Jo, fascinat i expectant, no li vaig treure els ulls de sobre.

Finalment, després d'uns minuts, em va mirar i em va comunicar el veredict:

—Aquesta nena té una agulla imperdible a dins.

—Com? Una agulla imperdible? —jo no acabava d'entendre el que m'estava dient.

—Sí, veig un objecte metàl·lic amb aquesta forma que li està punxant el budell. Però tranquil, li trauran i no li passarà res, no hi ha infecció.

Unes hores després li van trobar una agulla imperdible a dins i tot va quedar en un ensurt.

El misteri que envoltava en Jordana em tenia captivat. Era una persona senzilla i afable, però a la vegada en ell es podia percebre una profunditat que no era d'aquest món. Amb ell vaig aprendre que hi ha coses que excedeixen el nostre enteniment i que el més intel·ligent és ser modest i reconèixer que no ho sabem tot, ni de bon tros.

Jo sempre li demanava que m'expliqués com podia ser capaç de veure i sentir aquelles coses, però mai m'ho va saber explicar. I mai ho vaig poder saber, perquè ell finalment va morir... O potser hauria de dir que va canviar de pla d'existència?

El món subtil de les plantes

Aquesta fascinació per allò invisible també ha influït en la meua manera d'entendre la natura, i especialment el món de les plantes.

En aquest sentit, hi va haver diversos llibres que em van ajudar molt. Un d'ells és *La vida secreta de las plantas*.² A les seves pàgines es demostra, a través d'una sèrie d'estudis científics, que les plantes són uns éssers vius amb una sensibilitat i una intel·ligència molt més desenvolupades del que habitualment es creu.

Recordo especialment un experiment que exemplifica molt bé el que vull dir. Un dels experimentadors entrava en una habitació on hi havia diverses plantes i en trinxava una. Després d'això, cada cop que aquella persona entrava a l'habitació, les plantes que havien estat presents durant l'agressió emetien certs impulsos d'alerta que podien ser captats pels aparells. D'alguna manera, recordaven que aquella persona suposava un perill i ho comunicaven a les altres plantes. Per acabar-ho de corroborar, els científics van introduir una planta nova, que no havia estat present durant l'acte violent, i van comprovar que aquesta no emetia cap impuls d'alerta. Això té implicacions molt sorprenents: les plantes són capaces de recordar i de comunicar-se entre elles!

Aquesta capacitat de les plantes per comunicar-se ha estat reafirmada recentment per un grup de científics de la Universitat d'Exeter, al Regne Unit, els quals van veure que, quan l'experimentador tallava una fulla d'una crucífera del tipus *Arabidopsis thaliana*, el vegetal emetia un gas especial amb l'objectiu d'avisar les seves veïnes del perill. Com a conseqüència d'això, les altres plantes variaven el seu balanç bioquímic, produint substàncies tòxiques repel·lents.

A Occident estem descobrint una cosa que sembla que ja era coneguda pels pobles antics: les plantes són éssers sensibles, conscients i intel·ligents, que mereixen consideració i respecte. Fins a quin punt ho són tot just ho estem descobrint ara.

La vida secreta de las plantas està ple d'estudis i afirmacions que desafien el nostre enteniment i que em van fer reflexionar molt. No és estrany que moltes de les coses que es poden llegir en aquest llibre hagin

estat molt criticades, i encara avui en dia són rebutjades per la comunitat científica.

Aquest és el cas d'allò que els autors anomenen “energia fotònica”. És un concepte que intenta explicar la relació entre la imatge fotografada d'un subjecte i el subjecte mateix. M'explicaré amb un exemple: segons els autors, es pot tractar un conreu afectat per una plaga aplicant el plaguicida a la fotografia d'aquell conreu, sense tractar el conreu en si. És com si la fotografia estigués connectada a l'objecte fotografiat d'una manera invisible, que ens pot fer pensar en el vudú o altres tipus de màgia.

Això em recorda que en Jordana només semblava necessitar la fotografia d'una persona per connectar amb ella i fer el que li calgués fer. Serà veritat això de l'energia fotònica?

Altres coses que vaig trobar en aquest llibre les he pogut experimentar per mi mateix i puc assegurar que funcionen. Amb el que més he experimentat és amb el poder de la intenció. Per més estrany que pugui semblar, anys enrere no hi havia dia que no passegés entre les plantes i parlés amb elles, tractant de transmetre'ls la meva presència i la meva estimació. D'alguna manera sabia que elles ho captarien i això afectaria el seu creixement, així que només em va sorprendre a mitges descobrir els bons resultats que vaig obtenir.

Sembla que les plantes són molt sensibles a les vibracions que hi ha al seu entorn i que fins i tot poden captar les emocions i els pensaments d'aquells que les envolten. Això podria explicar per què hi ha persones que “tenen el dit verd”, és a dir, a qui els viuen totes les plantes, i d'altres a qui se'ls moren totes.

També vaig voler comprovar si les plantes eren sensibles a les vibracions de la música, i per això vaig posar en marxa un experiment molt senzill: a les plantes d'una parcel·la els posava música clàssica, i a les d'una altra els posava música rock molt estrident. En teoria, la música clàssica, pel fet de ser més harmoniosa i més dolça, faria que les plantes creixessin més, mentre que la música rock, que és més agressiva, no

afectaria tan positivament el segon grup. No es tracta d'una qüestió de gustos sinó de la qualitat de les vibracions.

És una llàstima, però la feinada que tenia en aquells moments no em permetia fer bé el seguiment, i per això al cap d'un temps vaig deixar l'experiment. Em sap greu, perquè vaig estar emprenyant aquelles plantes amb el rock, i total, per a res.

Entenc que alguns dels meus companys de gremi puguin pensar que sóc una mica peculiar. Mai he pogut compartir amb ells moltes d'aquestes coses, ja que en general no s'ho prenen amb seriositat. Estic segur que n'hi ha més d'un que em pren per boig. Al final he acabat per no parlar d'aquests temes amb qui no m'ho demana, perquè sento que és com tractar de plantar una llavor en un camp poc fèrtil.

No puc amagar que aquesta incapacitat per entendre'ns ha estat frustrant en alguns temes, com per exemple en el cas dels transgènics o els químics agrícoles.

La meva mitja llimona

Recordo perfectament la primera vegada que vaig veure la Rosa Mari. Jo acabava de fer els dinou anys i ella en devia tenir uns quinze. Aquella tarda jo tornava cap a casa assegut a sobre de la mula cega, després d'haver estat treballant a la finca d'uns tiets. Passant pel poble, just quan travessàvem el pont nou, vaig veure una noia que em va cridar l'atenció. No sé per què, i puc assegurar que no ho dic perquè el relat soni més interessant, però en veure-la vaig pensar: "Deu ser aquesta".

Ella diu que no ho recorda, però per a mi va ser amor a primera vista.

Després d'això, tot i que jo ho estava desitjant, durant un cert temps va ser difícil coincidir amb ella. Així com ara els joves tenen la possibilitat de sortir de festa ja des del divendres, abans només podíem fer-ho el diumenge, i d'una manera molt diferent. Aquell dia s'obria la pista de ball, que era el lloc de trobada del jovent, i allà els nois ens podíem apropar a les noies per parlar una estona i, si érem prou atrevits, demanar-los per ballar. Ella anava poc al ball perquè participava en un

grup d'escoltisme, que feia excursions els diumenges i altres activitats, però sempre que la veia m'hi apropava i xerràvem.

Finalment vaig aconseguir que es fixés en mi i vam començar a sortir junts. En aquells temps les relacions de parella no eren com ara; agafar-se de la mà ja era tota una fita i, si aconseguia fer-li algun petó, ja no se m'esborrava el somriure durant tota la setmana.

Em sembla que ara pocs en tindrien prou amb això...

La Rosa Mari diu que sóc la seva mitja llimona, ja que per ser la seva mitja taronja hauria de ser menys amargant. El fet cert és que no li puc retreure que pensi i senti això, ja que la nostra relació no sempre ha estat fàcil. Una de les assignatures constants a la meua vida ha estat la recerca de l'equilibri entre la responsabilitat social i la responsabilitat familiar... i he de reconèixer que no ho he sabut fer del tot bé. Quan no estava treballant, ocupava les hores en les tasques del sindicat, i això va suposar que la Rosa Mari hagués de carregar amb la criança dels fills gairebé ella sola, a la vegada que desenvolupava el seu ofici com a mestra.

A la Rosa Mari no li agrada gaire la imatge pública que he adquirit en els últims anys. La gent m'atura pel carrer, em vénen a veure a casa... i això a ella li produeix incomoditat. Tot plegat ha fet que constantment s'hagi sentit en un segon terme.

Deia en Jordana que existeixen certs éssers que no podem veure però que ens inspiren, ens guien i ens protegeixen. Alguna gent els anomena àngels, i jo en tinc un aquí a la terra.

Ens vam prometre quan ella tenia setze anys i jo acabava de fer-ne vint. Poc després, el "deure" em va cridar a files i vaig haver de marxar a fer el servei militar obligatori.

No he nascut per militar

Antigament es deia que, quan un feia la mili, deixava de ser un nen per convertir-se en un home. Que em disculpin, però la meua experiència va ser molt diferent.

Com a la resta de nois, amb vint anys em va arribar la carta on se'm cridava per anar a fer el servei militar obligatori. No em feia gens de gràcia fer-lo, però en aquell moment no vaig tenir el valor per declarar-me objector de consciència. Els objectors s'enfrontaven a un judici de guerra i a molts anys de presó, i jo feia falta a casa per treballar el camp. Així que vaig marxar cap a Saragossa, desitjant que aquell any i mig passés al més ràpidament possible.

Al cap de pocs dies d'arribar-hi vaig conèixer l'Eleuterio, un noi que, per la seva discapacitat mental, no hauria d'haver fet el servei militar. Un dia, fent maniobres militars, ens vam trobar en una situació que no va acabar en tragèdia de miracle. Es tractava d'un exercici on nosaltres, com a tropes de terra, havíem d'avançar cap al suposat enemic mentre els nostres canons disparaven obusos per sobre nostre, en la mateixa direcció. El problema va ser que un dels canons estava mal graduat i ens va començar a bombardejar a nosaltres. Evidentment, tots estàvem aterrits; aquelles bombes esclataven a uns metres de la nostra posició i tenien tanta força que ens aixecaven del terra. El manual diu que, en una circumstància així, un soldat ha de romandre cos a terra, ja que d'aquesta manera es minimitzen les possibilitats que et fereixi la metralla, però l'Eleuterio estava tan espantat que volia sortir corrents, així que, sense tenir temps de pensar-m'ho dues vegades, em vaig llançar a sobre seu per immobilitzar-lo. Els instants següents em van semblar segles. Sentíem la metralla xiulant al nostre voltant, i jo, com que tenia el cos més elevat, temia que m'impactés en un moment o altre.

Finalment tot va quedar en un ensurt, però aquella terrible vivència ja presagiava que la meva estada allà no seria fàcil.

Com gairebé tothom qui feia la mili, jo estava desitjant anar a casa de permís. Volia tenir el màxim de permisos de cap de setmana per ajudar a casa amb la feina del camp i per visitar a la Rosa Mari. Alguna vegada em vaig escapar amb tren des de Saragossa fins a Tarragona, on ella estudiava magisteri. Allà passàvem unes poques hores junts, però eren suficients per regenerar els meus ànims i m'ajudaven a passar millor els dies següents. Llavors vaig saber que una de les maneres d'aconseguir més permisos de cap de setmana era estudiar per ser "cabo primero", així

que, sense parar-me a pensar en el que allò significaria, m'hi vaig apuntar i vaig aprovar. Tenir un grau més elevat que la resta tenia els seus avantatges a primera vista, però el problema va arribar quan em va tocar actuar com s'esperava que havia d'actuar un “cabo primero”, és a dir, manant i fent complir certes ordres a la resta dels companys. Aleshores va ser quan vaig veure que hi havia ficat la pota fins al fons. Era incapaç d'obligar els soldats a fer coses que jo no hauria fet, així que desobeïa.

Posaré un exemple: tots tenim al cap aquelles curses d'entrenament tan extenuants que es veuen a les pel·lícules de soldats. Normalment sempre hi ha un oficial que crida i obliga els que no poden més a seguir corrent. Doncs s'esperava que jo fos aquest oficial.

Un dels càstigs que s'aplicaven als reclutes que feien o deixaven de fer alguna cosa era haver de marcar el pas al voltant d'un camp fins que et diguessin prou. Recordo especialment un dia en què feia un sol de justícia i jo tenia ordres de vigilar que un soldat complís el seu càstig. Després de moltes voltes, aquell noi va començar a baixar el ritme i a donar senyals d'estar desorientat. Davant d'allò, vaig creure que el més adient era dir-li que parés, i així ho vaig fer.

Aleshores vaig sentir un crit del capità, que provenia de la finestra de l'edifici que hi havia darrere meu.

—¿Por qué le ha dejado que pare?

—Este hombre está agotado y tengo miedo de que le dé un ataque al corazón.

—Usted no se preocupe por eso, que hay buenos hospitales donde llevarlo.

I jo vaig callar i acceptar aquelles ordres injustes, tot i que per dins tenia ganes d'engegar tot allò a la merda. El resultat va ser que, pel meu “mal comportament”, finalment no vaig poder gaudir de gairebé cap permís, i em vaig passar bona part de la mili arrestat i sense permisos.

Estaven tan empenyats amb els meus excessos de desobediència que, el dia que ens havíem de llicenciar, el capità es va dirigir a mi i em va dir:

—Usted no se crea que se va a licenciar. Se va a quedar aquí por todas las veces que ha desobedecido.

No m'imaginava càstig més terrible que haver de seguir allà una temporada més. Sortosament, només es tractava d'un intent d'espantar-me, ja que uns dies després em van deixar marxar cap a casa.

El servei obligatori no em va convertir en un home; al contrari, vaig sentir que més aviat es tractava de degradar-me fins a convertir-me en algú sense voluntat pròpia, en un autòmat. Potser l'exèrcit és això: un grup de persones a qui s'ha privat de la capacitat de qüestionar les ordres i discernir i escollir per ells mateixos.

Sigui com sigui, jo vaig poder tornar a casa i reprendre la meua vida com a pagès al costat de la Rosa Mari i de la meua família.

De cooperatives i sindicats

Molta gent m'ha conegut en els darrers temps a través d'Internet per la meua defensa de l'agricultura ecològica i les plantes medicinals o per la meua implicació en la lluita contra els transgènics a Catalunya, però el fet cert és que la meua implicació social va començar fa molts anys, dins del marc del cooperativisme, i més tard dins el sindicalisme agrícola.

Si vaig poder desenvolupar aquest tipus d'activisme va ser gràcies a la meua dona i el meu germà, que em van alliberar de certes responsabilitats perquè pogués dedicar temps a anar a les assemblees, manifestacions i conferències. La Rosa Mari, vetllant la casa i els fills, i el Miquel, fent-se càrrec de l'empresa quan jo marxava, han estat el complement imprescindible que he necessitat per poder fer la tasca per la qual se'm coneix actualment. Si no hagués estat per ells, ara mateix probablement no estaria escrivint aquestes línies.

Molt resumidament, la cosa va anar com explicaré a continuació.

Als divuit anys vaig entrar a formar part de la junta de la Cooperativa d'Agricultors de Balaguer utilitzant el carnet de soci del meu pare, que m'hi enviava en nom seu. Allà em vaig haver d'enfrontar a la meua timidesa, ja que em vaig veure obligat a parlar en públic. Es pot dir que

va ser una veritable teràpia de xoc. No sé exactament per quina raó, en Josep Roca, que aleshores era el president de la cooperativa, em va demanar que l'acompanyés a Lleida per parlar en una de les reunions que celebraven periòdicament les diverses cooperatives de la zona. Aquella reunió la presidia un franquista nomenat des de Madrid, en Blas Mora Pinto, que tenia força mal geni i un tarannà poc diplomàtic. Hi vam anar amb una sèrie de propostes força sensates, però sabíem que aquell home no s'ho prendria gens bé, perquè no eren coses que ell volgués escoltar. Jo estava molt espantat sabent que la meva tasca era exposar tot allò davant seu, però no podia deixar escapar l'oportunitat que m'oferia el meu president.

Entre suors i taquicàrdies, em vaig aixecar i em vaig omplir de valor per adreçar-me als presents i explicar les propostes de la nostra cooperativa. Com era d'esperar, quan en Blas Mora Pinto va escoltar aquelles coses ni tan sols em va deixar acabar... Em va fer seure i em va dir de tot.

Tot i que va ser una experiència força desagradable, he d'agrair a en Josep Roca aquest bateig de foc que em va servir per perdre la por a parlar en els actes públics. A partir d'aleshores, podríem dir que progressivament li he anat agafant el gust, i ara és una cosa que, com el lector ja deu saber, acostumo a fer habitualment en les meves ponències i altres actes públics.

De fet, amb el temps em vaig anar animant i els meus discursos es van tornar cada cop més àcids i punyents. Això sempre em portava problemes amb la gent del públic, que a causa de les meves formes, o potser per dir sense embuts el que pensava, moltes vegades m'interrompien i m'increpaven. Ara he comprovat que la Rosa Mari tenia molta raó quan em deia que la gent m'escoltaria més si no fos tan agressiu amb el to i les paraules. Ella sempre diu que prefereix el Josep d'abans, quan era un noi tímid.

Com a molts altres indrets, el cooperativisme a Balaguer no va acabar de funcionar mai. La situació era difícil a causa de la diversitat de models d'agricultura que practicaven uns i altres socis, les diferències de criteris, etc.

Tal com ho veig, també es va cometre l'error de seguir un model de concentració de producció i de creixement continu. Aquestes directrius van fer que, a mesura que les cooperatives o les seves associacions en cooperatives de segon grau (un tipus de cooperativa que té com a socis altres cooperatives) es feien més i més grans, la participació de la base pagesa cada vegada fos més diluïda i es deixés en mans de gestors econòmics el funcionament que havia de ser cooperatiu.

Aquest model va portar al fracàs la Cooperativa de Balaguer, que va desaparèixer i va deixar molts socis penjats i embargats per les pèrdues generals que la institució havia contret.

Quan encara participava en el món cooperatiu opinant des del sindicat Unió de Pagesos, em vaig oposar a crear un únic grup cooperatiu de segon grau a Lleida, advocant per la diversitat i petita mida d'aquestes cooperatives de segon grau. No va ser l'opinió majoritària, i crec que això ha portat el món cooperatiu a un carreró sense sortida.

Des d'Unió de Pagesos també vaig estar impulsant a nivell de Catalunya una mútua de previsió social agrària, que al final va ser absorbida per la Federació de Mutualitats de Catalunya a causa de la falta d'impliació de la gent.

Més endavant vaig impulsar un intent de mútua d'assegurances agràries, però els interessos polítics i econòmics també el van avortar.

En conclusió, només crec en el model cooperatiu de petita mida, ben autogestionat i format per membres que tinguin la mateixa o similar sintonia, perquè sé que el cas contrari només porta a deixar en mans de tercers la responsabilitat que ens pertoca com a cooperativistes.

La meva experiència amb el sindicalisme agrícola també ha estat frustrant i desesperançadora. Lluitàvem per uns preus justos, per una fiscalitat justa, per una seguretat social i una assistència sanitària justa, etc. Però hi vaig trobar les mateixes resistències que en el món cooperatiu i va ser difícil aconseguir petites fites.

Vaig poder comprovar que el sindicalisme ha caigut en el verticalisme i en un conformisme absolut. Tant que es criticava el sindicalisme

vertical del franquisme, i a poc a poc n'hem anat imitant el model; ara tenim una sèrie d'organitzacions locals o comarcals que no es coneixen entre si i que envien un delegat a la representació superior, i els delegats decideixen el que han de fer totes les bases. Tal com passa amb la política espanyola, delegues en persones que creus que són més capaces que tu, i així deixes de participar i de tenir poder real en les decisions finals. Milers de vegades he sentit coses com: "No, és que no podem fer-hi res perquè això o allò altre".

Com que no pots fer-hi res? Aleshores què hi fas, en aquest càrrec?

Al final, vaig acabar concloent que si tens una idea, per bona que sigui, no la podràs portar a terme mentre estiguis en el sindicat, ja que en general hi ha un cert conformisme, de manera que només tracten d'aconseguir uns mínims per la via de la negociació.

El primer sindicat en què vaig militar va ser la Unió de Pagesos, a la qual vaig pertànyer des de la seva fundació, l'any 1974, quan jo tenia 26 anys. Estava molt il·lusionat perquè era un model de sindicat basat en l'autofinançament i que no discriminava cap idea política. Malauradament, la Unió va anar creixent estructuralment i va començar a dependre de les subvencions de l'Administració pública, per a la qual era molt llaminer controlar una eina sindical, social i política tan potent com la Unió de Pagesos. La cosa és fàcil: com més vots, més subvencions i, per tant, més dependència envers qui paga. En els congressos de la Unió de Pagesos, tots els partits polítics intentaven controlar la direcció del sindicat per fer-la servir per als seus interessos. Davant d'aquesta ofensiva política, uns quants membres del sindicat vam crear un grup d'independents de la comarca de la Noguera amb l'objectiu de frenar el poder d'aquests partits dins del sindicat. Aquest petit grup tenia un discurs molt més radical, i de vegades fèiem servir mètodes que la resta del sindicat no aprovava. Nosaltres creïem que era l'única manera d'aconseguir reformes reals. Van ser temps de lluites molt sonades, en les quals ens vam enfrontar directament amb l'Església, l'Estat i les grans companyies, com Telefónica o les companyies elèctriques.

Em ve al cap, per exemple, la ja cèlebre lluita de Montagut, que ens va portar a les trinxeres per evitar que un centenar de parcers d'aquell poble perdessin les terres que cultivaven. Resulta que aquelles terres pertanyien al clero de la Catedral de Lleida i l'Estat les hi havia d'expropiar, per haver-ne fet un mal ús segons la Llei de Reforma Agrària i Interès General, i facilitar-les amb bones condicions als parcers que les cultivaven. L'Administració pública, però, no va aplicar correctament la llei de propietat del capítol catedralici i no les hi va expropiar. En comptes d'això, va falsejar la qualificació de les terres, declarant-les incultivables, quan en realitat eren d'una qualitat extraordinària; això va permetre que els canonges les venguessin a un gran terratinent de Lleida, i van fer fora els parcers que les havien cultivat durant generacions.

Aquesta concentració de terres en mans de terratinents, que s'està fent aprofitant la crisi del sector agrari, és un retorn a l'edat mitjana. La terra, que amb tant d'esforç havia anat passant progressivament a mans dels pagesos, ara està passant un altre cop a mans de grans empreses i grans capitals, els quals s'estan convertint en els nous senyors feudals.

Aquesta jugada corrupta va arribar a les nostres orelles, i el petit grup independent dins la Unió de Pagesos vam decidir emprendre una acció directa i contundent. Ens vam desplaçar fins a Montagut amb la intenció d'ajudar els parcers desnonats a ocupar aquelles terres, i l'Estat va respondre enviant centenars de guàrdies civils amb helicòpters i tanquetes. Davant d'aquell gran desplegament de força, ens vam organitzar i vam contraatacar com vam poder: tallant els camins amb arbres, fent fogueres i qualsevol altra cosa que se'ns acudís. Era com una guerra de guerrilles. Algú va tenir la gran idea de tallar els camins enterrant bombones de butà sota grans pilons de terra i connectant-hi uns cables com si es tractés d'una bomba. Era només un simulacre, ja que nosaltres no sabíem fer-ho esclatar, però va obligar els artificiers a venir per intentar desactivar-ho.

En una altra ocasió, un secretari del jutjat que venia a desnonar els parcers va acabar tombat en un canal dins del seu cotxe.

Tot això succeïa davant de l'estupefacció de la Unió de Pagesos, que no es volia fer responsable d'aquells fets i tractava de frenar-nos.

No cal dir que la Rosa Mari patia molt quan fèiem aquest tipus d'accions. De fet, estic convençut que és gràcies a ella que ara puc explicar aquestes coses, ja que m'ha frenat bastant i ha corregit les meves formes al llarg del temps. Si no fos pels seus consells i la seva contenció, probablement n'hauria fet alguna de la qual després m'hauria penedit. De fet, durant la lluita de Montagut va faltar molt poc perquè m'imposessin un càstig judicial. Una de les accions que vam fer va ser cremar un immens tractor que feien servir per destrossar els habitatges dels parcers. La meva tasca va ser aturar aquell tractor rebentant la vàlvula d'una de les rodes. Seguidament, un company va ficar-hi una ampolla de gasolina i ho va encendre. Això es va fer davant dels mitjans de comunicació, als quals vam demanar que no gravessin ni fessin fotos en el moment en què es portaven a terme les accions delictives. Ens van fer cas a mitges, ja que no van publicar el moment en què el company encenia la gasolina però, en canvi, jo vaig sortir tres vegades per TV3 aixafant la vàlvula de la roda. Aleshores vaig fer el que havia fet altres vegades quan tenia un problema: anar a veure en Jordana, el curandero de Lleida. Ell havia vist les notícies i sabia el que estava passant, així que el primer que va fer quan em va veure va ser renyar-me. Després va tancar els ulls, com sempre feia, i va romandre en silenci durant una bona estona. Finalment em va dir que no patís, que influiria sobre el jutge instructor perquè allò no tingués conseqüències. Ja fos per la mediació “telepàtica” d'en Jordana o per alguna altra raó, el fet és que aquesta vegada també ens en vam sortir.

Abans de marxar, en Jordana em va donar un gran consell:

—Sigues més llest i no donis tant la cara, que “et tenen ganes”!

Finalment, els pagesos de Montagut van haver de marxar, però es va aconseguir que se'ls donessin terres en un altre lloc i que tinguessin dret a algunes indemnitzacions. A més, de cara a la fiscalia, vam demostrar que era una martingala del capítol de Lleida amb l'Administració franquista.

Totes aquestes accions les portàvem a terme al marge de la direcció de la Unió de Pagesos, cosa que va fer que els membres del grup inde-

pendent de la Noguera fóssim apartats i silenciats dins del sindicat. Més endavant ens van expulsar per desobeir alguns acords del consell nacional, però, un temps més tard, la solidaritat d'altres companys d'arreu de Catalunya va fer que ens hi readmetessin, tot i que amb sancions que no ens permetien accedir a cap càrrec dins del sindicat.

Però, tot i ser readmesos, sabíem que la Unió no ens permetria aconseguir els canvis que volíem assolir. Per aquest motiu vam iniciar la creació d'una altra associació paral·lela: l'Assemblea PAGESA, un moviment social i sindical, de base rural i assembleària, creat majoritàriament per pagesos escindits i expulsats de la Unió de Pagesos, amb l'impuls d'estudiants i de sectors de consumidors de Barcelona conscienciats amb el tema ecològic (la Cooperativa Germinal de Barcelona, Entrepobles, la Xarxa de Consum Solidari i la plataforma Transgènics Fora! de Barcelona).

Actualment l'Assemblea PAGESA està més viva que mai per mitjà de Som lo que sembrem i seguim lluitant per una agricultura pagesa, autònoma, digna i respectuosa amb el medi ambient, que permeti als consumidors accedir fàcilment als aliments ecològics.

Més tard naixerien Slow Food Terres de Lleida i la Dolça Revolució, totes elles organitzacions autònomes, totalment independents, autofinançades i de tall horitzontal, no vertical.

Una cosa és segura: si tornés a néixer, no m'implicaria tant en el món del cooperativisme i el sindicalisme. Suposo que és una experiència que havia de viure per poder-ne aprendre alguna cosa, però molt probablement ara faria les coses d'una altra manera.

Hi ha moltes coses per reformar, però primer cal una profunda reforma dins de nosaltres mateixos.

La Marta i el Pau

Tant a la Rosa Mari com a mi ens hauria agradat casar-nos civilment, però a l'Espanya dels anys setanta això estava molt mal vist. Per aquest motiu ens van casar uns franciscans del monestir de Sant Domènec de Balaguer. Ens va semblar que, ja que ens casàvem per l'Església, com a

mínim ho fariem en un orde religiós força auster, que ens semblava més proper al missatge del seu fundador.

L'any després de casar-nos va néixer la Marta. Ella sempre va destacar per ser una nena intel·ligent i molt aplicada en els seus estudis. En aquest sentit, va ser el que tots els pares desitgen: una nena que poques vegades donava problemes.

Anys després, la Marta ens va explicar que sentia que li havia mancat aquella època d'enfrontament amb els pares que gairebé tots passem a la vida. Tot i que sempre ha tingut força caràcter (de fet, en aquest sentit és calcada a mi), ens deia que havia trobat a faltar aquella etapa de l'adolescència en la qual un tracta de trobar la seva identitat enfrontant-se a tot el que està establert i, principalment, als pares. Doncs bé, crec que aquesta etapa l'hem estat passant els darrers anys, sobretot des que jo he començat a criticar la seva especialitat acadèmica: la medicina. Ella és metgessa de vocació i és molt apreciada pels seus pacients; l'única cosa que li calia era obrir una mica la ment, tal com ja ha fet els últims anys.

Tres anys després va néixer el Pau, el petit de la casa. Ja de bon principi la mare i jo vam veure que es tractava d'un nen ben especial; tant que no vam estar a l'altura de les seves necessitats.

Ell era força diferent de la seva germana; era més rialler i extrovertit, però no li agradaven tant els estudis com a ella. Això va ser motiu d'algunes tensions a casa, ja que la Rosa Mari i jo crèiem que no estava pel que havia d'estar. Ens semblava que ell havia d'estudiar i treure les millors notes possibles, i així li ho vam exigir. Això, però, li suposava un esforç enorme que ell no volia fer. A més, s'adonava que la seva germana obtenia més bons resultats esforçant-se molt menys.

Sovint pensàvem que era un nen gandul. No vam ser capaços d'entendre que el Pau simplement tenia un altre camí. Ell era més emocional, fins i tot diria que més espiritual. El problema no era seu sinó nostre, que intentàvem fer-lo encaixar dins els paràmetres socials que nosaltres coneixíem.

Fos com fos, a la nostra manca de visió se li va sumar la seva dificultat per expressar el que sentia i necessitava. Tot plegat va fer que, cada cop més, el Pau s'anés retraient i recloent en el seu món interior.

La necessitat d'alliberar-se del nostre control el va fer marxar de casa amb tan sols divuit anys, just després d'acabar els cursos de capacitació agrària. Dos anys després va tornar i va treballar a l'empresa agrícola familiar, encarregant-se de l'apartat de les flors comestibles. Les tensions, però, no van desaparèixer, i una vegada més va marxar. Aquesta vegada va anar a viure a diverses comunitats agrícoles, on va conèixer gent molt curiosa, com curanderos i xamans, i va aprendre a elaborar pa i cervesa, a utilitzar teràpies naturals i a desenvolupar un seguit de feines que el van ajudar a anar vivint.

Ara ha tornat amb nosaltres i a poc a poc ens hem començat a entendre d'una manera més profunda.

Sento no haver gaudit dels meus fills tant com m'hauria agradat. És cert que treballava al camp de sol a sol, però els dies que hauria pogut estar amb ells els vaig dedicar al sindicalisme. Entre assemblees, manifestacions i totes les altres responsabilitats que em vaig carregar a l'esquena, vaig descuidar una de les responsabilitats més importants que pot tenir qualsevol persona: la família.

Pàmies Hortícoles S.L.

Amb la mort del pare, el 28 de juliol del 1980, el meu germà Miquel i jo ens vam fer càrrec de l'explotació agrària familiar. Més tard, l'any 1999, vam passar de ser una comunitat de béns a una societat limitada amb el nom de Pàmies Hortícoles S.L.³

Com ja he explicat, en Miquel és el cervell de l'empresa. Tot i haver deixat els estudis als tretze anys, s'ha anat formant de forma autodidacta i ara és l'ànima de l'empresa des del punt de vista organitzatiu, comptable i del manteniment de totes les instal·lacions, eines i vehicles.

Jo sóc l'encarregat de producció i m'ocupo de la programació dels cultius, l'estudi de les varietats i les seves propietats, els tractaments fi-



Treballant a l'hort.

tosanitaris, els adobs, els treballs del camp i la coordinació del personal de camp. Tenim de vuit a vint treballadors, depenent de l'època de l'any.

Després de l'etapa del mercat del Reng, vam passar a vendre al mercat de Lleida, i finalment hem intentat consolidar-nos arreu d'Espanya. El nostre objectiu, però, no és créixer indefinidament, ja que valorem molt la proximitat amb els clients i la possibilitat d'oferir-los els nostres productes amb la mateixa qualitat i frescor que tindrien si els cultivessin ells mateixos.

L'empresa ha evolucionat molt els últims anys. Tots els canvis que estem realitzant es deuen a un procés personal en el que vam descobrir que estàvem fent les coses malament i que calia redreçar la nostra feina.

Aquesta és la història del nostre lent retorn a l'agricultura ecològica.

El lent retorn a l'agricultura ecològica

Recordo perfectament el moment en què vaig començar a replantar-me el tipus d'agricultura que estava fent. El Pau devia tenir uns set o vuit anys i s'havia aficionat a la pesca. Un dia em va demanar que l'ajudés a trobar uns cucs de terra per fer-los servir com a esquer i ens vam posar a buscar-los. Aquests cucs s'acostumen a trobar fàcilment, ja que no viuen a gaire profunditat i estan pertot arreu. Però aquell dia vaig descobrir que ja no quedaven cucs de terra a les nostres terres. La realitat em va colpejar sense pietat quan vaig entendre que els productes químics amb què ruixava els meus camps els havien eliminat tots. Em va impressionar molt que aquells animals tan abundants quan jo era jove ara ja no hi fossin.

Aquests cucs són uns grans aliats dels pagesos, ja que airegen i espongen la terra amb les seves galeries, i els seus excrements són el millor adob en forma de compost que hi ha. I, com ells, al terra hi ha milers d'espècies que són les nostres aliades, però que, a causa dels productes químics que hi tirem, són eliminades. Aquest va ser un punt d'inflexió per a mi.

Què estava fent amb els meus conreus?

En aquest capítol explicaré la meua desafortunada incursió en l'agricultura convencional no ecològica, de la qual sortosament he pogut sortir viu.

Ara, mirant enrere, sento que em van enganyar. A mi i als meus companys de professió ens van prometre "l'oro i el moro", com s'acostuma a dir, però la realitat ha resultat ser molt diferent.

Considero que la feina del pagès és una de les principals funcions socials, ja que, al cap i a la fi, estem proveint la societat dels aliments

que necessita. Això hauria de comportar el gran compromís d'oferir els millors productes possibles. Però cal entendre que això no és gens fàcil i que requereix l'esforç de tots plegats: pagesos, consumidors i, per descomptat, polítics i empresaris.

En el meu cas, no puc evitar sentir-me responsable per tots aquests anys en què he estat malmetent les meves terres i, de rebot, segurament perjudicant la gent que ha confiat en la qualitat dels nostres vegetals. He col·laborat, sense saber-ho, al fet que la gent emmalaltís i a contaminar l'entorn. Jo mateix vaig veure com la meua salut s'anava degradant a poc a poc pel fet de manipular i respirar els compostos químics que utilitzava. Per aquests motius crec que tinc un deute amb la societat, i per això aquests últims anys he dedicat tantes energies a compartir amb tothom això que explicaré en aquest capítol.

El fracàs de la Revolució Verda

Fa setanta anys, l'única agricultura possible era l'ecològica. Era el resultat de molts mil·lennis d'evolució i era més neta i respectuosa amb els temps i les necessitats de la terra. Llavors encara no havia arribat el *boom* de l'agricultura industrial.

La paraula *ecologia* prové dels termes grecs *oikos* (llar) i *logos* (coneixement). És a dir, coneixement de la llar, del medi. Així, allò ecològic és allò que està en sintonia amb el medi, i allò que no és ecològic és allò que és discordant i potencialment perjudicial.

Als nostres cultius sempre havíem utilitzat processos i productes ecològics. Per acabar amb les “males herbes” ens havíem d'agenollar i passar incomputables hores birbant. També disposàvem de la “sofisticada” tecnologia de l'aixada, amb els corresponents mals d'esquena que proporcionava. I no hi faltaven els insecticides naturals, que fèiem amb la fermentació de certes plantes, com l'ortiga o la cua de cavall. Moltes vegades es tractava de processos molt laboriosos i força incòmodes, però que, al cap i a la fi, eren respectuosos amb el medi i amb la salut.

Tot va canviar a mitjan anys quaranta, quan es va començar a instaurar un nou model agrícola, caracteritzat sobretot per la selecció de

llavors amb més rendiment, la mecanització i la utilització intensiva de productes químics. Era la Revolució Verda, un moviment nascut als Estats Units que es va exportar arreu del món amb la promesa de riqueses per als productors i aliments barats per a tothom. En aquells moments Europa era un continent empobrit pel desgast de la Segona Guerra Mundial, i la Revolució Verda es va instaurar a través del Pla Marshall nord-americà, en forma de grans quantitats de maquinària i químics agrícoles, que van transformar l'agricultura local en una agricultura industrial. Deien que, gràcies a totes aquestes novetats, la feina dels camperols deixaria de ser tan feixuga i desgastadora, i que fins i tot s'aconseguiria acabar amb el problema de la fam.

La primera vegada que vaig tenir notícia d'aquestes noves tècniques va ser durant el Batxillerat Laboral. Allà, a les classes d'agronomia, el senyor Pío va ser l'encarregat de mostrar-nos —amb la millor intenció del món— les meravelles que es podien aconseguir amb els herbicides i els plaguicides. M'agradaria que el lector imaginés la cara que ens va quedar a tots la primera vegada que vam veure que ruixant un planter amb aquells líquids només sortia la ceba, el tomàquet o qualsevol verdura que s'hagués sembrat, i no apareixia ni un bri de cap altra herba. Estàvem molt contents, ja que, gràcies a aquells grans avenços, produiríem més amb menys esforç i no hauríem de treballar tantes hores... Havia arribat la nova era: el futur ja era aquí!

No em va caldre insistir massa al pare per convèncer-lo que calia començar a fer servir pesticides, insecticides, fungicides, antibiòtics i fertilitzants químics. En aquells temps, en què era tan difícil guanyar-se la vida, aquells productes miraculosos semblaven la solució a tots els mals de la nostra petita explotació familiar. I, efectivament, quan vam començar a aplicar-los vam començar a estalviar temps i esforç, i també va afectar positivament la nostra economia domèstica.

Només hi va haver un d'aquells productes que mai vam voler utilitzar: les hormones de creixement. Aquell invent sí que ens generava certa desconfiança. Al cap i a la fi, pensàvem, si una verdura és de la mida que és, ha de ser per alguna cosa.

Aleshores ni jo ni ningú de la meva família ho sabíem, però aquella revolució també tindria una “cara B”; significava la implantació d’un model d’agricultura que en el futur ens portaria molts maldecaps (mai més ben dit), i que ens faria dependents de les grans indústries productores d’agroquímics.

En retrospectiva, és innegable que la Revolució Verda ha tingut les seves coses bones. A nosaltres ens va estalviar moltes hores agenollats al sol i també va suposar un lleuger increment de la producció.

A l’Amèrica Llatina i a Àsia també va tenir un cert èxit pel que fa a l’augment de la producció d’aliments. Tot i això, cal matisar que aquestes millores en la producció només s’han donat en condicions òptimes i sempre necessitant grans quantitats de fertilitzants, pesticides, aigua per regar, carburants per a la maquinària, llavors híbrides o transgèniques, etc. Sense tota aquesta despesa extra, les varietats i tècniques tradicionals han resultat ser més productives.¹

La Revolució Verda tampoc ha complert amb la seva promesa d’acabar amb la fam i la desnutrició al món, però això no ens hauria de sorprendre, ja que aquest no és un problema causat per la falta d’aliments. Tant se val que s’incrementi la producció de menjar si per altra banda no hi ha voluntat de canviar les causes socioeconòmiques que impedeixen que certs col·lectius puguin accedir-hi.

Josep Pàmies, delegat de Bayer

Les que segur que no passen gana en tota aquesta història són les responsables de tota aquesta innovació: les grans multinacionals químiques i farmacèutiques, les quals, amb l’empenta del model neoliberal, actualment han escampat els seus tentacles per gairebé tot el planeta.

Aquests dos sectors, el químic i el farmacèutic, han estat vinculats d’una manera molt rendible des de principis del segle XX, i en poques dècades han passat a controlar la producció d’agroquímics, de medicaments i de gran part del comerç de llavors.

En aquells primers moments, jo no hauria sospitat mai que una indústria suposadament dedicada a la nostra salut pogués fer res que

ens emmalaltís o que perjudiqués el medi ambient. Així d'ingenu era jo aleshores!

Jo estava profundament agraït a aquelles multinacionals, que havien trobat la solució per a les plagues, les males collites i els mals d'esquena. Em vaig tornar un defensor convençut d'aquells productes miraculosos i els recomanava fervorosament a tots els pagesos amb qui parlava.

Va ser tanta la meva passió per aquells productes que un amic d'uns tiets meus, que era delegat de la Bayer a Catalunya, va sentir a parlar de mi i em va venir a veure per oferir-me ser el representant de la secció d'agroquímics d'aquella gran multinacional a Balaguer i la comarca de la Noguera. La proposta em va semblar més que atractiva. La meva feina hauria estat visitar els pagesos per explicar-los les bondats dels agroquímics i convèncer-los que serien la solució per a tots els seus problemes.

Estic segur que hauria estat un bon comercial, ja que coneixia bé la feina del camp i havia comprovat per mi mateix de quina manera ens podien ajudar aquells productes. A més, ho hauria fet amb la consciència molt tranquil·la, convençut que estava ajudant els meus companys d'ofici.

Vaig seure amb els pares i els vaig explicar la situació. A casa no sobraven els diners (encara estàvem pagant els deutes que teníem per l'herència de l'avi), i un càrrec així prometia un sou més que digne; tot just eren els inicis de la Revolució Verda i ja es veia que es tractava d'un negoci fabulós.

Però finalment, després de donar-hi moltes voltes, no ho vaig acceptar. Vaig decidir que el més important era fer pinya en el negoci familiar i tractar de prosperar tots plegats. A més, hauria estat força difícil per a mi deixar de treballar el camp, que és el que més m'agradava.

Aquesta anècdota em fa pensar en les voltes que dona la vida. És graciós imaginar que ara en el meu currículum hi podria haver un apartat que digués "Josep Pàmies, delegat de Bayer". Igualment, no ho consideraria pas una taca negra, sinó una etapa necessària en el meu procés d'aprenentatge.

La “cara B” de la Revolució Verda

Tal com ho veig, aquest model d'agricultura industrial té un problema de base, i és que neix d'una manera de pensar (molt generalitzada) que creu que podem posar el món sencer al nostre servei. Però ningú escapa a la llei de causa i efecte, i tard o d'hora ens veiem obligats a pagar els nostres excessos.

Set o vuit anys després de començar a fer servir aquells productes, vam començar a observar i patir els primers problemes. Va ser aleshores quan es van donar els primers casos d'insectes que havien aconseguit fer-se resistents als insecticides, la qual cosa ens va obligar a canviar aquests productes per altres de més potents.

Tampoc es van fer esperar els trastorns de la salut. És cert i cal reconèixer que, al principi, els pagesos preniem molt poques precaucions. Tot i que s'estipulaven certes normes de seguretat, molts ens les saltàvem deliberadament. Hi havia qui ruixava els seus camps sense la mascareta o manipulava els químics sense guants, i per culpa d'aquestes pràctiques era habitual (i avui encara ho és) tenir la pell erosionada i ulcerada.

La veritable alarma va arribar quan alguns pagesos que coneixia van començar a patir trastorns realment seriosos. Més d'un va haver d'ingressar a l'hospital amb uns espasmes incontrolables i molt violents. Altres es van veure afectats per problemes al sistema nerviós que els obligaven a portar bastó amb només quaranta anys. I, fins i tot, es van donar casos de morts molt prematures.

En definitiva, en molt poc temps van passar molts fets que indicaven que alguna cosa no anava bé.

No teníem manera de corroborar-ho, però era molt lògic sospitar que els agroquímics podien estar al darrere de tot allò. Jo tractava de justificar el que estava passant, pensant que aquestes persones havien fet un mal ús d'aquells productes, que no s'havien protegit prou. Tot i això, jo, que era força curós utilitzant aquells químics, tampoc m'escapava dels seus efectes secundaris; vaig començar a patir mals de cap, vòmits, marejos, tremolors i mals d'estómac de manera habitual. Sortosament, no

tenia les intoxicacions agudes que van afectar aquells companys, però la meua qualitat de vida es va anar deteriorant notablement.

Però, per alguna raó, vaig acabar concloent que els beneficis eren superiors a qualsevol desavantatge, i no em vaig plantejar fer cap canvi.

Els pesticides són productes tòxics fabricats expressament per matar organismes vius. Deriven de les armes químiques elaborades durant la Primera i la Segona Guerra Mundial. Es calcula que actualment el mercat de pesticides mou cada any uns 25.000 milions d'euros, i cada any se'n polvoritzen unes 140.000 tones.

Fins ara, els problemes més habituals en la salut dels pagesos eren de tipus muscular, però això ha canviat en els últims anys, des de l'aplicació de químics sintètics a les nostres collites. Actualment, a causa de la utilització d'aquests compostos, estem patint un increment de càncers, malalties neurològiques, malalties degeneratives i altres tipus de desordres que no tenen res a veure amb les males postures o amb l'esforç físic. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), cada any, de 500.000 a un milió de persones (entre pagesos i consumidors) són víctimes d'intoxicació aguda pels pesticides, i més de 220.000 moren per aquesta causa. El 75% dels morts són pagesos, mentre que el 25% restant mor per la contaminació present als aliments.²

Segons sembla, l'increment de malalties degeneratives és especialment alarmant entre els agricultors. Avui, gràcies a estudis com els de l'investigador espanyol Francisco Pan-Montojo, ja sabem amb certesa que el Parkinson està relacionat amb els tòxics mediambientals, dels quals formen part els pesticides.³ A França, l'evidència que el col·lectiu agrícola pateix Parkinson en major mesura que la resta de la població ha servit perquè un decret llei la reconegui com a malaltia professional dels pagesos.

Els agricultors som els únics que agafem un pot on hi ha una calavera dibuixada a sobre d'una advertència de mort i en tirem el contingut al menjar.

Aquí a la península, les administracions públiques espanyola i catalana saben que aquests productes ens estan fent mal. Que ningú s'en-

ganyi: ells també coneixen aquests riscos. Ja als anys noranta hi havia estudis fets per investigadors nord-americans, italians i escandinaus que evidenciaven una major incidència de càncer en el col·lectiu agrícola. Em consta, a més, que el Ministeri de Sanitat espanyol té un estudi que indica que els pagesos som un col·lectiu amb més probabilitat de morir de tumors cerebrals, d'estómac, de pròstata, de testicles, leucèmia o limfoma no hodgkinià que la resta de la població. Però, si demanes aquest estudi, no te'l donaran. Des de l'Administració diuen que no ho fan públic perquè no volen crear alarma social, però a mi el que em sembla alarmanant és que actuïn d'aquesta manera negligent, negant una informació que podria salvar vides i donant suport a un model agrícola que les destrueix.

Una de les màximes autoritats a Espanya en l'estudi de les afeccions a la salut a causa dels químics agrícoles és el Doctor Nicolás Olea, catedràtic de medicina de la Universitat de Granada. Segons els seus estudis, hi ha evidències suficients per pensar que els químics ambientals són bioacumulables, és a dir que s'acumulen i persisteixen al medi ambient i als nostres cossos. L'exposició constant a aquests productes va incrementant la nostra càrrega tòxica al llarg dels anys. Els organoclorats, els organobromats, els fosforats i altres components són reconegudament tòxics i romanen al nostre organisme durant dècades.

És el cas, per exemple, del DDT (diclorodifeniltricloroetà), un insecticida potencialment cancerigen (patent de l'empresa Monsanto, per cert) que encara avui, trenta anys després d'haver-lo prohibit, es pot trobar a les placentes de les dones i és causa de deformacions fetals.⁴

El fantàstic treball de Nicolás Olea també ha constatat que aquests químics ambientals són disruptors endocrins, és a dir que actuen de manera negativa en el conjunt d'òrgans que segreguen les hormones, que són les encarregades de regular algunes funcions del nostre cos, com l'estat d'ànim, el creixement, la funció dels teixits o el metabolisme. Gràcies als efectes que s'han observat en alguns animals, s'ha determinat que els agroquímics estan causant problemes de tiroides i de fertilitat, anomalies en el comportament, alteracions metabòliques, masculinització o feminització i certs tipus de tumors.

Les primeres constatacions dels efectes d'aquest tipus de contaminació es van donar amb les àguiles calbes de Florida, als Estats Units. L'any 1952 es va observar que perdien l'instint d'aparellament, i posteriorment es va descobrir que el 80% d'elles eren estèrils.⁵

Un cas similar el trobem a prop nostre: a la zona del tram baix del riu Ebre, on predominen els complexos industrials, urbans i agrícoles; allà s'ha observat que les carpes estan patint una sèrie d'alteracions endocrines que van des del descens de la qualitat seminal fins al canvi de sexe.⁶

La desaparició de llúdries dels rius d'Anglaterra, la desaparició de les abelles a tot el món, les deformacions de les gavines del llac Ontario (EUA) o la mort prematura dels dofins del Mediterrani en són només alguns exemples.

D'altra banda, aquests productes estan afavorint l'aparició de plagues, ja que han desaparegut molts dels seus depredadors naturals i, quan es fan resistents als insecticides, no troben cap impediment per proliferar de manera totalment anòmala.

La utilització massiva de fertilitzants i pesticides químics té un problema afegit: el deteriorament de la terra de cultiu. Aquesta es regenera fàcilment si se la deixa descansar i es respecten els seus temps; això és el que ens diu la saviesa recollida al llarg de generacions d'agricultors durant els últims mil·lennis. Només cal adobar-la bé amb adobs naturals i deixar-la reposar fent rotacions de cultius.

Quan s'hi comencen a tirar pesticides i adobs químics, s'anul·len els processos naturals del sòl, ja que es destrueixen els microorganismes i macroorganismes encarregats d'airejar i nodrir la terra i es degrada la seva composició mineral. L'agressió constant del producte químic a la terra la converteix en estèril i provoca desertització. A la vegada, s'inicia una dependència d'aquells productes químics, de manera similar a quan un cos humà rep insulina i això provoca que deixi de fabricar-la de manera natural.

Als nostres cultius vam patir aquesta degradació de la qualitat del sòl, que va fer que, a més, l'aigua no es filtrés bé. Abans de començar a utilitzar tot aquest arsenal químic, la terra era esponjosa i plena de

matèria orgànica, sobretot a causa de l'acció dels microorganismes i insectes que hi vivien (com els cucs de terra que he esmentat) i que dia rere dia enriquien i oxigenaven la terra amb el seu tragi. Després de matar-los, l'aigua va deixar de filtrar-se correctament, per la qual cosa tot quedava entollat i les plantes morien.

Un dels llibres que em va fer ser conscient de la importància de la qualitat de la terra per a l'obtenció de bons aliments va ser *Suelo, hierba y cáncer*,⁷ d'André Voisin, un enginyer agrònom francès que va observar com els animals emmalaltien quan s'alimentaven en sòls amb carència de magnesi i altres minerals. Segons sembla, les vaques que s'alimentaven en sòls molt explotats solien desenvolupar càncer de mama. La seva conclusió és que la pèrdua de salut de la terra s'està traduint en la pèrdua de salut dels humans.

Podria ser que, en certa mesura, la incidència del càncer en la nostra societat es degués precisament a aquest tipus de carències en la nostra alimentació?

Després de conèixer tota aquesta informació, és més que raonable fer-nos una pregunta: com pot ser que s'aprovin aquests productes amb efectes tan adversos per a la salut i el medi ambient? La resposta és senzilla. Les empreses que els produeixen són organitzacions molt més grans i poderoses que un Estat, i tenen el poder d'influir en els òrgans de control per tal que tolerin i comercialitzin els seus productes. De fet, potser serà sorprenent per al lector saber que, per jutjar si un agroquímic és segur, els organismes reguladors utilitzen els estudis "científics" realitzats per la mateixa indústria comercialitzadora. Al llarg dels propers capítols, veurem com aquesta pràctica tan absurda també es fa servir per homologar altres tipus de productes, com pesticides, additius químics i medicaments de dubtosa efectivitat i perillosos per a la nostra salut i la del planeta.

Aquests són tres exemples però la llista és llarga.

La relació entre l'autoritat que vetlla per la salut humana (EFSA), les multinacionals químiques i farmacèutiques i els dirigents mundials

és tan estreta, està tan normalitzat el fenomen de les portes giratòries, que no els és difícil a aquestes empreses de legalitzar els seus productes.

Curiosament, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) diu al seu web: "A la Unió Europea no es poden autoritzar substàncies actives de productes fitosanitaris si abans no s'ha provat científicament que no produeixen efectes perjudicials en els consumidors, els agricultors ni a tercers, i que no provoquen efectes inacceptables en el medi ambient [...]".⁸ La paradoxa és que, en els últims temps, a Europa s'han anat retirant una sèrie de fitosanitaris químics, precisament per ser perillosos. Com s'entén, això?

És el cas del DDT, que va ser prohibit a Europa i als Estats Units fa trenta anys, tot i que encara es fabrica a Osca, per vendre'l a països del Tercer Món on encara és legal (cosa que s'acostuma a fer amb altres productes prohibits als països del Nord i també amb pesticides caducats).

El mateix passa amb l'Endosulfan, un insecticida i acaricida organoclorat que afecta el sistema endocrí de les persones. Avui encara es fa servir en alguns llocs del món, però, després de ser aprovat temporalment, va ser prohibit a més de cinquanta països, entre els quals s'inclouen els de la Unió Europea.

I també tenim el cas del Confidor, un plaguicida de Bayer que, mentre escric aquestes línies, la Comissió Europea està estudiant prohibir, perquè està causant la disminució de les colònies d'abelles.

Aquests en són només tres exemples, però la llista és llarga.

Massa vegades acostuma a passar que la pressió social o algun desastre ambiental o sanitari obliga les autoritats a prohibir algun d'aquests productes. Aleshores ens horroritzem del fet que aquell verí fos legal en el seu moment, però... quantes substàncies devem estar utilitzant ara mateix que també són un perill per a la nostra salut?

La Revolució Verda també està comportant un altre tipus de pèrdua de biodiversitat que, en aquest cas, no té res a veure amb la utilització d'agroquímics sintètics. Em refereixo a la pèrdua de varietats de vegetals, fruites i hortalisses, a causa de la implantació de certes varietats

especialment seleccionades per la seva gran productivitat. Són les llavors híbrides i les transgèniques, que de vegades s'anomenen “llavors millorades” perquè a curt termini són les més productives. Això està significat una homogeneïtzació de les llavors que es tradueix en una gran pèrdua de diversitat.

Per posar-ne només un exemple: fa unes dècades hi havia 50.000 varietats d'arròs al món, i avui en dia només en queden unes quantes desenes. Aquesta és una pèrdua d'un valor incalculable per als pobles de la terra. Varietats adaptades a cada territori i a les seves inclemències naturals estan desapareixent a marxes forçades.

Els grans monopolis farmacèutics estan comprant totes les petites empreses productores de llavors. Va ser tota una sorpresa per a mi descobrir que l'empresa a la qual jo comprava les llavors era una sucursal del gegant americà Monsanto.

Els agricultors hem cedit aquest llegat mil·lenari a unes empreses i ara ens veiem obligats a comprar-los anualment les llavors, origen de la vida. En uns quants anys, ens hem fet dependents dels seus productes químics i també de les seves llavors.

Aquesta és la “cara B” d'aquesta revolució, que es basa en la recerca irracional de l'augment de la producció en detriment de la qualitat i la heterogeneïtat de les collites, mentre menysprea la salut (provoca càncer, malalties neurològiques i neurodegeneratives, etc.) i el medi (genera desforestació, contaminació, desertització, pèrdua de biodiversitat, etc.).

Aquest model agroalimentari industrial també és un perill per a la dignitat i les possibilitats de subsistir de les comunitats agrícoles de tot el món. Té implicacions socials molt remarcables, de les quals parlarem extensament en el proper capítol, “La revolució comença a taula”.

Insecticides al plat

He començat aquest capítol apel·lant a la nostra responsabilitat com a agricultors, ja que, al cap i a la fi, nosaltres som qui proveïm la població dels aliments que posaran a la seva taula. En aquest sentit, com que

la cadena alimentària comença a les nostres terres, trobo indispensable que les tinguem ben netes. Si no és així, haurem de reconèixer que estem escampant patiment i malalties amb cada enciam, cada escarxofa i cada poma que venem.

La ciència, els organismes internacionals i les autoritats públiques ho tenen molt clar: els agroquímics sintètics no són innocus i estan al darrere de moltes afeccions humanes i de la destrucció del medi. Una altra cosa és que actuïn en conseqüència, però de saber-ho, ho saben.

Torno a repetir les dades de l'OMS: de 500.000 a un milió de pagesos i consumidors intoxicats, i més de 220.000 morts anuals. En el cas dels pagesos, la intoxicació es produeix per inhalació o per la penetració del producte a través de la pell, i, en el cas del consumidor, la intoxicació es produeix, lògicament, per la ingestió de l'aliment que ha estat exposat al químic tòxic.

Tot i això, sembla que la consciència de la perillositat d'aquests productes no acaba de calar entre la població. Potser és perquè confiem ingènuament que l'Estat ens està protegint de tots els mals, però puc assegurar que no és així.

El protocol d'higiene més bàsic que fem servir quan volem menjar una verdura o una fruita és passar-la per l'aixeta. D'aquesta manera, l'única cosa que aconseguim és retirar la pols i la sorra que pugui tenir (que, de fet, és el menys nociu que pot portar), però les restes de pesticides no són tan fàcils d'eliminar. Fent això, ens estem desfent en major o menor mesura dels químics sintètics de contacte, que són aquells que s'apliquen directament sobre la planta. De fet, si se segueixen els temps de seguretat, aquestes substàncies s'acostumen a descompondre amb les radiacions solars abans de ser portades a taula. Però existeix un altre tipus d'agroquímics, anomenats sistèmics, que funcionen d'una manera diferent. Quan s'apliquen, són absorbits per la planta i passen a formar part de la seva saba; d'aquesta manera, maten aquells insectes o fongs que l'ataquen. És a dir, la planta està adquirint les propietats biocides (assassines de la vida) del producte. I aquestes no marxen per molt que

rentis aquella verdura o fruita. Tristament, per la seva efectivitat, aquest mètode és molt freqüent.

Amb el suposat objectiu de protegir el consumidor, les autoritats van crear una fórmula per determinar la dosi màxima de químics agrícoles que pot menjar una persona sense que se li pugui observar cap efecte negatiu. És el que s'anomena Límit Màxim de Residus (LMR), que és la quantitat màxima de residus químics acceptables en una verdura o fruita. Les xifres a Europa les marca el Codex Alimentarius, un organisme de la Unió Europea aconsellat per dos comitès dependents de l'OMS i de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO): el Comitè Mixt d'Experts en Additius Alimentaris (JECFA) i el Comitè Mixt sobre Residus de Plaguicides.

LLMR és la quantitat “no perillosa” que es determina en funció de la toxicitat del plaguicida per a les persones i la proporció en què l'aliment es troba a la dieta mitjana. Per exemple, si en un lloc es menja una poma, un enciam i dos tomàquets al dia, se sumen les quantitats de químics que contenen i, segons aquestes ments privilegiades, se sap quina és la quantitat de plaguicides acceptable.

Però què passa si un dia menges una poma de més? Així d'absurd i de poc científic és el tema. Com es poden utilitzar aquests barems quan dins d'una mateixa comunitat els hàbits alimentaris varien de manera notable?

Però l'assumpte encara és més tèrbol, ja que les reunions que regulen l'LMR són secretes; estan fora de l'abast dels ciutadans. I, per si no n'hi hagués prou, tal com explicava unes pàgines enrere, les dades toxicològiques que utilitzen per regular els pesticides són finançades per la indústria i també són secretes. En definitiva, la ciutadania no té cap dret a conèixer les dades toxicològiques dels productes que intoxiquen els aliments que menja ni a saber què es diu a les reunions dels organismes que els regulen. Com veurem més endavant, aquests organismes estan profundament controlats pels *lobbies* de l'alimentació, i els casos de portes giratòries estan a l'ordre del dia.

A més, els estudis de toxicologia es fan per a cada compost químic individualment, però no hi ha estudis que determinin els efectes per a la nostra salut de tot el còctel al qual estem exposats. Això es torna especialment alarmant si aquests productes se sumen als contaminants químics utilitzats per a altres funcions no agrícoles i als additius alimentaris, dels quals parlarem en el capítol 7, titulat “Que el teu aliment sigui la teva medicina”.

A poc a poc anem acumulant en el nostre cos unes quantitats de químics que ja ens estan passant factura.

El procés cap a l'ecologia

Avui estic plenament convençut que l'agricultura ecològica és l'única opció amb futur. Tot i això, en honor a la veritat, cal reconèixer que l'agricultura és una tècnica humana que difícilment pot ser ecològica, ja que, poc o molt, altera el lloc on es desenvolupa. Ara bé, l'impacte ambiental d'aquesta activitat pot ser més o menys fort depenent dels mètodes que s'utilitzin, i, dins de les moltes possibilitats, l'agricultura que avui anomenem ecològica és la menys agressiva.

A Pàmies Hortícoles encara no la practiquem al cent per cent, tot i que aquest és el nostre objectiu. El fet és que està sent un procés lent que dura des de principis dels anys noranta, quan vaig tenir aquella experiència amb els cucs de terra, i que va agafar la seva veritable empena precisament gràcies al meu fill, el Pau.

L'any 1998, després d'haver estat uns anys vivint fora de casa, el Pau va tornar i va entrar a treballar a Pàmies Hortícoles. Es va encarregar de la secció de plantes aromàtiques culinàries (que aviat vam descobrir que també eren medicinals) i flors comestibles. D'altra banda, també s'encarregava de sulfatar els camps, i això, evidentment, l'exposava directament al compost químic. L'any 2000, després de moltes intoxicacions amb símptomes molt similars als que jo patia (mals de cap, tos, etc.), el Pau em va manifestar la necessitat de deixar de fer servir aquell verí.

En el fons, jo ja sabia que calia canviar de direcció, però em feia por enfrontar-me a un canvi tan profund en la nostra empresa. Quan estàs



© Família Pàmies-Gràcia

Amb el meu fill, en Pau.

acostumat a fer les coses de certa manera, generalment costa canviar, i més encara quan tens una empresa de quinze o vint treballadors que depenen del fet que l'activitat sigui rendible. Jo pensava: "Si no ho ruixo amb això, potser perdré la collita, i no ens ho podem permetre".

Per sort, vam tenir una guia excepcional en un grup d'amics agricultors que ja havien passat per l'incòmode tràmit que ara ens tocava passar a nosaltres. Entre ells hi ha el Josep Coll, d'Alcarràs, o els de Cal Valls, de Vilanova de Bellpuig, tots ells veritables pioners, que havien anat a contracorrent quan els problemes de l'agricultura convencional encara no eren tan coneguts i jo ni em plantejava canviar. Sincerament, reconec que al principi els veia com a *bitxos rars*, però amb el fracàs de la meua manera de fer agricultura vaig entendre que eren capdavanterers d'un moviment al qual tard o d'hora jo mateix m'hauria de sumar.

Gràcies a l'assessorament de gent com ells, i amb molta paciència, vam emprendre l'aventura de reconvertir Pàmies Hortícoles en una empresa ecològica.

El primer pas va ser anar reduint progressivament les dosis d'agroquímics i fer servir només aquells que requereixen menys temps de seguretat. A la vegada, vam començar a introduir fitosanitaris naturals, fets amb extractes de plantes (n'hi ha diverses marques comercials, però també es poden fer de manera casolana, amb all o amb ortigues, per exemple). Per provar-ne l'efectivitat, ruixàvem un camp amb el producte químic habitual i un altre amb extracte de plantes. Amb els adobs vam fer exactament el mateix: en unes parcel·les fèiem servir adob orgànic i en unes altres adob mineral.

El meu escepticisme inicial es va esvaïr quan vaig comprovar que la nostra producció no només no minvava sinó que millorava amb aquells canvis. En tres anys havíem reduït moltíssim la utilització de químics i havíem arribat a la conclusió que els extractes de plantes eren tan o més eficaços que els productes sintètics (als quals, com ja he dit, tant les herbes com els insectes ja començaven a ser resistents).

D'altra banda, i com no podia ser d'una altra manera, la nostra salut també es va veure molt beneficiada amb aquest canvi; els mals de cap i els marejos es van anar fent cada cop menys freqüents i menys intensos.

L'única assignatura que l'agricultura ecològica té pendent és el control de les "males herbes". És difícil prescindir dels herbicides sense que això comporti un increment del cost de la producció. Si la ciència dediqués més esforços a estudiar les solucions ecològiques, probablement ja tindríem herbicides ecològics selectius. Tot i això, el fet de restringir la vida d'una espècie potser tampoc és la manera més intel·ligent d'actuar, ja que així potser estem subestimant varietats que són necessàries per al bon funcionament de l'ecosistema i que ens podrien fer servei en algun altre moment.

El nostre retorn a l'agricultura ecològica està sent un procés lent i ple d'entrebancs, en part perquè, a Espanya, un pagès que vulgui fer aquesta conversió es troba sol i amb molt poc suport per part de la universitat i de l'Administració pública.

Sé de primera mà que molts dels nostres polítics coneixen la necessitat d'apostar pel sector ecològic, però en general tenen por d'enfrontar-se a l'estatu quo. A ells ja els va bé que les coses es mantinguin com estan, ja que d'això depèn que puguin seguir al seu lloc. L'última cosa que volen és alarmar la societat i que això precipiti un canvi de model que desestabilitzi el mercat i que, de passada, se'ls emporti per davant.

Els polítics tenen por de pronunciar-se perquè tenen forts lligams amb les grans companyies, i perquè entrarien en conflicte amb els agricultors i ramaders que produeixen de manera convencional. Però, curiosament, fora dels micròfons, alguns d'ells diuen coses totalment oposades als decrets que firmen. És el cas, per exemple, de l'anterior presidenta del PP de Lleida, que, durant la presentació del programa agrari del seu partit per a les eleccions generals, en rebre'ns va exclamar: "Ah, vosaltres sou els ecologistes!", i seguidament ens va confessar el seu amor pels aliments ecològics, amb els quals, segons les seves pròpies paraules, alimentava tota la seva família "per qüestions de salut preventiva". Quan vam sentir allò, no ens vam poder estar de comentar-li que aquest sa costum d'alimentar-se amb productes ecològics contrastava amb les polítiques del seu partit, gran defensor dels transgènics i de l'agricultura intensiva industrial, la qual cosa la va molestar visiblement.

La seva actitud exemplifica perfectament la mentalitat d'una bona part de la gent "ben situada" políticament i socialment, que aposta per un model agroalimentari industrial destinat a alimentar les classes humils, mentre que ells s'asseguren l'accés exclusiu al sector ecològic.

No podem esperar que la classe política generi un canvi en aquest i en molts altres temes; cal que els ciutadans prenguem consciència del problema i exigim un model alimentari net i sostenible. Les coses serien més fàcils si tinguéssim el model polític que tenen a Suïssa, on el poble pot decidir en tots els aspectes a través de referèndums vinculants convocats des del mateix poble... Però aquí la nostra opinió compta molt poc.

Estic segur que, si hi hagués voluntat política, en deu anys tindríem un sector agrícola totalment ecològic i amb uns rendiments iguals o més grans que els actuals.

Com he dit, el pagès que vol redirigir el seu model agrícola tampoc troba cap ajut en l'àmbit universitari, on les grans multinacionals del sector marquen la línia que s'ha de seguir a través d'inversions multimilionàries. A la Universitat de Lleida, per exemple, multinacionals com Monsanto o Bayer, o el fals filantrop Bill Gates, patrocinen i subvencionen els estudis i les investigacions que convenen als seus interessos, i que són les que serviran per formar els enginyers agrònoms, la qual cosa assegura la perpetuació del seu model i torpedina l'avanç de l'agricultura ecològica.

Estic molt orgullós de dir que aquest any, per fi, no hem fet servir cap producte químic als nostres cultius. L'ambient que s'hi respira és molt diferent del que s'hi respirava fa uns anys, quan fèiem servir químics... Ara podem respirar tranquils! Dóna moltíssima tranquil·litat treballar en un entorn net i saber que la verdura que acabes de collir no et farà cap mal, ni a tu ni als teus clients. A més, és molt còmode i rendible poder collir cada dia, sense haver de respectar terminis de seguretat.

Ja fa temps que ni el Pau, ni jo ni ningú altre patim els mals de cap i els marejos que tant ens havien afectat en el passat (i que, per sort, no van derivar en res més greu).

Tot plegat em fa preguntar-me: per què no ho vaig fer abans?

En conclusió, crec que cal un replantejament total del sistema agrícola. La industrialització i la Revolució Verda estan condemnades al fracàs, ja que no són models sostenibles, en equilibri amb el medi en què es desenvolupen.

L'ésser humà no pot prosperar violant les lleis naturals a les quals està sotmès; estem obligats a conèixer aquestes lleis per viure tan d'acord amb elles com sigui possible. Això és el que promou la permacultura, un concepte que sorgeix de la unió de les paraules *cultura* i *permanent*. Es tracta de crear hàbitats i sistemes agrícoles sostenibles fent ús de la biomímesi, és a dir, la observació i la imitació dels processos de la natura. Ara veig la meva feina com un art: l'art de produir en equilibri amb el medi.

L'agricultura ecològica no és un pas enrere, sinó que tracta d'avançar aprenent dels errors, aprofitant només aquelles tecnologies que han demostrat ser eficients i, a la vegada, que no són perilloses per a la vida.

La guerra de les flors i les “males herbes”

L'oferta de Pàmies Hortícoles s'ha enriquit i ha variat els darrers anys gràcies a la relació que hem establert amb diversos restauradors de molt prestigi. Atenent les demandes de la seva cuina i proposant idees pròpies, vam començar a introduir productes força exclusius al mercat, com són certes varietats d'enciam molt vistoses, les flors comestibles o les mal anomenades “males herbes”, totes elles amb alguna propietat medicinal.

Entrar en contacte amb aquests grans restauradors ens va suposar una autèntica revolució, i la seva ajuda també ha estat providencial en els diversos problemes que han anat sorgint amb l'Administració pública catalana. Si no hagués estat per ells, les coses no haurien anat com han anat.

Per un costat tenim el Quique Dacosta, el jove propietari d'El Poblet, un restaurant de Dénia amb dues estrelles Michelin. És un noi molt agradable amb qui mantinc una cordial relació personal. Hem coincidit diverses vegades en congressos de gastronomia i sempre ens hem donat suport públicament.

Un altre dels cuiners amb qui hem tingut relació és el mundialment conegut Ferran Adrià, expropietari d'El Bulli. A ell no he tingut el plaer de conèixer-lo en persona, però els seus gestos han estat de gran ajuda en la nostra lluita a favor de l'estèvia (de la qual parlarem extensament en el capítol dedicat a ella), i per aquesta raó li estic enormement agraït.

I he deixat per al final el meu amic Santi Santamaria, que tristament ens va deixar l'any 2011. Ell va ser un gran defensor de la cuina elaborada amb productes cent per cent naturals. El lector potser recordarà la sonada polèmica que el Santi va tenir amb el Ferran Adrià, a qui acusava d'utilitzar massa productes artificials en la seva innovadora oferta gastronòmica. Ens vam conèixer gràcies a la mediació del Martí

Boada, un conegut geògraf i naturista català, que el va animar a contactar amb mi.

I així ho va fer. Un bon dia va sonar el telèfon i era ell:

—Sóc el Santi Santamaria, el cuiner. M'agradaria que parléssim, ja que estic defensant la necessitat de redirigir el sector en què treballo, el de la restauració, envers la utilització de productes naturals...

—Doncs sembla que estem en sintonia!

—Sí, estic al corrent de la teva tasca —en aquells moments jo ja havia donat la cara públicament per defensar l'agricultura ecològica—. Crec que hem de tornar als orígens i deixar d'utilitzar tants additius i productes químics... De fet, jo també estic tenint els mateixos problemes que tens tu, ja que m'he posat molts cuiners en contra per haver opinat que ens estem desviant del bon camí.

—Sí, malauradament no tothom sembla disposat a plantejar-se aquesta qüestió.

Així va començar una relació de profunda amistat i respecte mutu que va durar fins al dia de la seva mort. Ell també tornarà a aparèixer en propers capítols, ja que va ser un incansable aliat, tant en la nostra lluita per normalitzar l'estèvia com en la Iniciativa Legislativa Popular (ILP) contra els transgènics a Catalunya.

Tal com he dit, entre les varietats que vam incorporar es troben les “males herbes”, a favor de les quals m'agradaria trencar una llança. Avui s'anomena d'aquesta manera tan despectiva aquelles plantes que creixen pertot arreu, a la vora dels camins, al pati de casa o a les esquerdas de l'asfalt, i que, segons el punt de vista humà, no són útils. Però estem molt equivocats: la majoria d'aquestes plantes són tan bones com les varietats que acostumem a menjar; tan sols es tracta d'una qüestió cultural. La verdolaga, la dent de lleó, la malva o el trèvol no tenen res a envejar als tomàquets o els enciams; són igual de nutritius i, fins i tot, tenen propietats medicinals.

Fa una dècada jo era el primer en voler-les ben lluny; les maleïa i les eliminava sense miraments. Però ara les hem volgut incorporar als plats,



© Família Pàmies-Gràcia

Hivernacle amb flors comestibles a Pàmies Hortícoles S.L., Balaguer.

ja que creiem que formen part de la rica biodiversitat del lloc on vivim, i volem que la gent gaudeixi d'elles.

A més, en temps de crisi és bo saber que el menjar creix a la vora dels camins. És un regal de la natura que no ens costa ni un cèntim.

A finals dels anys noranta, aquells cuiners ens van proposar la producció de flors comestibles, que ells ja feien servir per als seus plats. El Pau s'hi va engrescar i es va fer càrrec d'aquest departament. Jo realment en sabia ben poc, de flors. Havia tastat la del carbassó farcida, però desconeixia que hi ha una gran varietat de flors que es mengen, tant cuinades com crues. No totes les flors són comestibles, però la gran majoria sí que ho són. La flor del taronger, la del presseguer, la de la favera, la de la mongetera o la de la pesolera, per exemple, són flors molt gustoses i molt nutritives.

A l'hora de triar les flors que venem, hem tingut en compte que, a més de ser bones, siguin agradables a la vista. El resultat és una delícia per a tots els sentits. Podem citar la del pensament, la de la caputxina, la del clavell, la de la begònia, la del carbassó i la de la *Spilanthus oleracea*, que el Ferran Adrià va anomenar “flor elèctrica” per la curiosa sensació que et produeix quan te la fiques a la boca.

No sé si va ser cosa dels astres o fruit de la casualitat, però l'arribada del nou mil·lenni va ser tota una revolució per a mi i per a la nostra empresa agrícola.

L'any 2000, seguint la pista de l'empresa Monsanto, a la qual jo comprava pesticides i llavors, vaig descobrir l'estèvia, una planta medicinal que canviaria la meua vida. Aquest també va ser l'any en què vam començar a etiquetar les mescles de vegetals per a amanida, indicant les propietats medicinals dels seus components tal com se citen al Vademècum de Farmàcia i al Dioscòrides⁹ (un tractat de fitoteràpia iniciat a l'antiga Grècia pel metge, farmacòleg i botànic Dioscòrides Pedani i renovat al segle XX per Pius Font i Quer). Amb això volíem estendre ponts entre els coneixements populars de la medicina tradicional i la societat actual, tan urbanita i allunyada d'aquesta saviesa ancestral.

La gran sorpresa va arribar el desembre del 2004, quan el delegat de Sanitat a Lleida, el senyor Sebastià Barranco, ens va obrir un expedient en el que se'ns requeria que deixéssim d'etiquetar les propietats dels vegetals que comercialitzàvem, sota l'amenaça d'una sanció. Nosaltres no ho sabíem, però resulta que, segons el *Real Decreto 1334/99, de 31 de julio, sobre normativa de etiquetado*, estàvem cometent una irregularitat administrativa etiquetant les propietats medicinals de les nostres plantes, tot i ser unes propietats reconegudes per la cultura popular i per la ciència.

També vam saber que, sorprenentment, aquesta llei d'etiquetatge té dues excepcions realment destacables: les aigües minerals i els productes làctics, dos sectors monopolitzats mundialment per unes poques multinacionals. En el cas dels làctics, per exemple, les empreses elaboradores poden afegir l'extracte d'una planta a un producte i se'ls permet

fer constar les seves propietats medicinals a l'etiqueta. El Danacol, per exemple, és una beguda que es promociona com a beneficiosa per al colesterol. Allò que el fa beneficiós són els fitosterols, uns compostos d'origen vegetal que s'extreuen de l'oli d'oliva, del blat, de la soja, dels llegums, etc. Ara bé, la llei no permet etiquetar les propietats de les plantes de les quals prové l'extracte que hi ha al Danacol, tot i que contenen el mateix principi actiu! Passa el mateix amb aquelles margarines que presumeixen de tenir omega-3, un àcid gras essencial que va bé per a la circulació de la sang. Doncs bé, pobre del que vulgui etiquetar-ho a les nous, a les llavors de lli, al cànem o a les sardines, tots ells fonts naturals d'omega-3.

Aquesta normativa discriminatòria em va portar a escriure una carta oberta a qui en aquell moment era la consellera de Salut de la Generalitat de Catalunya, Marina Geli, on la interpel·lava perquè posés remei a aquesta situació tan injusta: “Per què aquesta discriminació? No és més sa i natural ingerir l'omega-3 racionalitzant la dieta amb peix blau, gra de lli o cereals integrals que consumint en excés aquests làctics perquè l'enganyosa publicitat ens diu que porten omega-3 afegit?”.¹⁰

Tan poderoses són aquestes indústries (cada dia més monopolitzades per unes poques empreses a nivell planetari), que són capaces d'aconseguir que un govern cedeixi a les seves pressions i faci les lleis a la seva mida?

Finalment, atemorits per l'amenaça d'una sanció, vam retirar les etiquetes amb aquella informació tan valuosa de tots els envasos, excepte dels d'estèvia.

El 2007 hi hauria un nou capítol en la nostra intempestiva relació amb la Generalitat. Aquesta vegada ens van obrir un nou expedient, precisament per vendre l'estèvia amb la seva etiqueta. Explicaré aquest episodi amb més detall en el capítol que dedico a aquesta planta, però, en resum, finalment no es van atrevir a sancionar-nos gràcies al suport massiu de la població i del Santi Santamaria, el Ferran Adrià i el Quique Dacosta.

Aleshores, lluny de deixar-nos estar, van decidir canviar de tàctica. Quan l'Administració no va poder sancionar-nos amb l'estèvia, ens va atacar amb les flors. El juny del 2010 se'ns va comunicar que no podíem vendre-les com a comestibles, ja que, segons la legislació espanyola, estaven considerades un simple "ornament culinari", és a dir, un element per fer bonic, però no comestible. Pretenien que les etiquetéssim dient que no es podien menjar! Segons ens van informar, si volíem que la llei contemplés la possibilitat de canviar l'estatus d'una flor determinada d'ornament a comestible, calia fer un estudi que demostrés que no era tòxica i que podia servir per a l'alimentació humana. Però era impensable ni tan sols plantejar-nos fer un estudi d'aquesta mena, ja que costa aproximadament un milió d'euros.

Aquesta vegada també ens vam negar a obeir aquests requeriments i vam continuar venent flors; potser era il·legal, però no estàvem fent cap mal a ningú. Com era d'esperar, els expedients sancionadors van començar a arribar. Per sort, com en el cas de l'estèvia, vam poder comptar amb uns poderosos aliats: la gent del carrer i aquells grans cuiners, que utilitzaven les nostres flors habitualment en els seus plats.

A través del meu blog (<http://joseppamies.wordpress.com>) em vaig adreçar a la població per denunciar que la Generalitat estava criminalitzant les flors comestibles, i vaig ser el primer sorprès quan, en un parell de setmanes, uns cinquanta restaurants de Catalunya i de la resta de l'Estat es van organitzar per crear una setmana de desobediència i de promoció de la cuina de les flors comestibles.

M'agradaria haver vist la cara de la consellera quan va veure aquella reacció social. Devia sentir que la cosa se li estava escapant de les mans, ja que va venir a Lleida a reconèixer davant la premsa que no hi havia cap problema amb menjar flors, ja que no eren tòxiques. I no només això; també va dir que ens ajudarien a fer els estudis pertinents per homologar-les legalment. L'endemà, de bon matí, em vaig emportar una altra sorpresa llegint el diari: en una fotografia, a tot color, sortia la consellera menjant flors en un dels restaurants que s'havien sumat a la protesta.

Una dolça revolució

Actualment, ni nosaltres ni la Generalitat hem fet els estudis pertinents, i simplement es tolera la venda de flors comestibles, incomplint aquesta llei que encara segueix vigent i que les considera simples ornaments culinaris, quan en realitat són un aliment molt nutritiu i ric en propietats medicinals.

Aquest és un exemple de com la desobediència pot marcar la diferència. Jo també sóc dels que creuen que, quan una llei és injusta, és de justícia desobeir-la.

La revolució comença a taula

Fer la compra no és un gest intranscendent, encara que de vegades el fem de manera una mica descuidada. És important que entenguem que, en realitat, aquest senzill acte té repercussions socials, ecològiques i sanitàries d'escala global. I és que, tot i que no en siguem conscients, hi ha una relació directa entre l'actual situació mundial i els nostres hàbits de consum. Si cada cop que comprem certs productes poguéssim veure tot el mal que es deriva de la seva producció, transformació i distribució, segurament ens ho pensaríem dues vegades abans de fer-ho.

Sempre que comprem un aliment estem apostant per un model d'alimentació determinat.

Un d'ells és el model industrial dels grans imperis alimentaris, que són irresponsables des del punt de vista social i ecològic. Aquest és precisament el model que s'està imposant a Occident, i que des d'aquí s'està exportant a la resta del planeta. La gran indústria agroalimentària està explotant els camperols de tot el món i els està desproveint de les seves terres, alhora que destrueix el medi i imposa la seva gamma de productes (molts d'ells poc o gens saludables) als consumidors.

Per sort, hi ha un altre model possible, bo per a la nostra salut, el medi i la societat, format per petits productors que viuen i treballen prop de casa nostra i que han triat ser responsables ecològicament.

És necessari que reconduïm la situació agrícola i alimentària actual i que recuperem la nostra sobirania alimentària, és a dir, la capacitat de decidir sobre la producció, la distribució i el consum d'aliments. Per aconseguir-ho, és imprescindible que tots plegats, tant productors com consumidors, anem en la mateixa direcció. No té gaire sentit que els pagesos apostem per l'agricultura ecològica si els consumidors no ens

fan costat. També cal que ens desprenguem dels intermediaris i que productors i compradors establim relacions directes. D'aquesta manera, propiciarem el teixit agroalimentari del lloc on vivim (cosa que repercutirà positivament en l'economia local) i podrem trobar nous models de producció i de consum que siguin sostenibles i justos.

Així, doncs, en aquest capítol vull apel·lar al poder que tenim com a consumidors. Podem ajudar a revertir la crisi alimentària, sanitària i ecològica global canviant els nostres hàbits de consum, ja que aquests provoquen efectes directes sobre el mercat i, per tant, sobre la producció dels aliments.

La veritable revolució comença en un mateix i es manifesta a través dels petits actes que fem en el dia a dia. Per això podem dir que la revolució comença a taula.

Qui controla els aliments controla el món

La producció i distribució d'aliments cada cop està més controlada per unes poques multinacionals (Coca-Cola, Kraft, Nestlé, Pepsico, etc.), que dictaminen què es produeix, com es produeix i a quin preu es ven, és a dir que controlen totes les fases de la cadena agrícola i alimentària, des de la producció fins a la transformació i la distribució dels aliments. Aquests enormes monopolis no prenen les seves decisions basant-se en el respecte pel medi i la salut i la dignitat de les persones, sinó amb l'objectiu d'obtenir el màxim benefici. Això fa que sigui molt perillós deixar la nostra alimentació a les seves mans.

Avui l'alimentació és una via per dominar el món. Es diu que el petroli, que ha estat una eina de dominació durant les últimes dècades, s'està acabant. Els aliments, però, són un nínxol de mercat permanent: sempre hi haurà demanda d'aliments. No cal saber gaire d'economia per entendre aquesta jugada.

Per això, en els últims temps, un seguit d'empreses, estats i grans inversors financers estan acaparant terres, llavors, aigua (Coca-Cola està comprant les empreses d'aigua mineral de tot el món) i altres productes alimentaris de primera necessitat.

Tal com va dir el maquiavèl·lic Henry Kissinger, que va ser secretari d'Estat de dos presidents nord-americans, “controla el petroli i controlarà les nacions; controla els aliments i controlarà els pobles”.

Quan parlem de l'acaparament de terres, ens referim a l'adquisició de terreny agrícola a gran escala (sobretot a Àfrica i Amèrica llatina) amb finalitat comercial. S'estima que el total de terra afectada per l'acaparament està entre els 80 milions i els 227 milions d'hectàrees. Klaus Deininger, economista del Banc Mundial, calcula que més del 30% de la terra fèrtil mundial està sota negociació.¹ Aquesta estrangerització de la terra està desproveint els pagesos locals dels seus cultius i, juntament amb l'especulació, està provocant un important augment dels preus dels aliments, la qual cosa els fa inaccessibles per a molta gent, especialment als països del Sud.

Pel que fa a l'especulació, ara que invertir en habitatge ja no és rendible, molts s'han passat al negoci de l'especulació amb els aliments de primera necessitat. Alguns bancs, per exemple, s'estan fent d'or amb aquest negoci: en plena crisi, Goldman Sachs va obtenir més de 400 milions de dòlars en guanys,² i Barclays més de 888 milions de dòlars.³ Però no cal que ens moguem de casa; aquí, el Banc Sabadell i altres entitats financeres han ofert als seus clients (CatalunyaCaixa encara ho fa a través del seu Dipòsit 100% Natural) la possibilitat de guanyar diners especulant amb aliments de primera necessitat. Això sí: tal com ho veig, la responsabilitat final és d'aquells que inverteixen d'aquesta manera buscant rendibilitats més altes sense tenir en compte els efectes que això té.

D'altra banda, grans multinacionals com Cargill també tenen el poder d'inflar preus: aquesta empresa nord-americana en particular té el control del 25 al 30% dels cereals a escala mundial, la qual cosa li permet jugar amb els preus com li convingui.

Al final, qui ha de pagar per tota aquesta activitat (legal però fastigosa) és la gent del carrer. A Mèxic, l'encariment del panís (aliment principal de les classes populars) ha provocat que, mentre que el 1994

amb el salari mínim es podien comprar setze quilos de coques de blat de moro, el gener del 2007 només se'n poguessin comprar cinc quilos.⁴

L'acaparament del mercat de les llavors també és un negoci lucratiu per a les multinacionals. Per aquest motiu, les llavors, que abans eren propietat del poble i s'intercanviaven de manera lliure, ara estan quedant cada cop més en mans privades. Monsanto, per exemple, fa anys que està comprant les petites empreses de llavors de tot el món. D'aquesta manera, pretén que els agricultors no tinguem més remei que comprar-li les llavors anualment i pagar el preu que ens demani. El preu de les llavors s'ha disparat de forma exponencial. A Pàmies Hortícoles vam arribar a pagar 36.000 euros per les llavors dels enciams d'una temporada (que, a preus actuals, significaria pagar uns 60.000 euros), quan en canvi ara, després de tornar a fer les nostres llavors, el cost ha baixat a només uns 6.000 euros.

Cal dir que els pagesos tenim molta responsabilitat en el fet que això estigui passant, ja que ens vam deixar portar per la dèria de les llavors “millorades”, per comoditat i perquè ens vam empassar que els nostres coneixements no podien competir amb els de la ciència.

A l'altre extrem de la cadena alimentària, el sector dedicat a la distribució dels aliments també està patint aquest procés de monopolització. Els mercats i comerços de tota la vida estan sent substituïts per unes poques multinacionals (Carrefour, El Corte Inglés, Eroski, Mercadona o Caprabo), que ens estan imposant la seva alimentació industrial i fan competència deslleial als petits productors i comerciants, que no es poden permetre rebaixar els preus de la manera com ho fan les grans superfícies. La trampa és que aquests preus tan rebaixats en gran part s'aconsegueixen explotant els productors, que han d'acceptar uns preus miserables per la seva feina, amb els quals difícilment poden obtenir un benefici que els permeti sobreviure. Espero que ningú s'enfadi quan dic que, en aquest cas, els pagesos també tenim certa responsabilitat, ja que preferim la “seguretat” de saber que algú ens comprarà la collita a la incertesa d'haver d'espavilar-se cada temporada per vendre el propi producte.

Aquest model de distribució també és nociu per als consumidors. Per un costat, ens estem habituant a uns aliments de pitjor qualitat, que ens acabaran passant factura en forma de malalties. I, d'altra banda, tal com està passant amb les llavors, hi ha hagut una homogeneïtzació dels productes, que contrasta amb la gran varietat d'aliments i de processos tradicionals propis de cada indret del món. Perquè, tot i que alguns creguin el contrari, als supermercats no hi ha "de tot".

Per acabar, cal assenyalar que els supermercats fomenten el consum desenfrenat i, per tant, insostenible. Els colors dels embolcalls i la música s'utilitzen per estimular la nostra part irracional i fer-nos consumir d'una manera compulsiva, per tal que el sistema pugui seguir produint i venent productes sense parar. Amb aquest objectiu també han creat les ofertes de dos per un, que ens fan comprar productes que potser no consumirem i acabarem llençant a les escombraries. Però això no és tot: amb la intenció que no abaixem el nostre ritme de consum, els productes actuals es produeixen amb obsolescència programada; és a dir, els fan amb una vida útil molt curta perquè ens vegem constantment obligats a comprar-ne de nous.

És la "lògica" d'un model alimentari i econòmic malaltís que ens està portant a acabar amb tot el que ens envolta.

Si aquest model s'està expandint de la manera com ho està fent, és gràcies al suport dels governs occidentals, que tenen vincles molt estrets amb l'àmbit empresarial. Els *lobbies* es passegen per la seu de la Unió Europea, a Brussel·les, com si fos casa seva, i comparteixen restaurants, passadissos i despatxos amb els nostres diputats. D'aquesta manera, aconsegueixen lleis a la seva mida i eviten que s'afavoreixin altres models de comercialització i d'agricultura, com ara l'ecològica. Això es pot constatar fàcilment veient les subvencions de la Unió Europea en matèria agrícola, que estan destinades a les grans explotacions agrícoles i que, de rebot, empobreixen els petits productors.

Tal com veurem al següent apartat, la cosa és molt pitjor en el cas dels països del Sud.

La crisi alimentària

El món viu en crisi des de molt abans que nosaltres, a Europa, notéssim l'actual crisi econòmica. Es tracta, però, d'una problemàtica poc mediatitzada i que no interessa que els ciutadans entenguem del tot.

Segons la FAO, la gana afecta 870 milions de persones a tot el món⁵ i es preveu que la xifra s'elevi a 1.200 milions l'any 2017.

Com a dada curiosa, segons els càlculs de l'economista Arcadi Oliveres, el rescat de les entitats financeres fins ara ens ha costat als ciutadans 4,6 bilions de dòlars, que és 92 vegades el que l'Organització de les Nacions Unides (ONU) demana per acabar amb la fam al món. Tot i això, com ara explicaré, tots aquests milions no servien gaire sense la voluntat política d'acabar amb la situació, perquè que ningú s'enganyi: la fam al món és un problema polític.

Ens hem acostumat a conviure amb el fet que la gent es mori de gana, com si fos una cosa normal, inevitable, gairebé com un fenomen natural del qual no tenim cap control. Però no és així, té una sèrie de causes ben concretes. Actualment es produeixen més aliments que mai en la història. La producció de cereals, per exemple, s'ha multiplicat per tres des dels anys seixanta, mentre que la població mundial tan sols s'ha duplicat.⁶ De fet, aquí a Occident es llencen tones i tones de menjar i patim problemes relacionats amb l'excés d'aliments. Nosaltres mengem de més tot allò que als països empobrits mengen de menys.

La raó per la qual hi ha gent que passa gana i mor per falta d'aliments és que els recursos naturals s'estan acumulant a les mans dels grans capitals i les grans empreses, que tenen el suport de polítiques agrícoles i alimentàries fetes a la seva mida.

La indústria de l'alimentació no pretén alimentar el món sinó obtenir tots els ingressos que pugui. Els aliments, que haurien de ser un dret fonamental i accessibles per a tothom, s'han convertit en mercaderies que segueixen la lògica il·lògica del mercat, del màxim benefici. Això fa que certs col·lectius en una situació desfavorable no puguin accedir al menjar, o bé perquè els és molt difícil poder pagar els preus que es demanen pels aliments (cada cop més cars, sobretot a causa de l'especu-

lació), o bé perquè els circuits de producció i distribució només arriben allà on interessa.

Ni amb tots els transgènics ni amb tota la producció agrícola del món es pot solucionar un problema que no té res a veure amb la falta d'aliments sinó amb la seva distribució i possibilitats d'accés.

Crec que d'aquí a molts anys miraran enrere i es preguntaran com vam deixar que un aspecte tan bàsic com l'alimentació estigués dirigit per criteris econòmics. Cal tornar a posar l'ésser humà i el medi al centre del model productiu com més aviat millor.

En els últims temps, estem vivint un nou tipus de colonització que no té res a envejar als saquejos que les grans potències van dur a terme a Àfrica, Àsia i Amèrica durant els segles passats. Aquest cop els invasors són els grans capitals financers i les grans multinacionals occidentals, que formalitzen tractes amb el govern estranger de torn per fer-se amb les terres dels seus països, explotar els treballadors locals i espoliar els recursos naturals amb tota mena d'avantatges fiscals i sense haver de donar explicacions pels possibles perjudicis mediambientals que puguin produir. El paradigma d'aquest nou colonialisme són les empreses bananeres, que van ser pioneres en aquest tipus d'espoli.

Això és possible gràcies al Banc Mundial, l'Organització Mundial de Comerç i el Fons Monetari Internacional, que pressionen els països del Tercer Món perquè obrin les seves portes a través de tractats de lliure comerç. Aleshores hi implanten un model agrícola industrial enfocat a cobrir les necessitats del primer món, per la qual cosa se'ls obliga a produir grans monocultius (sobretot de soja i panís transgènics) en detriment de les seves pròpies espècies i varietats autòctones, que els han alimentat des de fa milers d'anys. Els camperols estan sent desposseïts de les seves terres ancestrals de manera despietada i il·legal, a través d'amenaces, tortures i assassinats. Després són explotats i enverinats, i molts d'ells acaben mendicant als extraradis de les ciutats. La situació és esperpèntica, ja que en aquests llocs la gent passa gana o està desnodrida (generalment per falta de varietat d'aliments) al costat de grans monocultius que serveixen per alimentar el bestiar europeu o que es transfor-

men en agrocombustible. És més: segons Veterinaris sense Fronteres, 75 de cada 100 persones que pateixen gana són productores d'aliments.

Així, doncs, els efectes d'aquesta obertura són devastadors: passen de tenir una economia d'autosuficiència a transformar-se en països dependents. És el cas d'Àfrica, per exemple, que, a causa de la destrucció del seu teixit de producció i distribució d'aliments, ha passat de ser un continent autosuficient a dependre de les importacions.⁷

I a aquest desastre humanitari dels països del Sud cal sumar-li el desastre ecològic, també derivat d'aquest model agrícola: destrucció de la fauna, la flora i la diversitat agrícola, malbaratament de l'aigua, desertització, contaminació, desforestació de milions d'hectàrees de selves tropicals...

Com a agricultor, sóc especialment sensible al patiment d'aquestes persones, i crec que hem d'exigir la possibilitat de viure dignament en el medi rural i que la gent pugui seguir alimentant-se dels cultius locals i familiars que han heretat dels seus avantpassats i que són la base de la seva subsistència.

Potser no en som conscients, però aquí també estem perdent la capacitat de produir els nostres aliments. Espanya i Catalunya també som, en certa mesura, una mena de repúbliques bananeres que han hipotecat la seva seguretat alimentària a base de tractats bilaterals amb els Estats Units. Un d'aquest tractats estableix, per exemple, que ells ens compraran cava i pernils sempre que nosaltres obrim les portes a les seves empreses. Aquest tipus de pacte ens ha fet entrar en una dinàmica industrial que ens aboca a produir molta quantitat d'algunes coses mentre deixem de banda la creació d'altres productes més necessaris. Com a exemple, tenim la irracional indústria de la carn, tan arrelada a la nostra terra, que es manté gràcies al mercat del cereal nord-americà. Som el cavall de Troia mitjançant el qual les multinacionals nord-americanes entren a Europa.

Com a conclusió d'aquest apartat, m'agradaria reflexionar sobre la relació entre la crisi alimentària i humanitària que es viu al Sud amb l'actual model de consum que tenim a Occident. I és que, si aquí po-

dem portar el ritme de consum que portem (o que portàvem fins que ens vam topar amb la crisi), és perquè no només comptem amb els recursos del nostre territori sinó que també ens hem permès robar els recursos d'altres països.

Sona fort, però és així: si volem seguir consumint com hem fet fins ara, ha de ser a base de robar als altres.

Aquesta és una de les bases de les polítiques exteriors occidentals en els últims segles: anar pel món prenent el que no és nostre, ja sigui a través de guerres “humanitàries”, d'invasions descarades o fent “amistat” amb els governs locals. Occident no ha parat de robar recursos naturals des de fa centenars d'anys: or, plata, petroli, coltan, diamants, recursos destinats a l'alimentació, etc.

Tal com explica John Perkins, autor del llibre *Confesiones de un gángster económico*,⁸ en els últims temps els Estats Units han refinat molt aquestes dinàmiques geopolítiques inquisitorials. Segons l'autor, se segueixen tres passos: primer, hi intervenen els anomenats gàngsters econòmics, que tracten de convèncer els governs estrangers de la necessitat d'obrir fronteres; si aquests fracassen, entren en joc els xacals de la CIA, que són més expeditius i utilitzen els assassinats, les tortures, els atemptats i els cops d'estat. I, si tot això falla, com a últim recurs s'hi envia l'exèrcit... Això sí, sempre amb el pretext de portar-hi la llibertat i la democràcia.

Potser ara entendrem que és un error anomenar “pobres” els països del Sud, ja que de fet són tan rics en recursos que Occident depèn d'ells. No són països pobres sinó països empobrits.

Ara que la crisi ha arribat a casa nostra, potser ens ajudarà a posar-nos en el lloc de tots aquells que porten dècades passant misèria, en part per culpa del model de vida que portem aquí a Occident.

Crec que és evident que les coses no poden continuar per aquest camí; per això proposo que comencem a canviar-les ara mateix, refent el model agrícola i alimentari amb un consum responsable.

El preu ocult dels aliments

No ens enganyem: si les multinacionals fan el que fan és perquè reben el nostre suport en forma de diners cada cop que els comprem un producte. Si els consumidors demanéssim productes ecològics i ètics, les empreses no tindrien altre remei que produir-los. Però la gran majoria de consumidors no demanem això i simplement ens conformem amb uns preus baixos. La situació ha empitjorat a causa de la crisi econòmica actual, ja que ara disposem de molts menys diners per fer la compra. L'única cosa que puc dir en aquest sentit és que considero més important invertir en la pròpia alimentació que en molts altres àmbits en què de vegades gastem alegrement els diners. L'alimentació és una de les millors inversions que podem fer.

Així, doncs, a l'hora de fer la compra ens fixem molt en el preu dels productes, però cal tenir en compte que aquest no marca el seu cost real. Els aliments actuals tenen un preu ocult que no veiem i que no paguem quan passem per caixa: són els costos socials, ecològics i sanitaris derivats del model alimentari industrial. Aquests costos són reals però no repercuteixen en les empreses que els originen, i en conseqüència no afecten el preu final.

Quan parlo d'un **cost social** em refereixo a tota la misèria que aquest model està generant i la manera com està afavorint les desigualtats socials. Tot i que l'etiqueta del preu indiqui un cost baix, el cost per als pagesos i altres productors està sent molt alt.

Els pagesos hem quedat a disposició d'aquestes grans multinacionals. Hem perdut la possibilitat tant de triar què produïm com de fer-nos les nostres pròpies llavors. Ens estan apartant de la terra que hem treballat durant anys i s'està prescindint del nostre coneixement mil·lenari. El que abans era una agricultura d'agricultors ara és una agricultura d'empresaris. A Catalunya, per exemple, la pagesia està desapareixent, i avui només s'hi dedica l'1% de la població.

No és estrany que ja ningú vulgui ser pagès a Catalunya; és una feina dura de per si, però les condicions laborals actuals ho han empitjorat tot. Tal com he comentat anteriorment, el preu que paga un consumidor per una verdura o una fruita se'n va gairebé íntegrament per a

l'intermediari. Per pròpia experiència puc dir que entre el preu que es paga al pagès i el preu final hi ha un increment d'una mitjana del 500%.

Les coses, com ja hem vist abans, són molt pitjors quan parlem dels països del Sud, lloc d'origen de molts dels aliments que mengem. Les empreses desplacen la seva producció a aquells països on la legislació és molt laxa i hi implanten extensos monocultius, hi apliquen tractaments químics perillosíssims, exploten els treballadors, saquegen els recursos, destrueixen el medi i fan desaparèixer els productes autòctons. Això els surt molt a compte i permet que nosaltres a Occident puguem comprar productes barats.

Són costos que no es carreguen al preu final que paguem, però que sí que s'haurien de carregar sobre les nostres consciències.

Un altre cost que no es reflecteix en el preu dels productes alimentaris és el **cost mediambiental** que es deriva d'aquest model, ja que l'agressió al medi és el segell característic de qualsevol forma de producció no ecològica. Ho he esmentat a l'apartat anterior, però cal recalcar-ho: contaminació (per agroquímics i altres tòxics), desforestació, desertització, destrucció de la fauna, la flora i la diversitat agrícola, malbaratament de recursos... Això tampoc ho notem a la nostra butxaca quan ho comprem, però ho estem pagant entre tots i ho seguiran pagant els nostres fills amb impostos.

És necessari que s'imposin taxes a totes aquestes agressions, que actualment estan a l'ordre del dia i que queden impunes. Llavors veuríem com tots aquests productes tan barats acabarien sent molt més cars que els que són ecològics, de temporada i de proximitat.

Finalment, cal indicar que tots aquests productes industrials signifiquen un **cost elevadíssim per a la nostra salut**. Cada cop hi ha més malalties i al·lèrgies relacionades amb l'alimentació, la qual cosa suposa una davallada de la nostra qualitat de vida i també un cost sanitari innecessari. Desenvoluparé aquest tema més endavant, al capítol 7, "Que el teu aliment sigui la teva medicina".

Espero que aquestes línies permetin al lector veure el preu d'allò que compra amb uns altres ulls i entendre que el senzill gest d'escollir

un producte i ficar-lo a la cistella de la compra té una repercussió enorme, que s'estén més enllà de l'establiment on comprem i que moltes vegades arriba fora de les nostres fronteres.

Un dels problemes que tenim actualment a l'hora de fer la compra és que potser tenim un excés d'informació, que fa difícil saber quina és l'elecció correcta. El primer pas, doncs, és convertir-nos en consumidors actius i fer la nostra pròpia recerca d'informació, en comptes de deixar que siguin els anuncis o els suposats experts de la televisió els que guiïn els nostres actes.

Slow Food

L'any 2004, va sortir al diari un article molt interessant que parlava d'un moviment relacionat amb l'alimentació que havia aconseguit dinamitzar econòmicament la regió italiana del Piemont. Ens va semblar tan interessant que unes vint persones pertanyents a un grup d'opinió format per pagesos, comerciants i petits industrials de Balaguer ens vam desplaçar fins a la ciutat de Bra, bressol del moviment, per conèixer la iniciativa de primera mà. En aquella visita ens van explicar com la regió, abans molt pobra, havia despuntat gràcies a l'impuls d'aquest moviment, anomenat Slow Food, i s'havia convertit en un petit paradís de petits productors i artesans que atreïen gent de les grans ciutats cap als seus petits mercats.

Slow Food propugna l'apreciació i recuperació de les tradicions alimentàries pròpies de cada regió (varietats autòctones, processos, receptes, etc.). Busca conservar la biodiversitat agroalimentària i potenciar el producte ecològic tradicional, local i de temporada. El seu lema és "Per a un aliment bo, net i just".

Quan diem "bo" ens referim al fet que ha de tenir un bon gust, que ens faci gaudir i que satisfaci els nostres sentits. El moviment també dóna molta importància a la recuperació de sabors oblidats o en risc de desaparició.

D'altra banda, un aliment net és aquell que es produeix i es consumeix de forma sostenible i respectuosa amb l'ecosistema, del qual formem part indivisible.

I, quan parlem d'un aliment just, ens referim al fet que atorgui un benefici just als seus productors i que els consumidors puguin accedir-hi pagant preus assequibles.

Slow Food va néixer com a resposta al *fast life* i el *fast food*, aquesta forma de viure i menjar ràpidament que no ens deixa temps per apreciar les coses realment importants de la vida. Siguem sincers; ja no tenim temps per a res: ni per a una bona conversa, ni per a un passeig per la natura... I tampoc per cuinar i alimentar-nos com Déu mana! Ens hem fet experts en desempaquetar aliments precuinats i congelats i introduir-los al microones, però això no és cuinar. La cuina és un art, tot i que s'ha tornat un acte automàtic. Això sí, si algun dia el lector vingués a dinar a casa, l'artista culinària seria la Rosa Mari; he de reconèixer que la cuina no és el meu hàbitat natural.

Aquella visita a terres italianes ens va convèncer de la necessitat de formar un grup de Slow Food a les nostres contrades, i així l'any 2005 va néixer Slow Food Terres de Lleida.⁹ Des d'aleshores, hem dedicat totes les nostres energies a promocionar, dignificar i fer visible la cultura gastronòmica local. Una de les vies per fer-ho és educant els homes i les dones del futur; per això hem portat l'educació culinària a les escoles, organitzant tallers del gust per ensenyar bons costums culinaris als nens i les nenes.

D'altra banda, estem ben orgullosos de la nostra tasca de recuperació de certes varietats locals en perill de desaparició, com algunes verdures, alguns llegums i diverses varietats d'olivera que són la base d'uns olis extraordinaris.

Slow Food és un moviment mixt que agrupa productors, transformadors, restauradors i consumidors. Tothom pot dir-hi la seva, i de fet creiem que tothom ho ha de fer. No volem que el consumidor estigui desvinculat del procés alimentari. Ben al contrari, creiem que és necessari que el consumidor sigui un coproductor, és a dir, que s'impliqui en la feina del productor proposant canvis i millores en els nostres productes i en la manera de produir-los.

Cada any, a la tardor, conjuntament amb l'associació Dolça Revolució, organitzem la Fira d'Alimentació i Salut, un esdeveniment on integrem la crítica constructiva a l'actual sistema sanitari amb la divulgació d'aliments de productors i elaboradors artesans ecològics i la defensa de les plantes medicinals com a alternativa a la hipermedicalització que patim avui. A la Fira, hi podem trobar el Mercat de la Terra, amb aliments artesans, locals i ecològics, plantes medicinals, ungüents, cosmètics i fitosanitaris naturals; el Racó del Tast, on tothom pot degustar una selecció de productes ecològics locals (formatges de cabra, cervesa artesana, vins ecològics, oli d'oliva, fruita i verdura de temporada, melmelades, etc.); tallers de cuina de temporada, d'aprofitament (reciclatge d'aliments sobrants) i infantils; i, finalment, una sèrie de taules rodones i un cicle de conferències on cada any participen reconeguts ponents.

Ecològic, de proximitat i de temporada

Arriba el moment de les conclusions, així que, després d'haver donat quatre pinzellades sobre la catastròfica situació agrícola i alimentària actual, vull acabar apuntant quina és per a mi l'alternativa. Tal com ho veig, només hi ha un tipus d'alimentació justa, sostenible i saludable: l'alimentació ecològica, de proximitat i de temporada, en mans de petits productors que sentin passió pel que fan.

Una alimentació **ecològica** és aquella que és neta per a nosaltres i per al medi. És una alimentació sostenible, que no esgota ni destrueix l'ecosistema on es produeix.

Segons les dades del Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient,¹⁰ a Espanya tenim la quantitat més elevada de terres destinades a la producció ecològica d'Europa (l'any 2011, la superfície destinada a aquest tipus de producció era de 1.845.039 hectàrees), però el 80% s'exporta fora de les nostres fronteres. Aquesta mateixa font afirma que el consum de productes procedents de l'agricultura ecològica al mercat nacional encara suposa menys de l'1% de la despesa en alimentació dels espanyols.

Cada vegada que entro en un establiment alimentari, tinc la sensació que estem vivint en un món al revés... La majoria de productes que hi trobo provenen d'una explotació intensiva, estan refinats i carregats d'additius. Els productes ecològics, en canvi, han quedat relegats a un segon pla, com si fossin un producte adequat només per a certes minories. Potser això és precisament el que pretenen els que controlen el sistema polític: que només la gent amb cert nivell adquisitiu pugui comprar productes ecològics, i tots els altres ens haguem de conformar amb els productes industrials.

Sigui com sigui, aquesta situació discriminatòria fa que els productes ecològics siguin exclusius i, en conseqüència, més cars. Però en aquest cas es podria aplicar aquella dita que diu "allò que és barat acaba sortint car", ja que, tal com he esmentat a l'apartat anterior, si contempléssim tots els costos dels productes convencionals, es faria molt evident que no ens surten a compte.

A Europa s'ha desenvolupat un segell ecològic que llueix en els productes que compleixen una sèrie de requisits. La veritat és que encara ha de millorar en molts sentits. Per posar un exemple, considera ecològics alguns productes que s'han produït de forma ecològica però que vénen de l'altra punta del món, amb tot el cost energètic i la contaminació que aquest viatge suposa. Però la incongruència més gran és fer pagar un segell ecològic als que aposten per una producció responsable, en comptes de taxar aquells que fan una producció menys responsable. Aquest segell és una trapa per a molts productors, ja que l'obligació de pagar per tenir-lo encareix encara més el producte i fa que molts agricultors prefereixin fer una agricultura convencional.

D'altra banda, també crec que hem d'apostar pels aliments **de temporada**, ja que (tot i que això no és aplicable a tots els llocs del planeta) cada estació de l'any ens ofereix els fruits que necessitem per alimentar-nos. Són dels que creuen que s'ha de menjar tomàquets quan hi ha tomàquets i síndries quan és el temps de les síndries.

De fet, les fruites i les verdures són més saludables quan es consumeixen a la seva època de l'any, perquè, com que han crescut a la

temporada que els toca, no necessiten tractaments químics per al seu desenvolupament. També és innegable que són més gustoses, perquè s'han collit en el seu moment just de maduració. Quantes vegades he sentit algú queixar-se que unes maduixes no tenen cap gust! És clar, perquè no és temps de maduixes!

I un altre punt a favor dels aliments de temporada és que mantenen les seves propietats nutritives intactes. No cal contaminar-los amb químics conservants ni congelar-los, que són coses que desvirtuen i destrueixen les seves propietats nutritives. Sempre és millor un aliment acabat de collir que un que porta setmanes o mesos rondant pel món.

Actualment vivim en un món globalitzat en el que podem menjar qualsevol producte a qualsevol època de l'any. Això, però, és més un capritx que una necessitat.

Com he mencionat abans, crec que també és vital apostar per una alimentació **de proximitat**. Cal acabar amb els intermediaris i apropar els productors als consumidors, deixant de banda els supermercats i potenciant les botigues de barri i els mercats locals de productors, i no els de comerciants que revenen. Això només té avantatges: redueix costos, redunda en benefici de l'economia local, evita un transport de mercaderies innecessari i crea una sinergia i un intercanvi d'idees molt positiu.

La proximitat també és bona des del punt de vista ecològic. Molts dels nostres aliments viatgen milers de quilòmetres abans d'arribar a la nostra taula. Hi ha un tragí d'aliments totalment irracional. Estem comprant productes que viatgen des de l'altra punta del món en mitjans de transport que emeten gasos d'efecte hivernacle. Això fa que, per molt ecològica que hagi estat la seva producció i transformació, la seva distribució suposi un malbaratament d'energia i una contaminació innecessaris. L'ecologia no només s'hauria d'aplicar a la producció sinó també al comerç. De fet, els consumidors tenim el dret i el poder d'exigir saber d'on vénen els productes. Si tots ho demanéssim, finalment totes les botigues indicarien la procedència dels bens de consum.

És molt destacable la iniciativa de molts restaurants catalans que en els últims anys han pres consciència de la necessitat de promoure el

producte local i han creat el segell “Quilòmetre 0”, que identifica els establiments que aposten pels productes del seu entorn.¹¹

No tot és negatiu pel que fa a l'actual crisi econòmica; gràcies a ella s'està gestant un nou teixit agrícola i comercial fora dels circuits de producció, transformació i distribució industrial. La necessitat està fent que les persones s'uneixin per cercar vies alternatives d'accedir als aliments, deixant de banda l'individualisme i la competitivitat capitalista i intentant recuperar la dimensió ètica i humana en les activitats econòmiques. D'aquesta manera, estan proliferant una sèrie d'iniciatives que refan el teixit agrícola de la zona on vivim, com els horts urbans (privats o col·lectius, aprofitant espais públics que estaven abandonats); les ecoxarxes, que són xarxes d'intercanvi de béns, serveis i coneixements; les cooperatives ecològiques de consum o les associacions de persones d'un barri o d'una localitat que es posen d'acord i s'ajunten per comprar directament als pagesos.

La crisi és, doncs, una gran oportunitat per tornar a començar i construir un nou model productiu i de consum que sigui saludable, just i sostenible. És a les nostres mans.

Estèvia, la planta dolça

És sorprenent tot el que podem descobrir quan teclegem “Monsanto” en un buscador d’Internet.

L’any 2000 em vaig asseure davant de l’ordinador disposat a saber més d’aquesta multinacional, a la qual havia comprat agroquímics i a la qual encara comprava llavors. Monsanto va començar en el negoci químic a principis del segle XX, comerciant amb la sacarina, però aviat es va introduir en el món agrícola, produint herbicides i venent llavors convencionals i, posteriorment, també transgèniques. És el creador del perillós DDT, un dels pesticides dels quals he parlat al segon capítol (“El lent retorn a l’agricultura ecològica”), i també del famós agent taronja, un producte químic que l’exèrcit nord-americà va fer servir per exfoliar les selves del Vietnam i que va afectar greument tant la salut dels vietnamites com la dels mateixos soldats nord-americans i els seus descendents, que actualment segueixen desenvolupant càncers i malformacions congènites. L’agent taronja va evolucionar en el glifosat, un herbicida total que Monsanto comercialitza amb el nom de Roundup; posteriorment, va crear i patentar unes varietats de soja i panís transgènics resistents a aquest herbicida. Monsanto també va ser el productor del policlorur de bifenil (PCB), un compost d’ús industrial que es va prohibir als anys setanta per la seva toxicitat. I també té el dubtós mèrit de ser el propietari de l’hormona del creixement boví (rBGH), utilitzada als Estats Units perquè les vaques produeixin més llet. A Europa i altres països ha estat prohibida, ja que s’ha comprovat que genera resistència als antibiòtics i pot causar diferents tipus de càncer en humans.¹

Però el punt culminant de la meva recerca va arribar quan vaig saber que Monsanto també havia entrat al negoci farmacèutic quan va adquirir Searle, la companyia que posseïa la patent de l’aspartam, un

edulcorant químic molt tòxic que es troba en alguns productes light i del qual parlaré en un dels apèndixs del llibre. Aquell dia, a l'ordinador del meu despatx, entre la infinitat de webs i articles, vaig conèixer el cas d'una associació nord-americana de pares de nens diabètics que atribuïen la mort dels seus fills a Monsanto i el seu aspartam. Allò sonava realment greu. Segons explicaven, seguint el consell dels seus pediatres, aquells pares havien deixat de donar als seus fills els refrescos carbonatats habituals (amb molt contingut de sucre) i els els havien canviat pels de tipus light. Sembla que aquests nens van beure begudes light en quantitats que els seus petits cossos finalment no van poder suportar.

Va ser molt xocant saber que Monsanto no en tenia prou amb intentar fer-se amb el control de les llavors i intoxicar agricultors i consumidors amb els seus productes agrícoles, sinó que també estava acusat d'enverinar nens amb un additiu alimentari!

Monsanto va comercialitzar l'espantós aspartam com a alternativa al sucre, aprofitant el creixent interès social pels productes light durant els anys vuitanta. Es tractava de fer-se amb el mercat de consumidors que volien començar a cuidar-se i mantenir la línia. Aquesta aposta comercial multimilionària va portar la multinacional a declarar la guerra a tots els edulcorants que poguessin fer ombra al seu producte. I, gràcies a aquella associació de pares, vaig saber que això era precisament el que estava passant amb una planta anomenada estèvia: Monsanto i altres companyies interessades estaven pressionant els organismes de regulació dels aliments “la Food and Drug Administration nord-americana (FDA) i l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA)” perquè no aprovessin l'ús de l'estèvia com a edulcorant als EUA i a Europa. Fins i tot van arribar a presentar estudis falsos que indicaven que la planta era tòxica!

Era la primera vegada que sentia a parlar de l'estèvia, així que vaig teclejar la paraula en un famós cercador web i vaig devorar tota la informació que hi vaig trobar. Aquell va ser un dia ple de sorpreses; el que vaig llegir em va deixar parat: es tracta d'una planta molt més dolça que el sucre o l'aspartam, però sense cap dels seus efectes indesitjats. A llocs com el Japó, el Brasil, l'Argentina, els Estats Units, Austràlia, Tailàndia,

Colòmbia o la Xina, portaven anys utilitzant-la massivament. De fet, un temps després que jo la conegués, el juny del 2004, la FAO i altres organismes internacionals la van declarar producte segur per al consum humà.

El cas del Japó és especialment exemplar; allà, fa vint anys, es va obligar Coca-Cola a canviar l'aspartam per un edulcorant d'estèvia. A les terres nipones, des de la dècada dels setanta, aquesta planta també es fa servir per endolcir marinats, menjar dessecat, productes del mar, carn, salsa de soja, suc de fruites, begudes gasoses, postres congelats, xiclets i aliments baixos en calories. En més de trenta anys d'ús, no se li ha trobat mai cap efecte secundari.

El que més em va cridar l'atenció, però, va ser la gran quantitat de propietats medicinals que se li atribueixen: regula els nivells de glucosa en sang, redueix la pressió arterial, regula l'aparell digestiu en general, actua favorablement en les persones amb ansietat, redueix el greix en persones obeses, és diürètica, redueix el colesterol, ajuda a cremar els triglicèrids... Però, tal com també vaig saber a través d'Internet, a Espanya, tot i que està permès cultivar-la, és il·legal vendre les seves fulles, tant fresques com seques, per a ús terapèutic, i, tal com he apuntat anteriorment, també està prohibit etiquetar-la amb les seves propietats.

Quan vaig llegir això, no vaig tenir cap altre remei que començar a pensar malament. Vaig començar a lligar caps i la crua realitat es va anar fent evident als meus ulls: no només es tractava d'apartar un potent edulcorant, sinó també de treure de circulació una planta medicinal que podria amenaçar els interessos farmacèutics.

Monsanto, igual que moltes altres multinacionals, és un conglomerat que comercialitza productes d'una gran varietat de sectors. No només es dedica a l'alimentació i la biotecnologia, sinó que també va entrar en el negoci farmacèutic amb la compra de Searle l'any 1985. Ens agradi o no, l'objectiu d'una empresa és generar benefici, i les multinacionals farmacèutiques generen beneficis a través de la venda de medicaments. Per aquest motiu necessiten malalts, ja que són els seus clients, la seva font d'ingressos; és a dir que a les farmacèutiques els va bé tot

allò que generi malalties i els és contraproduent tot el que les eviti o les guareixi.

A Monsanto li és molt rendible comercialitzar l'aspartam per diferents raons: li genera un gran benefici econòmic i, a la vegada, els seus efectes nocius són un benefici potencial per als seus interessos farmacèutics. És un negoci rodó per a aquests grans conglomerats industrials: emmalaltir les persones a través de l'alimentació i alhora oferir-los tractaments farmacèutics per a les malalties que causen.

Al principi em va costar molt de creure. El sol fet que les farmacèutiques posessin el seu benefici per davant del benestar de les persones ja em semblava gairebé de ciència-ficció. I encara m'era més difícil acceptar que, en certa mesura, comptessin amb l'ajut de les administracions públiques. Però la confirmació va arribar un temps després en forma d'impactant titular: "El medicament que cura no és rendible". Eren les paraules del doctor Richard J. Roberts, premi Nobel de medicina que, en una entrevista al diari *La Vanguardia*, assegurava que la indústria farmacèutica bloqueja i impedeix la distribució dels fàrmacs que curen i obliga els investigadors a reconvertir aquests fàrmacs en altres que cronifiquin les malalties si volen tenir el seu patrocini econòmic. Així de fosc és el negoci de la malaltia.

Arran d'aquest inquietant descobriment, he entès que les malalties cròniques (càncer, diabetis, obesitat, hipertensió, colesterol, al·lèrgies, etc.) són una mina d'or per a la indústria farmacèutica.

Davant d'aquesta situació, vaig creure que tenia dues opcions: o bé em resignava, callava i deixava que el poder privat i les autoritats sanitàries fessin la seva, o bé em posava a treballar activament des de la societat civil. Però què podia fer jo sol contra aquells Goliats? Vaig trobar la solució davant meu, a la pantalla de l'ordinador: a partir d'aleshores, donaria a conèixer aquella planta dolça que volien arraconar. Dit i fet, el següent pas va ser contactar amb una empresa de llavors francesa, que me'n va enviar cent, importades del Paraguai, lloc d'origen de l'estèvia. Segons les anàlisis que hem fet després, sembla que vam tenir moltíssima sort amb aquelles llavors, ja que les plantes que en van sortir tenen

un alt contingut d'esteviòsid, que és el glicòsid d'esteviol de l'estèvia amb les propietats medicinals i també el responsable del retrogust amargant i amb un lleuger toc de regalèsia.

Pacientment, vaig aprendre a cultivar-la i vaig comprovar amb molta alegria que s'adaptava bé al clima de Lleida. El següent pas va ser comprovar si era tan medicinal com deien. A través del web de Pàmies Hortícoles i amb l'ajut del boca-orella, vam escampar la notícia que regalàvem estèvies, i en poc temps van començar a arribar persones interessades.

Orígens de l'estèvia

L'estèvia (*Stevia rebaudiana* Bertoni) és una planta originària de les regions subtropicals i tropicals de Sud-amèrica i Amèrica Central, on el poble guaraní del Paraguai i el Brasil l'utilitza com a edulcorant i planta medicinal des de fa més de 1.500 anys.

És un arbust de la família de les asteràcies (a la qual també pertanyen els enciams i els gira-sols), que pot arribar a fer uns vuitanta o noranta centímetres d'alçària. Les seves fulles, d'un color verd preciós, són dentades i lanceolades (recorden la forma d'una fulla de llança) i mesuren entre quatre i cinc centímetres de llarg per uns dos d'ample.

Actualment encara la podem trobar en estat silvestre a la regió de l'Amambay, al Paraguai. En aquelles terres, el poble guaraní la va batejar amb el nom de *Ka'a He'ë*, que significa herba o planta dolça. El nom complet pel qual la coneixem a Occident és *Stevia rebaudiana* Bertoni, nom que li va posar el naturalista suís Moisés Santiago Bertoni, que va ser el primer a descriure-la científicament. La va batejar amb el nom de *Stevia* en honor al botànic i metge valencià Pere Jaume Esteve, el primer occidental que la va estudiar al segle XVI, i *rebaudiana* en honor al químic paraguaià Ovidio Rebaudi, autor de la primera anàlisi química de l'estèvia, feta l'any 1900, i coautor del llibre *La vida de Jesús contada por él mismo*, suposadament inspirat per la canalització d'una vident. Modestament, Bertoni va posar el seu cognom en tercer lloc.

La llavor de l'estèvia té poca capacitat reproductiva, per la qual cosa és recomanable reproduir-la per esqueixos (en un proper apartat explicaré la millor manera de fer-ho). Malgrat tot, amb una mica de traça és possible obtenir-ne noves plantes a través de les llavors; d'aquelles primeres que vam comprar, en van néixer ben poques, però aviat vam aconseguir tenir-ne més de set-centes.

Les propietats de l'estèvia

L'estèvia és un potent i meravellós edulcorant. Rebaudi va descobrir en aquesta planta un glicòsid entre 250 i 300 vegades més potent que el sucre de canya, però sense les contraindicacions que aquest té per al nostre organisme. El va anomenar rebaudiòsid, i, conjuntament amb l'esteviòsid, són els dos edulcorants principals d'aquesta planta. L'estèvia també és una font de proteïnes, fibra, ferro, fòsfor, calci, potassi, zinc i vitamines A i C; i no aporta calories, greixos saturats, sucres, colesterol ni carbohidrats. I, per si tot això no fos prou, realça l'aroma i el gust de les infusions o dels aliments on s'afegeix. Per això que és l'edulcorant perfecte, l'alternativa més saludable a tots els que es fan servir habitualment.

El més destacable, però, són les seves nombroses propietats medicinals, que ja eren conegudes ancestralment a Amèrica. Tot i així, a l'Europa actual les úniques propietats de l'estèvia reconegudes legalment són les edulcorants, i està prohibit vendre'n les fulles per a ús medicinal, cosa que és una autèntica llàstima (i una irresponsabilitat), ja que reduiria en bona mesura el consum de medicaments i insulines (utilitzades per tractar la diabetis).

Més de 500 publicacions científiques avalen les seves bondats. És **antidiabètica**, **hipotensora**, **cardiotònica** (regula la pressió i els batecs del cor), **diürètica** (ajuda a eliminar toxines), **antiàcida** (regula l'aparell digestiu), **antioxidant**, **antireumàtica**, **antimicrobiana** (l'extracte d'estèvia elimina l'E. coli, la salmonel·la, els estafilococs i els bacils, i no afecta els bacteris útils, cosa que indica una acció selectiva), **antibacteriana** i **antifúngica** (la qual cosa la fa aconsellable per a la neteja bucal), té un potent **efecte dèrmic** (revitalitza les cèl·lules epitelials i ajuda a

cicatritzar les ferides ràpidament), **combat l'ansietat, redueix el desig de menjar** (a la Xina el te d'estèvia es fa servir per perdre pes) i **regula els nivells de glucosa a la sang**.

Des que vam començar a regalar estèvies, els resultats més destacables i sorprenents els hem obtingut en el tractament de la diabetis. Hi ha gran quantitat de literatura científica que ho corrobora,² però ara també comptem amb l'experiència de centenars de diabètics que l'estan consumint a Catalunya i altres indrets d'Espanya i que estan constatant els seus beneficis.³

La diabetis és un trastorn metabòlic caracteritzat per un augment dels nivells de glucosa a la sang (hiperglucèmia). La ingestió de fulla d'estèvia verda o seca, ja sigui mastegada o en infusió, regula el sucre a la sang, per la qual cosa és un excel·lent tractament per a aquesta malaltia. En aquests anys hem tingut èxit amb gairebé tots els diabètics de tipus II i amb un bon percentatge dels de tipus I.

Estudis com el del doctor Per Bendix Jeppesen, de l'Aarhus University Hospital de Dinamarca, han conclòs que l'esteviòsid té una acció hipoglucèmica que, millorant la circulació pancreàtica, augmenta la producció d'insulina, i això redueix la glucosa a la sang.⁴ Amb l'estèvia també podem regular les baixades de sucre provocades per la injecció d'insulina, que en alguns casos són mortals.

No exagero si dic que ja en aquells primers anys vaig conèixer milers de persones que venien interessant-se per l'estèvia, amb més o menys esperances però sabent que no hi tenien res a perdre provant-ho. No va passar gaire temps fins que vam veure que tot el que havíem llegit era cert. Moltes persones ens trucaven o ens venien a veure i ens explicaven que havien notat molta millora prenent-la conjuntament amb la seva medicació antidiabètica, la dosi de la qual havien pogut reduir molt, i en altres casos fins i tot l'havien poguda deixar totalment. Ha estat molt important seguir en contacte amb ells i fer un seguiment dels seus progressos.

La dosi d'estèvia que recomanem i que han utilitzat la major part de les persones que l'han presa i li han observat efectes beneficiosos és

de dues a quatre fulles tendres preses directament abans o durant l'esmorzar i la mateixa quantitat abans o durant el sopar.

La diabetis va acompanyada d'un seguit d'efectes indesitjables, com la gangrena dels peus i les retinopaties (afeccions a les retines). Amb l'estèvia hem constatat millores en aquests dos trastorns. Va ser una alegria començar a rebre cartes d'afectats per retinopaties que comprovaven dia a dia com els seus ulls i la seva visió es recuperaven. També vam rebre desenes de testimonis explicant-nos que, després d'un temps prenent estèvia, havien notat una gran millora als seus peus morats i gangrenats, que poc a poc tornaven al seu estat natural. En general, aquestes persones coincidien en el fet que l'estèvia estava tenint èxit allà on els medicaments oficials (pastilles i insulina) havien fracassat.

Recordo el cas d'un senyor de vuitanta anys a qui van haver d'amputar les dues cames a causa d'una diabetis descontrolada. Havia estat prenent la medicació habitual en aquests casos, però no li va servir de gaire. La seva filla va sentir a parlar de l'estèvia per Internet i em va escriure per demanar-me'n. Un temps després, es va tornar a posar en contacte amb mi per informar-me que, en tan sols dos mesos, el seu pare havia aconseguit regular el sucre a la seva sang i havia pogut deixar gairebé tota la medicació. Recordo la seva profunda indignació quan em va dir:

—Imagini's com em sento quan penso que el meu pare encara podria tenir les cames si hagués conegut l'estèvia un temps abans.

Malauradament coneixem molts casos com aquest, de persones incapacitades per portar una vida normal i que es tornen dependents dels seus familiars, amb tot el que això suposa. És indignant saber que aquesta situació s'hauria pogut evitar amb unes simples plantes que ells mateixos poden cultivar a casa seva.

I jo em pregunto: quina despesa sanitària innecessària s'està fent per seguir el model dictat per la indústria químic-farmacèutica i no reconèixer les extraordinàries propietats medicinals de l'estèvia i de tantes altres plantes medicinals? No els cau la cara de vergonya?!

Els tentacles de la indústria farmacèutica arriben tan lluny que no hem aconseguit mai que ni una sola associació de diabètics doni suport

a la utilització de l'estèvia. Això es deu a què les associacions de malalts (ara estem parlant de diabetis, però passa el mateix en el cas del càncer i d'altres malalties) no es financen només amb les quotes dels seus associats, sinó que reben abundants ajudes de la indústria farmacèutica. D'aquesta manera, dirigeix el rumb d'aquests col·lectius i s'assegura que acullin les seves solucions com a única alternativa. M'he trobat amb presidents d'associacions de diabètics que amb la boca petita m'han dit que ells consumeixen estèvia, però que no en parlen obertament per por de perdre les subvencions.

Com diu l'escriptor i periodista Miguel Jara en un fantàstic article publicat a la revista mèdica *Discovery Salud*, "s'ha estat creant una xarxa en la que estan implicats partits polítics, fundacions, universitats, laboratoris, centres d'investigació, associacions de pacients i altres institucions, que tenen com a objectiu bàsic la manipulació de metges i malalts amb la finalitat d'educar-los sobre les 'malalties' perquè aquestes s'afrontin des d'una òptica purament mercantilista que no té cap altre objectiu que afavorir la venda de fàrmacs i equips mèdics".⁵

La diabetis és un gran negoci, tal com ho són les altres grans malalties del nostre temps. L'OMS diu que al món hi ha 346 milions de persones amb diabetis i que, si no es prenen mesures, l'any 2030 aquesta xifra s'haurà duplicat. Davant d'això, nosaltres proposem prendre estèvia, però també canviar radicalment els hàbits d'alimentació, que tenen molt a veure amb aquest trastorn i molts altres, com el càncer, l'obesitat, la hipertensió, les malalties del cor o les al·lèrgies.

Si no hi fem res, el panorama pot arribar a ser molt dramàtic, tant per la impossibilitat d'assumir-ho per part del sistema sanitari com per a la nostra pròpia qualitat de vida.

La Generalitat contraataca

La Rosa Mari diu que m'agrada molt portar la contrària, i no la hi portaré en aquesta ocasió, ja que he de reconèixer que té certa raó.

No sabria dir d'on em ve aquesta vena contestatària, però recordo que de petit ja m'agradava fer el contrari del que feien els altres. Per

exemple, si tothom era del Barça, jo era del Madrid. En aquell temps, l'equip blanc tenia una sèrie de jugadors fabulosos que van marcar una època: el Di Stéfano, el Puskas, el Gento i molts altres. El destí ha volgut que, molts anys després, l'Alfredo Di Stéfano contactés amb mi, ja que volia tractar la seva diabetis amb estèvia. I, per cert, li va anar molt bé.

Hi ha moments en què l'única manera en què una societat pot avançar i desempallegar-se del llast de les lleis i les idees gastades és desobeint i desafiant l'ordre establert. Et vas trobant amb l'oposició de tots aquells interessats en què les coses no canviïn, però és l'única manera d'obrir camí. L'estèvia ha servit com a punta de llança d'una revolució pacífica però implacable contra l'ofensiva de la indústria farmacèutica. Tristament, tota aquesta tasca l'hem feta i la seguim fent sense cap suport de l'Administració pública catalana. És més: tal com apuntava en un capítol anterior, no han dubtat a l'hora de posar-nos pals a les rodes.

El 2002, després de dos anys regalant estèvies, vam començar a vendre'n fulles a diversos mercats d'Espanya. Tal com fèiem amb les altres herbes culinàries que veníem, les safates d'estèvia portaven una etiqueta que informava de les seves constatades propietats medicinals. Aquesta no deia cap mentida: l'estèvia té propietats antidiabètiques i antihipertensives. Però sembla que a les nostres terres això és un crim; tot i que els seus beneficis estiguin suficientment provats en altres indrets del món després de centenars o milers d'anys d'utilització, aquí està prohibit etiquetar les propietats medicinals de les plantes. Als herbolaris, per exemple, no trobarem cap de les seves propietats a les etiquetes.

Tal com he explicat al segon capítol (en l'apartat dedicat a les flors i les males herbes), la llei d'etiquetatge de l'Estat espanyol només permet que dos sectors molt específics etiquetin les propietats medicinals dels seus productes: el dels làctics i el de les aigües minerals. D'aquesta manera, les indústries làctiques poden afegir components d'origen vegetal en un iogurt o una margarina i etiquetar els seus beneficis, mentre que està prohibit fer-ho amb les mateixes plantes de les quals s'extreuen aquests components. Són lleis a mida de les grans indústries.

En el cas de l'estèvia, però, la cosa encara és més greu, ja que a Espanya no només està prohibit etiquetar-la sinó que, tot i que es pot vendre com a planta ornamental, no està permès vendre'n les fulles per a ús medicinal. Ja he deixat constància de la meva conclusió, però és important remarcar-la: no interessa que l'estèvia sigui legal perquè provocaria una davallada del negoci de les insulines transgèniques i el de les pastilles per a la diabetis o la hipertensió, i també seria una seriosa amenaça per a la macroindústria del sucre i els altres edulcorants. Una sola planta posaria en perill el negoci de quatre o cinc grans indústries. En un món al revés com aquest on vivim, una planta com l'estèvia ha de ser il·legal.

Tal com també explicava al segon capítol, el desembre del 2004 ens va arribar el primer expedient disciplinari, en el qual se'ns prohibia etiquetar les plantes silvestres amb les seves propietats. Molt a contracor, atemorits pels problemes que ens podia suposar, vam cedir al requeriment del Departament de Salut i vam deixar d'etiquetar aquella informació tan valuosa. Curiosament, no es van adonar que vendre estèvia també era il·legal, per la qual cosa vam seguir venent-ne fulles als mercats i també vam seguir regalant-ne plantes a aquells que ens ho demanaven.

Tocats però no enfonsats, l'any 2005, gràcies a tota aquesta allau de persones que es van interessar per l'estèvia, va sorgir la idea de constituir una associació dirigida a aprofundir en l'estudi i promoció de l'autocultiu d'altres plantes medicinals. D'aquesta manera, tothom, malalts i curiosos, podrien conèixer-les, provar-les i tenir-les a casa. Aquesta associació es diu Dolça Revolució de les Plantes Medicinals, un nom inspirat en la planta dolça que ens va obrir les portes d'una nova visió de la salut. La Dolça Revolució està sent una experiència molt enriquidora; en parlaré extensament al sisè capítol, titulat "Plantes que curen".

En aquells moments ja portàvem prou temps experimentant amb l'estèvia per saber que era eficaç per tractar la diabetis; per això el 2007 ens vam omplir de valor i vam prendre la decisió de plantar cara i tornar-la a etiquetar amb les seves propietats medicinals. A la vegada, vam creure (que ingenus que érem!) que, amb tota la informació de primera

mà de què disposàvem, que evidenciava les seves bondats, aquí a Catalunya es podria tirar endavant un procés que l'homologués com a tractament per a la diabetis. Per tal que una planta es pugui comercialitzar a la Unió Europea, cal que es facin uns estudis científics que demostrin les seves propietats (tot i que ja estiguin demostrades en altres països), per la qual cosa ens vam dirigir a l'organisme que s'ocupa d'això: l'Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP), que depèn de l'Institut Català de la Salut, el qual en aquells moments estava dirigit per Marina Geli, consellera de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Després de rebre la nostra sol·licitud, Concepción Violan, gerent de l'IDIAP, de seguida em va trucar per telèfon i, després d'una salutació formal, em va fer una pregunta que mai oblidaré:

—De quin capital disposa, senyor Pàmies, per finançar l'estudi necessari per a l'administració de l'estèvia a diabètics?

Jo em vaig mostrar sorprès per aquella pregunta, i ella em va informar que l'IDIAP, tot i dependre de l'Institut Català de la Salut, és una societat anònima, i cal que les empreses que vulguin homologar un producte o, en aquest cas, una planta, aportin el capital suficient per fer la investigació. Es tracta del mateix procediment que es fa servir per aprovar l'ús dels agroquímics sintètics, però jo encara no sabia que les coses es feien així de malament. M'estava dient que jo havia de pagar uns estudis que costen milions d'euros per tal que es reconeguessin uns efectes beneficiosos que ja estaven més que demostrats?

Finalment li vaig respondre:

—Miri, el que jo puc aportar és tota la informació que hem anat recopilant aquests anys. Pensava que els podria servir per a alguna cosa...

—Senyor Pàmies, aquí treballem a petició d'empreses que volen que autoritzem algun medicament o producte. Tenim el cas de Danone, per exemple, que...

Quan vaig sentir el nom d'aquella empresa, no vaig deixar que acabés la frase i vaig exclamar: "Així que esteu venuts a aquesta màfia dels làctics?". Després em vaig penedir d'haver-la tallat, ja que potser

hauria corroborat les nostres sospites... Sabem que, ara per ara, l'IDIAP està fent una sèrie d'assajos clínics amb pacients, la majoria dels quals són diabètics. Qui els està finançant? Potser Danone ja està pensant en vendre'ns nous iogurts antidiabètics amb estèvia?

Vaig explicar a la senyora Violan que la nostra intenció no era obtenir cap benefici particular (com és el cas de Danone), sinó col·laborar amb la sanitat pública perquè disposés de la informació que teníem. Ella, que no hi tenia cap interès, se'm va treure de sobre recomanant-me que busqués metges de família que redactessin un bon projecte d'experimentació, que els el féssim arribar i aleshores mirarien si podien trobar alguna subvenció pública. Però com pretenia que trobés un equip de metges que es volguessin comprometre amb una tasca així, quan la majoria dels que conec tenen por de posicionar-se a favor d'aquest tipus de teràpies "no oficials"?

De nou ens vam sentir immensament decebuts amb el sistema, que ens tornava a arraconar a favor dels interessos econòmics de les grans empreses. Però la cosa no va quedar aquí: aquell mateix any (2007) ens va arribar una comunicació del Departament de Sanitat i Seguretat Social on se'ns tornava a prohibir l'etiquetatge de l'estèvia amb les seves propietats i, ara sí, també ens en prohibien la venda. Ens acusaven d'infringir la Llei de Protecció de la Salut i ens amenaçaven amb sancionar-nos i activar el Sistema de Coordinació d'Intercanvi Ràpid d'Informació (SCIRI) per retirar la fulla d'estèvia que hi poguéssim haver al mercat.

Sortosament, però, aquella ofensiva per part de l'Administració va topar frontalment amb un fort suport popular a la nostra causa. El meu blog va ser decisiu, tal com després ho va tornar a ser quan van voler prohibir-nos vendre flors comestibles. A través d'ell vam escampar el nostre missatge, i molta gent es va indignar en saber que a la nostra terra un verí com l'aspartam era legal i una planta com l'estèvia estava sent criminalitzada.

Un altre fet que va marcar la diferència a favor nostre va ser la famosa entrevista que la periodista Àngels Gallardo em va fer el 25 de

juny d'aquell any al diari *El Periódico*. L'article es titulava "El pagès de l'estèvia" i va servir d'altaveu perquè milers de persones que no tenien ni idea de qui era jo ni què feia coneguessin la nostra particular lluita contra el sistema. Li estic molt agraït a l'Àngels, ja que aquella entrevista va despertar la simpatia de molta gent i això va suposar un punt d'inflexió per a nosaltres.

També vam rebre el suport dels nostres amics cuiners, a qui mai podré agrair prou el seu suport. Conscients de la situació, tots ells s'hi van implicar, en major o menor mesura, fent servir l'estèvia en els seus plats. El Quique Dacosta, per exemple, sempre va donar la cara i fins i tot va defensar l'estèvia públicament. De fet, si el lector visita el seu restaurant, comprovarà que a l'entrada hi té un hortet on cultiva estèvia i altres plantes prohibides, i també les inclou en diversos plats. El Ferran Adrià també va fer un plat amb estèvia, que va anomenar "aire d'estèvia". Mai va voler entrar en cap confrontació directa amb l'Administració i, quan algú li preguntava sobre el tema, es treia la pressió de sobre responent: "Jo cuino fent servir el que hi ha al mercat, i si hi ha estèvia al mercat deu voler dir que és legal". El Ferran sabia que no estava fent res malament; és un gran coneixedor de les cuines d'arreu del món i sap que al Japó i a altres països l'estèvia és un ingredient habitual. D'altra banda, el Santi Santamaria, com era d'esperar, també va defensar públicament la nostra posició. Sempre ens va deixar clar que podíem comptar amb ell quan calgués, i uns anys més tard va complir la seva paraula amb escriu sumant-se al col·lectiu Som lo que Sembrem per donar suport a la ILP contra els transgènics a Catalunya.

Tots aquests cuiners es van arriscar a rebre una sanció, però, pel fet de ser tan reconeguts i mediàtics, l'Administració no es va atrevir a sancionar-los.

Finalment, tampoc van gosar sancionar-nos a nosaltres. Van tenir por de les repercussions socials i polítiques que això podia causar i van decidir mirar cap a un altre costat. Per la nostra banda, a la Dolça Revolució vam seguir etiquetant amb la convicció d'estar fent allò correcte, i encara avui, mentre escric aquestes línies, seguim fent-ho. L'Administració no vol una confrontació directa, però ja ens ha avisat (o potser era

una amenaça?) que, si algun diabètic denuncia algun problema relacionat amb la ingestió d'estèvia, tindrem problemes.

Aquesta va ser la nostra primera victòria, però no seria l'última. Després va venir l'intent de prohibir-nos vendre flors comestibles, i sortosament la pressió social de nou va fer que es fessin enrere. Aquestes experiències ens han demostrat que l'acció civil pot marcar la diferència. Després de negar-nos a cedir a les pressions i seguir venent estèvia en fulla verda i seca com a aliment i medicament natural, molts herbolaris de Catalunya i Espanya, i fins i tot algunes farmàcies, n'estan venent les fulles seques per a infusions.

Les coses que fem en el dia a dia, per intrascendents que ens puguin semblar, són com petites onades que s'escampen pertot arreu. Crec que va ser Gandhi que va dir: "Qualsevol cosa que jo faci serà insignificant, però és molt important que ho faci". Aquest també és el missatge d'un llibre que em va marcar molt, *Las siete leyes del caos*,⁶ que em va inspirar i em va fer adonar de la importància de les petites accions.

Molta gent em pregunta si no em genera malestar i estrès aquesta confrontació permanent amb el poder públic. La veritat és que de vegades ha estat força estressant, i reconec que també he passat por... Però va arribar un moment en què vaig dir: "Prou; n'estic fart. Si m'han de sancionar, que em sancionin; si m'han de tancar a la presó, que m'hi tanquin". Estan jugant amb la salut i l'alimentació de milions de persones. Si això no és motiu per sollevar-se i plantar cara, aleshores no sé quin altre hi pot haver.

En un marc social injust, els ciutadans responsables hem de desobeir. La desobediència és una de les maneres com les societats evolucionen. Hi ha molts exemples històrics en aquest sentit. Recordo, per exemple, la Rosa Parks, aquella noia afroamericana que als anys cinquanta es va negar a moure's del seu seient a l'autobús, i així va fer front a les normes racistes d'aquella època; o el mateix Gandhi, que va animar els seus compatriotes indis a desobeir la llei anglesa que els prohibia obtenir la seva pròpia sal. A Espanya tenim, per exemple, la Plataforma d'Afectats per la Hipoteca, que agrupa afectats pels desnonaments i

persones que s'ofereixen a ajudar-los. Cada dia, les seves accions impedeixen que molta gent perdi el seu habitatge i s'hagi de quedar al carrer. I, com aquesta plataforma, hi ha moltíssims altres col·lectius i persones a títol individual que estan marcant la diferència.

Aquests gestos nascuts de la gent del carrer estan dirigint la història cap a un futur millor. No podem esperar que els polítics o algú altre solucioni els nostres problemes. La revolució ha de venir de baix, del poble, de cadascú de nosaltres. És la nostra responsabilitat.

L'engany de la legalització de l'estèvia

Finalment, el novembre del 2011 l'estèvia va obtenir la seva llicència com a edulcorant dietètic a Europa. Però no ens deixem enganyar: això no significa que l'estèvia sigui legal, ja que vendre'n la fulla per a ús medicinal segueix estant prohibit. Per fer un símil, seria com si només es legalitzés el sucre refinat de canya o de remolatxa però es prohibís el sucre morè i també la canya i la remolatxa, que són els vegetals d'on s'extreu.

De fet, ni tan sols han legalitzat l'edulcorant integral d'estèvia, sinó que només n'han autoritzat l'edulcorant refinat al 95%. Innegablement, és molt millor que els edulcorants sintètics i els de canya i remolatxa, però refinant-lo es prescindeix de totes les propietats medicinals de la planta. És a dir, la gent seguirà sense poder accedir als altres components actius de l'estèvia, si no és que alguna farmacèutica aconsegueix patentar-los i comercialitzar-los. És el cas de Roche (molt famosa pels copiosos beneficis que va aconseguir amb el muntatge de la grip A), que ha patentat una fórmula a base de components d'estèvia que, segons els seus estudis, potencia el benestar i l'equilibri cognitiu, l'aprenentatge, l'atenció, la concentració i la memòria; millora la qualitat de la son i redueix la fatiga mental, la irritabilitat i el cansament. A més, l'empresa diu que aquest producte afavoreix l'estabilització de l'estat mental en situacions psicològiques difícils i és bona per al tractament de l'estrès i la pressió social negativa.

No hi ha mal que per a bé no vingui: gràcies a aquesta multinacional farmacèutica suïssa, ara sabem unes quantes propietats més que desconeixíem!

Els monopolis alimentaris han engegat grans campanyes publicitàries per tal que els malalts de diabetis, obesitat, colesterol, etc. (que aquestes mateixes multinacionals ajuden a provocar) comprin els seus productes elaborats amb estèvia. A Espanya, l'empresa Azucarera Ebro, filial d'AB Sugar i d'Associated British Foods, comercialitzarà, en exclusiva per a Espanya, el nou edulcorant amb estèvia de Coca-Cola i Cargill, que han anomenat Truvia. En aquest producte, però, només hi ha un 20% d'edulcorant d'estèvia, i l'altre 80% està format per un component anomenat eritritol i per saboritzants naturals. L'eritritol és un altre edulcorant que produeix l'empresa Cargill i que s'extreu de l'alcohol. Pot augmentar la quantitat de glucosa en sang dels diabètics de tipus I, i algunes persones apunten que durant el temps que han pres productes amb Truvia han patit erupcions cutànies, vòmits, marejos, diarrees i mal d'estómac.

Desconec si hi ha estudis científics que corroborin aquests efectes secundaris, però caldrà estar-hi atents.

El que sabem del cert és que Cargill i Coca-Cola s'estan assegurant que en aquest 20% d'estèvia contingut a la Truvia no hi hagi esteviòsid, que és el glicòsid que conté la major part de propietats medicinals de la planta. En el seu lloc, mitjançant la tria de llavors, estan afavorint que les plantes que fan servir continguin el màxim de rebaudiòsid, el glicòsid sense poder medicinal. Aquestes empreses ja disposen de grans monocultius a l'Argentina i el Paraguai, on estan aconseguint una estèvia que només produeix rebaudiòsid. Alguns amics de Colòmbia ens han comentat que gairebé tota l'estèvia de què disposen allà ja ha estat modificada d'aquesta manera. Si no hi fem res, d'aquí a uns anys potser ja no tindrem estèvies medicinals; és això el que volen?

Azucarera Española està intentant netejar la seva imatge després d'haver emmalaltit i encaminat cap a la mort milers de persones amb els seus sucres refinats. De la mateixa manera, Coca-Cola, que va deixant

un rastre d'obesitat, diabetis i hiperactivitat per allà on passa, també vol quedar bé. Però no ho fan comercialitzant productes amb estèvia medicinal sinó a través d'un esguerro potencialment perillós sense cap propietat guaridora.

En definitiva, l'estèvia segueix sent una planta proscria. No han legalitzat la venda de la seva fulla per a ús medicinal ni el seu etiquetatge; només n'han homologat l'edulcorant refinat al 95%, la qual cosa el priva de la seva part més important, de la seva ànima: els seus principis actius medicinals.

L'estèvia a casa

En les properes línies explicaré algunes pautes bàsiques per cultivar i reproduir l'estèvia. És molt senzill.

Abans de tot, a l'hora d'aconseguir estèvia cal vigilar que no sigui una varietat modificada per la indústria dels edulcorants, que està fent evolucionar aquesta planta cap a varietats molt productives però amb poques propietats medicinals. Actualment es poden aconseguir estèvies amb totes les garanties a través de la Dolça Revolució i la xarxa de planteristes de l'associació, que s'estén per diversos punts de la península.

En el clima d'Espanya (a excepció d'Andalusia, que és més càlida) les estèvies tenen un cicle vital determinat, que no és necessàriament el mateix d'altres indrets del planeta. Aquí vegeten des del març o l'abril fins a l'octubre, i aleshores passen quatre o cinc mesos en latència. Això es deu a la falta de llum, que fa que entrin en estat d'hivernació. En aquest moment la tija acostuma a assecar-se i és aconsellable tallar-la.

Durant els mesos que la planta està vegetant, podem disposar de les fulles verdes i, si som previsors, podem assecar-ne algunes per fer-ne infusions durant els mesos que la planta està adormida. Per assecar les fulles durant l'estiu de forma correcta, procurarem que el sol no els toqui directament, per preservar totes les seves propietats medicinals. Quan retallem la planta per passar l'hivern, assecarem les fulles al sol o, si en tenim poca quantitat, podem assecar-les a l'interior de l'habitatge, on hi ha més bona temperatura.

En cas que vulguem disposar de fulla verda (hi ha gent que ho prefereix), hi ha tècniques d'il·luminació artificial que, juntament amb una temperatura ambient adequada, serviran per complementar les hores de sol que la planta necessita, i així la mantindrem activa durant la tardor i l'hivern.

A la primavera observarem que les arrels tornen a rebrotar en molts fills (de vegades n'hem obtingut fins a trenta), que es poden separar mantenint una part de les arrels per obtenir-ne diverses plantes.

També es poden reproduir a través d'esqueixos de talls aeris. Cal dir que les flors d'estèvia produeixen llavors amb molt poc poder de germinació; per això és recomanable reproduir-la a través d'esqueixos. El moment ideal per fer-ho és a partir de la primavera i fins a mitjan agost. Sembla impossible, però puc assegurar que amb una sola planta hem arribat a aconseguir-ne entre 500 i 700 més, esqueixant-la durant tot el temps que va vegetant. Fer-ho és molt senzill: d'un brot d'estèvia d'uns vint centímetres de longitud, tallarem els deu centímetres superiors i li traurem les dues o tres fulles inferiors per enterrar-la més fàcilment en un test amb terra adobada i ben molla. Posarem el test en un lloc ombrívol per evitar que el sol assequi el brot i el regarem tres vegades al dia (a primera hora, al migdia i al final del dia). Un mes després, el brot d'estèvia s'anirà posant dret, i quan li comenci a sortir alguna fulla nova serà el moment de posar la planta en una zona amb més sol, on ja no parará de créixer. Uns trenta dies després, ja la podrem trasplantar al seu lloc definitiu.

L'estèvia és una planta poc exigent pel que fa a l'adob i molt resistent a insectes i fongs. Això sí: com que és una planta de clima tropical, no tolera la sequera. Per aquest motiu, a l'estiu (sempre depenent de la zona on ens trobem) cal regar-la gairebé cada dia, però durant la primavera i la tardor esperarem que la terra estigui seca al tacte per regar-la. Durant l'hivern, com que està adormida, la regarem molt poc per evitar que se li podreixin les arrels, ja que d'elles han de brotar noves plantes a la primavera.

Com prendre-la

Tal com hem dit abans, la dosi recomanable d'estèvia que utilitzen la majoria de persones que s'han beneficiat dels seus efectes és de dues a quatre fulles tendres preses directament abans o durant l'esmorzar i la mateixa quantitat abans o durant el sopar.

Quan no disposem de fulles fresques, podem fer infusions de fulles seques triturades, que podem prendre per exemple dues vegades al dia: una al matí en dejú, perquè actuï durant el dia, i una altra abans d'anar a dormir, per regular les hores de son. Per fer una infusió d'estèvia, farem bullir aigua, apagarem el foc, hi afegirem una culleradeta de postres rasa (uns dos grams) de fulla d'estèvia i ho remenarem una mica. Ho deixarem reposar deu minuts i ho passarem pel colador.

Perquè sigui més còmode, podem fer-ne una sola infusió al dia i guardar-ne la resta a la nevera, dins d'un pot de vidre ben tancat, fins a la següent presa. Per posar un exemple, si volem fer un litre d'infusió, afegirem una cullerada sopera ben plena a l'aigua bullent. En aquest cas, caldrà que guardem la infusió a la nevera, ja que amb un litre en tindrem per a dos dies.

També podem deixar aquesta mateixa proporció d'estèvia seca macerant-se amb aigua tèbia durant la nit. El dia següent només ho haurérem de filtrar, prendre la que desitgem i guardar la resta a la nevera.

Abans d'acabar voldria fer un parell de petites observacions. Els diabètics, a mesura que prenguin estèvia, cal que comprovin freqüentment els seus nivells de glucèmia per adequar-hi la seva medicació. De la mateixa manera, les persones amb tendència a tenir la tensió baixa i aquelles que prenguin medicació hipotensora han de tenir en compte els possibles efectes també hipotensors d'aquesta planta.

Transgènics fins i tot a la sopa

El 2 de juliol de l'any 2009, el Parlament va tombar la Iniciativa Legislativa Popular contra els transgènics a Catalunya. Des de la plataforma Som lo que Sembrem, encarregada de presentar aquesta iniciativa, preteníem que s'aturés el cultiu i desenvolupament d'aliments transgènics al territori català i garantir l'etiquetatge dels productes que en contenen. Però res d'això es va fer realitat, ja que diversos partits polítics van vetar l'ILP abans que ni tan sols pogués ser debatuda al Parlament.

Era demanar massa que la classe política catalana trenqués els seus lligams amb la indústria dels transgènics.

La modificació genètica aplicada a l'agricultura se'ns presenta com un gran avenç capaç, entre altres coses, d'acabar amb la gana al món. Però el fet cert és que es tracta d'una tecnologia que planteja moltes incògnites. Després de vint anys sent participants d'un gran experiment a escala mundial, tenim prou proves que indiquen que no es tracta d'una tecnologia innòcua sinó tot el contrari; té efectes molt perjudicials per a la salut i el medi (per a més informació, consulteu els apèndixs), i també per al teixit social i agrícola dels països on s'implanta.

Els transgènics agrícoles són part d'aquest model agrari industrial que està fent insostenible la crisi alimentària i ecològica del planeta. És la baula més moderna amb què els monopolis alimentaris tenallen els agricultors amb l'objectiu de controlar l'alimentació mundial.

A Catalunya, tal com a la resta de l'Estat espanyol, els transgènics es van aprovar d'esquena a la població, ocultant els detalls d'aquest procés. Això fa que el debat sobre els transgènics no sigui només un debat científic, sinó que tingui a veure amb el model agrícola i alimentari



que volem, així com amb la manera en què es prenen decisions a les nostres terres. Un territori on es dóna llum verda a una tecnologia potencialment perillosa, i on els polítics es neguen a debatre una proposta ciutadana multitudinària, és un territori governat per gent molt poc competent, que encara ha d'aprendre molt en termes de democràcia.

Un gran experiment a escala mundial

La transgènesi és un procediment biotecnològic que va néixer als Estats Units als anys vuitanta i pel qual es modifica la informació que hi ha dins les cèl·lules de plantes, animals o microorganismes, per dotar-los de característiques que no els són pròpies. Aquest procediment s'està aplicant amb cert èxit en el camp de la salut humana, per exemple, on s'ha aconseguit obtenir diversos tipus de vacunes, insulina transgènica (tot i que sembla que està produint efectes indesitjables i ha generat un fort debat) i altres tractaments. En aquest capítol, però, ens centrarem en l'enginyeria genètica aplicada a l'agricultura.

Actualment aquesta tecnologia està en mans d'unes conegudes nostres: les multinacionals farmacèutiques. El rànquing de les empreses de transgènics està encapçalat, evidentment, per la nostra estimada Monsanto, que té el 80% del mercat (altres informacions parlen del 90%), seguida per Aventis, amb el 7%; Syngenta, amb el 5%; BASF, amb el 5%; i DuPont, amb el 3%. Elles també són les responsables de la producció del 60% dels plaguicides i el 23% de les llavors que actualment hi ha al mercat.

Ara per ara, al sector agrícola, les empreses biotecnològiques provoquen dos tipus de modificacions destacables: una d'elles és la que fa que la planta produeixi el seu propi insecticida, i l'altra és la que fa que la planta sigui resistent a l'herbicida amb què se la ruixarà. Com a exemple del primer cas, tenim el panís Bt, que es diu així perquè conté un gen del bacteri *Bacillus thuringiensis*, el qual funciona com a insecticida, és a dir que mata els insectes que gosin atacar la planta. L'altre cas és el de les varietats de blat, cotó, colza o soja en les quals s'introdueix un gen que les fa tolerants al glifosat, un herbicida de Monsanto molt potent i

especialment agressiu amb la salut i el medi, que es comercialitza amb el nom de Roundup.

En definitiva, a dia d'avui, els transgènics agrícoles no estan ideats per ser més productius ni per resistir sequeres o nevades, sinó per contenir insecticides o ser tolerants als herbicides.

Un dels arguments que utilitzen els defensors de la modificació genètica dels cultius és que aquesta tècnica és l'evolució de les mutacions espontànies que es donen a la natura de forma natural, i de la cria selectiva i la hibridació, que són processos que els agricultors han portat a terme per "millorar" les varietats durant mil·lennis. Però això no és cert. També hi ha qui afirma que la nectarina i la mula són el resultat de la transgènesi, però d'aquesta barbaritat ja en parlarem més endavant.

El fet és que amb la modificació transgènica s'està anant un pas més enllà, ja que permet saltar-se les barreres que hi ha entre les diferents espècies per crear éssers vius que no existirien per si sols a la natura.¹ S'està experimentant, per exemple, amb la introducció de gens de salmó a les maduixes, per evitar que aquestes es gelin a l'hivern. Personalment, tot això em genera força desconfiança i la sensació que estem jugant a ser déus. Es volen aconseguir coses que la natura mai faria per si sola, amb el risc que això suposa. Richard Lewontin, professor de genètica de la Universitat de Harvard, ho té molt clar: "Tenim un coneixement tan miserablement pobre sobre la manera com un organisme es desenvolupa a partir del seu ADN que em sorprendria que no ens topéssim amb una sorpresa desagradable darrere una altra".²

La legislació europea recull l'obligació d'aplicar el principi de precaució, una norma per la qual tota nova tecnologia sempre s'ha de regular protegint la població de qualsevol efecte negatiu que se'n pogués derivar. Doncs bé, els transgènics agrícoles s'han aprovat sense que s'hagi demostrat que no suposen cap perill per a nosaltres i el medi. Amb ells ha passat exactament el mateix que amb les telecomunicacions, les nuclears, els agroquímics o els additius: les indústries que els fabriquen tenen enormes grups de pressió que interfereixen en el procés polític i en els organismes reguladors perquè decretin lleis a la seva mida. Co-

neixem innumbrables casos de tecnologies que s'han comercialitzat i s'han hagut de retirar uns anys després, pels danys que han ocasionat. Fa només uns anys es deia que el tabac era totalment innocu, igual que l'amiant, el DDT, l'agent taronja, la talidomida, la dioxina, etc. Amb el temps haurem d'afegir els transgènics agrícoles a aquesta llista.

El fet és que no existeix informació suficient que garanteixi la seguretat de les varietats transgèniques. La doctora Suzanne Wuerthele, toxicòloga de l'Agència Americana de Protecció del Medi Ambient (EPA), va dir una cosa molt inquietant: "Estem confrontant la tecnologia més potent que el món ha conegut mai i s'està introduint ràpidament, gairebé sense reflexió sobre les seves conseqüències".

La British Medical Association va aprovar un informe l'any 1999 en el que deia que "qualsevol conclusió sobre la seguretat de la introducció de materials MG (modificats genèticament) al Regne Unit és prematura, atès que les evidències són insuficients per poder prendre decisions ara".³

Per la seva part, l'any 2003 el comitè de salut del Parlament d'Escòcia va aprovar una resolució en què s'afirma que "el procés d'avaluació de riscos en relació a la salut humana [de les varietats MG a Escòcia] són incorrectes; es demana un tractament més curós en el procés d'aprovació d'aquests assaigs i proves addicionals sobre els possibles efectes en la salut humana".⁴

La mateixa Comissió Europea ho reconeixia l'any 2004 quan deia que "a partir de les investigacions existents, és impossible saber si la introducció d'aliments MG ha tingut cap efecte en la salut humana". L'any 2006 el Consell de Medi Ambient de la Unió Europea encara reclamava que es fessin estudis d'avaluació a llarg termini de la possible toxicitat d'aquestes varietats.⁵

El doctor Harash Narang, microbiòleg i investigador de la Universitat de Leeds, és molt taxatiu en la seva opinió: "Si mires el concepte mateix de la modificació genètica, veuràs que és sinònim de desastre ecològic. No hi ha cap manera de quantificar-ne els riscos. L'única solució és prohibir la utilització de la modificació genètica a l'alimentació".

Així, doncs, podem dir que la tecnologia genètica és imprecisa, imprevisible i perillosa. No es té cap certesa sobre el que succeirà introduint un gen invasor en un organisme format per milers de gens que han coevolucionat durant mil·lennis. Modificar els gens d'un organisme viu no és com canviar les peces d'un Lego, que són intercanviables. No estem tractant amb objectes sinó amb organismes, els quals són sistemes molt més complexos que, en veure's alterats, acostumen a mutar de maneres inesperades.

De la mateixa forma, no cal ser gaire llest per saber que és impossible predir el que podem esperar d'introduir un element nou, com ara els transgènics, a la natura, ja que són éssers vius capaços de reproduir-se, dispersar-se i evolucionar. La biotecnologia ha avançat molt més ràpidament que els estudis sobre ecosistemes i possibles impactes. S'ha alliberat una tecnologia de manera violenta en un gran experiment a escala planetària.

Tinc la sensació que la ciència avança a passos de gegant, però que no passa el mateix amb l'enteniment humà. La nostra capacitat per viure de manera equilibrada encara s'ha de desenvolupar molt, i fins aleshores som un perill per a nosaltres mateixos i per a tot l'ecosistema.

Monsanto, per la seva part, diu que els transgènics són segurs. Fa uns anys també deien el mateix del DDT, així que, si aquest és el concepte de seguretat que té aquesta empresa, ja podem posar-nos a tremolar. El seu director de comunicació, Phil Angell, va dir al *New York Times* que la corporació no havia de fer-se responsable de la seguretat dels seus productes, i afegia: "El nostre interès és vendre tant com ens sigui possible. Assegurar-ne la seguretat és feina de l'FDA".⁶

Fins ara hem vist els efectes nocius dels transgènics en animals, dins dels laboratoris, però d'aquí a uns anys probablement serem testimonis de les afeccions que causen a les persones.

No estic contra l'experimentació transgènica, ja que pot tenir certes utilitats, però ha de ser una experimentació controlada que no suposi cap risc per als humans ni per a la resta de l'ecosistema.

La invasió dels transgènics

Tot i les incerteses que planteja, la biotecnologia agrícola ha anat guanyant terreny arreu del món. La invasió dels organismes modificats genèticament (OMG) va sortir dels Estats Units. Allà, l'FDA va atorgar als transgènics un estatus d'aliment segur que no calia regular de cap manera especial. Per poder fer això, es van treure de la màniga el “principi d'equivalència substancial”, pel qual es determina que els transgènics són tan segurs com les varietats convencionals. La trampa és que, per establir aquest criteri, només han considerat una sèrie de característiques (no totes elles sinó només les que els convenien) que són iguals en unes i altres varietats. Aquest procediment tan poc científic els ha servit per determinar que no cal sotmetre els OMG agrícoles a estudis més minuciosos.

Tal com recull l'escriptora i periodista Marie-Monique Robin al seu meravellós treball *El mundo según Monsanto*⁷ (on desemmascara que la lucrativa història d'aquesta multinacional està tacada per casos de falsificació d'estudis científics, publicitat enganyosa, suborn, ocultació d'informació causant de morts, difamació i contaminació), l'aprovació dels transgènics als EUA va ser una decisió política i no científica.

Les normatives actuals, ja sigui a Europa o als Estats Units, són molt simplistes i no exigeixen estudis d'alimentació per analitzar-ne les conseqüències sobre la salut d'animals de laboratori. D'altra banda, tal com passa amb els pesticides, els pocs estudis d'aquesta mena que s'han fet els realitzen les mateixes empreses comercialitzadores, les quals orienten aquests estudis en benefici propi.

El professor Armin Spök, de l'Inter-University Research Centre for Technology, Work and Culture de Graz (Àustria), afirma que els estudis aportats per la indústria i que han servit per a l'aprovació de les varietats transgèniques a Europa estan plens d'irregularitats. El govern austríac també s'ha manifestat en aquest sentit, afirmant, després de diferents revisions, que aquests estudis són molt deficients en diversos aspectes.⁸

A aquest comportament negligent cal sumar-li l'obscurantisme amb què maniobren aquestes indústries, ja que es neguen a fer públics la major part d'aquests estudis⁹ i oferir mostres per tal que científics independents puguin estudiar-les. La indústria s'excusa amb el pretext que és secret comercial, però el resultat és que no podem conèixer els criteris que s'han fet servir per aprovar els OMG a casa nostra.

D'aquesta manera avança, d'esquena al rigor científic, la invasió dels transgènics.

La gran majoria (es parla d'un 85%) dels cultius modificats genèticament es concentra principalment en només tres països: els Estats Units, l'Argentina i el Canadà. També són presents, tot i que en menor mesura, a Indonèsia, la Xina, l'Índia, Sud-àfrica, el Brasil, Mèxic, l'Uruguai, Colòmbia, Hondures, les Filipines, Austràlia i Europa.¹⁰ L'any 2011, els cultius d'OMG superaven els 160 milions d'hectàrees, sobre tot els de cotó, blat, soja i colza.

Als països en vies de desenvolupament s'ha fet una campanya molt intensa per pressionar els agricultors perquè substitueixin els seus cultius ecològics de varietats autòctones per varietats transgèniques, fet que genera una tremenda dependència de les llavors, els fertilitzants i els herbicides.

A Europa només s'han aprovat dues varietats: el MON810 (propietat de Monsanto), un transgènic que produeix un gen insecticida incorporat (Bt) que el fa resistent a certs insectes, i la patata Amflora, que s'ha deixat de cultivar i comercialitzar per falta de mercat.¹¹ Tot i això, paradoxalment, es permet la importació de colza, panís, soja (utilitzada sobretot per alimentar animals) i cotó (utilitzat en la indústria tèxtil) transgènics. Els diferents països de la Unió Europea poden triar si permeten o no aquests cultius fent servir la "clàusula de salvaguarda", que els permet vetar una varietat si hi ha informació que un transgènic suposa "un risc per a la salut humana o el medi ambient". França, Alemanya, Àustria, Bulgària, Grècia, Hongria, Luxemburg, Itàlia, Suïssa, Turquia, Polònia i Letònia han fet servir aquesta clàusula.

Hi ha qui diu que els països que s'oposen a aquesta tecnologia ho fan per no perjudicar la seva economia, ja que són països principalment exportadors i veurien afectat el seu negoci. Tot i que això sigui cert i hi hagi reticències en aquest sentit, no es pot dir que l'oposició dels estats a la biotecnologia agrícola es basi en aquest criteri. França, per exemple, va al·legar que el MON810 genera possibles efectes tòxics adversos a llarg termini sobre els cucs de terra, els isòpodes, els nematodes i les papallones monarca. En els apèndixs exposaré molts altres efectes nocius per al medi ambient i per a la salut humana que s'estan detectant en relació als cultius transgènics.

A Europa només sis països els cultiven: la República Txeca, Eslovàquia, Portugal, Romania, Polònia i, sobretot, Espanya. Aquí a la península tenim unes 100.000 hectàrees de transgènics, que suposen el 75% de panís transgènic de la Comunitat Europea.

L'any 1998, amb tota la falta de transparència de la qual va ser capaç i sense gairebé informar-ne la població, el govern del PP va donar llum verda a setze varietats de panís transgènic. Des d'aleshores, a Aragó, Andalusia, Navarra, Castella-La Manxa, Extremadura i Catalunya s'està produint la varietat MON810, propietat de Monsanto. L'any 2012, la quantitat d'hectàrees cultivades amb aquests cultius era aproximadament cinc vegades superior que el 1998.¹² El principal productor és Aragó, seguit de Catalunya.

Com podrà veure el lector, la posició d'Espanya en relació als transgènics és diametralment oposada a la de la majoria dels països de la Unió Europea. Quins motius fan que creixi la producció de transgènics a Espanya mentre decreix a la resta d'Europa? Què fa que els nostres polítics es posicionin a favor d'una tecnologia plena d'interrogants i potencialment perillosa? Estic segur que abans d'acabar aquest capítol tindrem les respostes a aquestes preguntes.

Així, doncs, a Europa hi ha un rebuig generalitzat envers els transgènics. A Àustria, per exemple, la política agrícola està enfocada a promoure un model ecològic sostenible. Allà hi va haver un debat sobre els transgènics, i es va concloure que no volien transgènics ni patents

exclusives sobre les seves llavors. A la regió italiana de la Toscana també van veure, ja de bon principi, que els transgènics no encaixaven en el seu model de desenvolupament. Allà el govern també està impulsant un sector agrícola i ramader sostenible, cuidant molt l'aspecte ecològic. El model industrial que plantegen els transgènics xoca frontalment amb la manera de fer d'aquesta regió, així que van decidir prohibir-los. I no només això, sinó que també es va fer una llei d'etiquetatge i els menjadors escolars es van declarar lliures de transgènics.

Al mateix temps, els consumidors europeus anem prenent consciència del problema i, de manera generalitzada, anem evitant el consum d'aquest tipus d'aliments. És un fet simptomàtic que les exportacions de soja i panís nord-americà a la Unió Europea, per exemple, hagin caigut estrepitosament en els últims anys.

El problema al qual s'enfronten les persones que volen mantenir la seva taula lliure d'OMG és que, tot i que la normativa europea ho exigeix, actualment els productes que contenen transgènics entre els seus ingredients no ho especifiquen a l'etiqueta (a la *Guia vermella i verda dels aliments transgènics*, de Greenpeace, es poden consultar la majoria de marques que contenen transgènics però que no ho especifiquen).¹³ És a dir que no s'està complint la normativa. D'altra banda, la carn i els làctics estan exempts d'incorporar a l'etiqueta la informació sobre si els animals han estat alimentats amb pinsos transgènics o no.

En aquest context és difícil, per no dir impossible, mantenir els nostres plats nets.

Les promeses dels transgènics

Quan es tracta de vendre un producte, una de les millors tàctiques és fer creure que és l'única solució a un problema. El cas de les farmacèutiques és exemplar: amb l'objectiu de vendre la màxima quantitat de medicaments, arriben a exagerar la perillositat d'una malaltia (segur que el lector recordarà la famosa grip A) i, fins i tot, a inventar-ne de noves (com ara la "síndrome de les cames inquietes" o molts dels trastorns psiquiàtrics). En el cas dels transgènics, s'ha venut la idea

que són varietats més productives i que han de servir per solucionar problemes molt importants, com ara la fam al món i el canvi climàtic. I el fet cert és que, amb les dades a la mà, no està servint ni per a una cosa ni per a l'altra.

Molts defensors dels transgènics agrícoles segueixen parlant de la necessitat d'incrementar la producció quan, com ja he esmentat diverses vegades, la fam al món obeeix sobretot a raons sociopolítiques. No és que faltin aliments sinó que falta sentit comú.

De tota manera, diversos estudis d'organitzacions (com ara Amigos de la Tierra), d'investigadors independents (com Charles Benbrook), d'universitats (com la de Kansas o la de Nebraska) i fins i tot del Departament d'Agricultura dels Estats Units indiquen que la soja transgènica produeix fins a un 11% menys de quantitat que les varietats convencionals, i que el blat de moro, el cotó i la colza transgènics produeixen la mateixa o menys.¹⁴

Segons alguns investigadors, la disminució de la productivitat de les llavors transgèniques és deguda a l'estrès que la modificació genètica produeix a la planta, la qual cosa genera un canvi en el seu metabolisme que a la vegada inhibeix l'absorció de nutrients, i, d'altra banda, a l'augment en la demanda d'energia que la planta necessita per poder expressar les característiques modificades, que no li són pròpies.

De tota manera, l'enginyeria genètica aplicada als cultius només treballa amb quatre varietats: soja, blat de moro, cotó i colza; tant el cotó com la colza no es mengen, i la soja i el blat de moro es fan servir sobretot per alimentar el bestiar occidental. Així, com poden alleugerir la fam al món si el 99% de les collites transgèniques es destinen a alimentar animals i a produir agrocombustible?

Lluny d'acabar amb la fam al món, estem observant que les comunitats que adopten la producció transgènica pateixen autèntics desastres econòmics. En els països en què es cultiven massivament, sempre es fa en detriment d'altres tipus de conreus necessaris. És el cas, per exemple, de l'Argentina, on l'increment de la producció de soja transgènica ha estat en sacrifici del cultiu de patates, blat, blat de moro, etc.

Allà, igual que al Brasil, el Paraguai o l'Índia, els grans monocultius transgènics han arrasat extensos terrenys boscosos (a l'Argentina es calcula que cada any desapareixen més de dues-centes mil hectàrees de bosc primari, principalment a causa de l'expansió de la soja transgènica) i han portat els petits productors i camperols a la ruïna. Això sense tenir en compte els enormes problemes per a la salut i el medi ambient que, com ja he esmentat, seran tractats en dos apèndixs al final del llibre.

A l'Índia, el cost de produir cotó transgènic duplica el de l'ecològic. Les llavors són de tres a quatre vegades més cares que les convencionals, la qual cosa, unida a la necessitat de fer servir gran quantitat de productes químics, incrementa notablement els costos, i ha portat moltíssims agricultors a l'endeutament i el suïcidi.

En definitiva, de tot plegat es desprèn que els transgènics no estan contribuint a acabar amb la pobresa i la fam, sinó que, al contrari, estan empitjorant la situació.

L'altra promesa dels defensors dels transgènics és que aconseguiran aturar el canvi climàtic utilitzant certes varietats transgèniques que són capaces de capturar els gasos d'efecte hivernacle. Això, de nou, es desmunta de seguida. Anem per parts.

A hores d'ara, el lector ja deu tenir del tot clar que l'agricultura transgènica respon a un model de producció industrial, molt dependent del petroli en forma de fertilitzants, plaguicides i combustibles per a la maquinària (imprescindible en aquest model) que contaminen i produeixen, precisament, aquests gasos.

També cal dir que el problema de la generació d'aquests gasos s'agreuja si tenim en compte que gran quantitat de la producció transgènica no es queda als països productors sinó que s'exporta a l'estranger, amb tota la despesa energètica i la contaminació que això produeix.

En definitiva, els transgènics agrícoles s'han imposat a base de mentides i mai podran complir les seves promeses.

Una eina de dominació

Els transgènics són la nova eina de dominació que la indústria s'ha tret de la màniga. Formen part del model imposat durant la Revolució Verda i se suma a totes aquelles que estan suposant la desaparició de la tècnica agrícola ancestral, que ha perviscut passant de generació en generació. Les comunitats agrícoles arreu estan perdent la possibilitat de prosseguir amb les seves varietats i tècniques, i es veuen obligades a adoptar les llavors, els fertilitzants i els agroquímics que els imposen aquestes empreses.

Amb els transgènics s'estan posant tanques al camp; s'està donant un fenomen nou en la història mundial: el dret a posseir gens. Les multinacionals del sector argumenten que la propietat intel·lectual és necessària i essencial per a la prosperitat del sector. No és estrany que diguin això, ja que gran quantitat dels guanys que la indústria transgènica obté en el sector agrícola prové dels cànons i no de la venda dels transgènics en si.

Hi ha un fet paradoxal en aquest aspecte, i per entendre'l cal reprendre aquell concepte tan poc científic que han anomenat "principi d'equivalència". Com he explicat anteriorment, aquest concepte estableix que els transgènics són en essència iguals que les varietats convencionals. I aquí hi ha la paradoxa, ja que, tot i que són considerats iguals, són a la vegada prou diferents com perquè les multinacionals que els produeixen puguin patentar-los. És a dir que són iguals per a allò que els interessa (aprovar-los per comercialitzar-los) però alhora són prou diferents com per poder ser patentats. I absolutament totes les llavors transgèniques estan patentades (i costen tres vegades més que les convencionals).

Les llavors, que són la unitat alimentària bàsica de la qual obtenim el menjar, i que són una part essencial del llegat mil·lenari dels nostres avantpassats, estan deixant de ser un patrimoni de la humanitat per ser propietat privada d'unes poques multinacionals.

Les patents donen a les multinacionals un enorme poder sobre els agricultors. Abans de l'arribada dels transgènics, quan l'agricultor comprava les llavors (fins i tot les de varietats "millorades", que també acos-

tumen a estar patentades), les podia fer servir l'any següent o intercanviar-les per altres llavors. Però ara aquestes activitats s'han tornat il·legals amb l'arribada de les noves lleis de patents, les quals estableixen que el comprador només pot utilitzar aquell gen una sola vegada, i l'any següent ja no podrà fer servir les llavors que obtingui de la collita. Gairebé es tracta més d'un lloguer que d'una venda. A més, aquests contractes poden estipular quina marca de plaguicides ha de fer servir l'agricultor. De fet, això ja es fa en el cas de les varietats resistents a un determinat herbicida. És un negoci rodó: tens els drets sobre unes llavors i sobre l'únic herbicida que es pot aplicar en els cultius que en resulten. Actualment, els dos productes principals amb aquestes característiques són el Roundup Ready de Monsanto, que tolera el seu herbicida Roundup (glifosat), i el Liberty Link d'Agrevo, que tolera el seu herbicida Liberty (glufosinat).

Monsanto s'ha proposat molt seriosament que tots els agricultors nord-americans que cultiven la seva varietat de soja Roundup Ready compleixin cristianament amb aquesta clàusula, que no els permet utilitzar-la més d'una vegada. Amb aquest objectiu, l'empresa cada any gasta milions de dòlars contractant els serveis de detectius privats que són coneguts com "la policia dels gens". Aquests senyors persegueixen els agricultors sospitosos d'haver reutilitzat la seva soja transgènica. A *El mundo según Monsanto*, Marie-Monique Robin explica que aquests "polícies" formulen denúncies a partir d'anàlisis genètiques de les plantes cultivades i, en diversos casos, n'obtenen les mostres entrant a la propietat privada dels agricultors sense demanar permís. En altres ocasions, si sospiten que un agricultor que diu estar cultivant soja no transgènica menteix, poden arribar a fumigar la seva propietat amb Roundup, amb el propòsit de destruir el cultiu tradicional i deixar al descobert la varietat de soja de Monsanto. Per facilitar les coses, la multinacional fins i tot ha creat una línia telefònica a través de la qual els agricultors poden denunciar els seus veïns si creuen que poden estar violant aquesta llei.

La naturalesa expansiva de les varietats MG juga a favor de Monsanto, ja que aquestes són capaces de creuar-se amb les varietats convencionals i així contaminar-les, i sembla que Monsanto també ha guanyat

molts diners denunciant agricultors que han tingut la mala sort que els seus camps es contaminessin amb les seves varietats. Això és el que s'anomena contaminació transgènica i ho desenvoluparé en el proper apartat.

El panorama és realment esperpèntic: pagesos condemnats a pagar grans multes o empresonats perquè els seus camps han estat pol·linitzats per les varietats transgèniques dels seus veïns.

Però, en el seu afany per assegurar els seus monopolis, aquestes indústries han anat molt més enllà, ja que han comercialitzat llavors estèrils, també anomenades llavors suïcides o Terminator. Aquestes estan programades per néixer una sola vegada, de tal manera que no es puguin reproduir. Quina jugada mestra! Així s'asseguren que, any rere any, els agricultors hagin de trucar a les seves portes demanant noves llavors i nous agroquímics especials per a aquestes varietats. La primera patent d'una llavor d'aquest tipus la va aconseguir l'empresa Delta and Pine l'any 1998. El 2006, Monsanto va fer-se amb Delta and Pine i també amb aquesta patent.

Aquesta tecnologia suïcida també augmenta la uniformitat dels cultius, fet que suposa una pèrdua en la riquesa agrícola, ja que restringeix la pràctica de guardar i creuar les llavors que fins ara feiem els agricultors.

Si no són més productives ni ens ajuden a acabar amb la fam ni amb el canvi climàtic, per a què serveixen en realitat les varietats transgèniques? Personalment, crec que serveixen per enriquir les empreses que les fabriquen i per seguir empobrint una classe agrícola que s'ha fet dependent de llavors i herbicides, i que a sobre rep unes quantitats miserables per la seva producció.

Una convivència impossible

Els transgènics són aquells mals veïns amb els quals és impossible viure en pau i harmonia. Se't fiquen a casa, t'ho posen tot pots enlaire i, si et descuides, fins i tot pots acabar mort.



La coexistència entre les varietats autòctones i les transgèniques és impossible. Els cultius modificats genèticament són capaços de reproduir-se pol·linitzant les espècies autòctones i variant la seva estructura genètica. Aquest fenomen, que és irreversible i perdurable, s'anomena contaminació transgènica i fa que les varietats genèticament modificades envaeixin camps no transgènics i plantes silvestres i, en alguns casos, fins i tot acabin amb algunes d'aquestes espècies convencionals.

Una de les primeres veus d'alarma va venir del Canadà, on es va aprovar la colza Roundup Ready l'any 1996. Només un any després, un agricultor va informar del fet que una espècie silvestre propera, que creixia als marges del cultiu, havia estat pol·linitzada i havia produït una mala herba resistent a l'herbicida. Aquella planta mutant, aquell Frankenstein, s'havia alliberat.

A Europa la situació és força complicada, ja que comptem amb una normativa totalment absurda i un descontrol total pel que fa als cultius transgènics. La Unió Europea només ha establert unes recomanacions mínimes i no vinculants sobre "coexistència", que els diversos països europeus estan aplicant amb més o menys atenció i rigor.

A Espanya, el Ministeri d'Agricultura va elaborar un esborrany de normativa que més que destinat a prevenir la contaminació transgènica dels camps semblava dissenyat per legitimar-la, i que ha estat substituït per diversos textos que segueixen sent insuficients.¹⁵

A diferència d'altres països, aquí els agricultors que conreen transgènics no tenen cap obligació d'informar-ne prèviament les autoritats ni els veïns, i tampoc se'ls exigeix cap formació prèvia. Això passa tot i que la directiva europea sobre l'alliberament intencionat de transgènics en el medi estableixi des de l'any 2001 que "els estats membres crearan registres amb l'objectiu d'anotar la localització d'OMG cultivats [...] amb la finalitat, entre altres coses, que els possibles efectes d'aquests OMG sobre el medi puguin ser objecte de seguiment [...]".¹⁶ De fet, Greenpeace també ha comprovat que hi ha parcel·les de blat marcat com a no transgènic que en realitat sí que ho és.

Per rematar l'assumpte, a Espanya el govern va delegar el disseny i l'execució dels protocols de seguiment i control de les varietats MG a les empreses que les comercialitzen. És a dir que no només aproven varietats modificades genèticament atenent els estudis finançats per la indústria, sinó que aquesta dicta com ha de ser el seguiment i el control que se'n faci.

Tampoc es té en compte la proximitat d'espais naturals protegits o de camps d'agricultors ecològics. En aquest últim cas, està estipulat que, per evitar la contaminació transgènica, cal deixar una distància mínima de vint metres entre un camp transgènic i un que no ho és. Com si això detingués la pol·linització! Aquest fet està deixant indefensos els agricultors convencionals i els ecològics, que estan veient com els seus camps es contaminen.

Coneixem centenars de casos d'aquest tipus; persones com el Juli Bergé, un pagès de Bellcaire dedicat al cultiu ecològic que va patir la contaminació de la seva collita per part d'una varietat transgènica que s'estava cultivant a 800 metres de les seves terres. Les anàlisis van indicar que tenia una contaminació del 30%, raó per la qual va perdre la possibilitat de vendre els seus productes com a ecològics, i els va haver de malvendre com a convencionals, amb les consegüents pèrdues que això li va suposar.

Un altre pagès, l'Enric Navarro d'Albons (Girona), ni tan sols va voler vendre la seva collita; tan bon punt va saber que la seva producció havia quedat contaminada, va preferir cremar-la abans que aquell verí passés a la cadena alimentària.

La persistència d'aquests casos de contaminació està fent que els pagesos ecològics desisteixin i abandonin paulatinament el cultiu de panís, ja que en aquestes condicions és molt difícil mantenir una producció totalment ecològica i que passi els controls rutinaris que l'acrediten com a tal.

La normativa tampoc contempla la protecció i conservació de les llavors autòctones davant la contaminació transgènica, la qual cosa és un perill afegit per a la biodiversitat. El 2005 l'Assemblea Pagesa, la pla-

taforma Transgènics Fora! i Greenpeace vam realitzar un estudi (finançat pels mateixos pagesos) sobre la coexistència de cultius a Catalunya i Aragó. Els resultats van ser esgarriuosos: el 100% de les mostres conteni- en OMG. Entre elles hi havia el panís de queixal, una varietat autòctona que es reproduïa al centre de conservació Esporus de Manresa.

Un altre cas és el del Félix Ballarín, un agricultor aragonès que ha perdut la certificació de productor ecològic, i també la feina i la il·lusió, després que es contaminés una varietat local de panís que portava quinze anys tractant de recuperar.

A Espanya tenim un problema afegit, i és que és el paradís dels camps experimentals a l'aire lliure. Tenim constància que, del 1993 al 2005 s'hi han desenvolupat més de 300 assajos experimentals amb OMG, que suposen el 42% dels que es fan a Europa. També hem pogut constatar que les condicions en què es porten a terme els assajos són molt deficientes i demostren una absoluta falta de control: no estan convenientment senyalitzats, no respecten les distàncies estipulades i alguns d'ells ni tan sols estan autoritzats. A més, no tenim clar qui els autoritza ni quins requisits són necessaris perquè siguin aprovats, ja que hi ha una opacitat total en els processos d'autorització.¹⁷

Davant d'aquesta situació, el govern espanyol és tan cínic que ha arribat a negar sistemàticament els casos de contaminació i, fins i tot, va intentar carregar els costos derivats de la contaminació als agricultors contaminats i no als agricultors i empreses responsables.

En definitiva, aquí no s'està fent bé la feina; la normativa és deficient i no serveix per aturar la contaminació ni la pèrdua de varietats convencionals. Tampoc es contempla la responsabilitat dels fabricants, i el seguiment dels possibles efectes al medi i a la salut brilla per la seva absència.

Tenim motius per pensar que l'estratègia de la indústria dels OMG a escala mundial és contaminar els camps de manera indiscriminada per aconseguir crear una situació irreversible, que suposi la desaparició de qualsevol alternativa de cultiu i alhora ens obligui a agricultors i consumidors a acceptar uns llindars de presència transgènica cada cop més elevats.¹⁸

El Registre de Contaminació Transgènica, gestionat per GeneWatch i Greenpeace Internacional, va documentar més de 216 casos de contaminació transgènica en 57 països fins a l'any 2008.¹⁹

Els pobles indígenes de Mèxic i Guatemala també estan patint la desaparició de les seves varietats locals de panís, que han passat de pares a fills durant centenars d'anys i que són la base de la seva vida. L'any 2002 uns investigadors de la Universitat de Califòrnia van anunciar que les varietats locals de panís de les muntanyes de l'estat d'Oaxaca (Mèxic) mostraven contaminació.²⁰ Després d'això, altres comunitats agrícoles van fer proves als seus cultius i van obtenir-ne els mateixos resultats.

La situació, lluny de desanimar-los, els va esperonar a unir-se i plantar cara a la invasió transgènica a través de la Xarxa de Defensa del Blat de Moro,²¹ un espai que promou la seva sobirania alimentària i el dret a cultivar les seves varietats autòctones amb totes les garanties de seguretat.

A Tailàndia, el Canadà i les Filipines els agricultors també es troben en la mateixa situació i s'estan organitzant contra l'invasor. I és que, allà on van, els transgènics generen un fort moviment de rebuig i resistència.

No em puc resistir de transcriure les paraules d'Eduardo Galeano al seu llibre *Los hijos de los días*, que exemplifica l'actitud de la majoria de col·lectius agrícoles envers els transgènics: "A la Pasqua de l'any 2010, pocs mesos després del terratrèmol, Haití va rebre un gran regal de Monsanto: seixanta mil bosses de llavors produïdes per la indústria química. Els camperols es van ajuntar per rebre l'ofrena i van cremar totes les bosses en una immensa foguera".²²

En guerra contra els transgènics

L'any 1993 es van començar a implantar els cultius experimentals de transgènics a les nostres terres, i un temps després els agricultors també van començar a cultivar-los. Tot plegat ha tingut lloc silenciosament, d'esquena a la població catalana.

Al primer capítol, titulat "Una breu mirada enrere", en l'apartat dedicat al cooperativisme i el sindicalisme, he explicat com el juny del 2002 els pagesos escindits de la Unió de Pagesos, juntament amb estudiants i

associacions de consumidors ecològics, vam formar l'Assemblea Pagesa. Des del principi, vam rebre l'impuls del moviment antitransgènic a Catalunya (sobretot canalitzat a través de la plataforma Transgènics Fora!) i vam convertir aquesta lluita en un dels nostres principals objectius. Vam creure que era molt important que des de la pagesia es donés suport als moviments antitransgènics que ja feia temps que es movien a Barcelona.

Volíem que la gent sabés el que estava passant amb els transgènics a Catalunya, i per aquesta raó el 13 de setembre del 2003 l'Assemblea Pagesa i Ecologistes en Acció vam decidir fer un acte simbòlic que consistia a tallar i cremar un camp transgènic propietat de Novartis/Syngenta a Alcoletge (Lleida), on s'estava cultivant el panís BT174, una varietat que havia estat prohibida als Estats Units per provocar resistència als antibiòtics en humans.

Abans de decidir fer aquesta acció reivindicativa, havíem demanat a l'Administració la retirada d'aquest cultiu, però no vam obtenir-ne cap resposta, per la qual cosa vam entendre que no ens quedava altre remei que actuar a males. La veritat és que no sé si va ser una bona idea, ja que em vaig veure enmig d'un nou embolic, on vaig resultar acusat d'agredir i lesionar un guàrdia civil.

Arribat el dia, ens vam plantar en aquell camp transgènic a última hora del matí. Una vegada allà, vam avisar els mitjans de comunicació, els quals s'encarregarien de divulgar els fets a l'opinió pública. En molt poc temps el panís va estar segat i amuntegat, però aleshores hi va haver un debat sobre si era correcte cremar-lo, ja que els més ecologistes creien que no era bona idea contaminar l'aire amb la fumarada. Finalment vam decidir no cremar-lo, però tots vam estar d'acord que calia fer alguna cosa més per tal que la premsa pogués aportar unes imatges impactants a les seves cròniques. Així, doncs, es va decidir portar algunes mostres d'aquell panís a la Subdelegació del Govern Espanyol a Lleida i intentar ocupar-la pacíficament.

Activistes i mitjans ens vam dirigir cap allà i, com que jo era el més gran de la colla, em va tocar fer de portaveu i adreçar-me al guàrdia civil que protegia la porta d'entrada.

—Bona tarda. Miri, només volem entregar una carta al subdelegat del govern.

—No pot entrar tanta gent aquí dins —em va dir, parlant des de darrere la porta enreixada.

—No, només hi entraré jo.

—De què es tracta?

—És una carta de queixa en relació a la proliferació de cultius transgènics a Catalunya, i més específicament sobre un camp que hi ha a Alcoletge.

—D'acord, doni'm la carta a mi, però només pot entrar vostè.

Va obrir la porta i li vaig entregar el paper, però, abans que pogués tancar-la, hi vaig posar el peu per evitar-ho i, entre tots els que érem allà, vam empènyer i ens vam colar a dins, deixant el guàrdia civil immobilitzat entre la porta i la paret. Certament, vam entrar en tromba, que probablement no és la manera més adient d'entrar en un lloc, però puc assegurar que no hi va haver cap trencadissa ni cap malifeta.

En aquell moment el subdelegat del govern no hi era, i mentre l'esperàvem vam penjar una gran pancarta contra els transgènics al balcó de l'edifici, perquè els fotògrafs i les càmeres de televisió tinguessin unes imatges prou impressionants. Tres o quatre hores més tard, quan va arribar el subdelegat, li vam adreçar la queixa, i, un cop va quedar registrada, es van fer les fotos pertinents. L'endemà, tota una colla de diaris d'arreu de Catalunya parlaven de la nostra protesta a primera pàgina.

Jo llavors no ho sabia, però la cosa no acabaria aquí, com relataré més endavant.

Poc després de l'acte a la Subdelegació del Govern, ens vam as-sabentar que l'Institut de Recerca de Tecnologies Agroalimentàries (IRTA) i la Universitat de Barcelona estaven fent una investigació plena d'irregularitats utilitzant subvencions de la Unió Europea. Cultivaven blat transgènic, que és il·legal a Europa, en un camp de Gimènells (també a Lleida), a cel obert i sense cap tipus de protecció, cosa que suposava un enorme risc de contaminació per als camps veïns. Ens va indignar

tant que la mateixa Generalitat de Catalunya estigués jugant d'aquella manera amb el blat, que és la matèria primera del pa que portem a taula, que vam creure oportú tornar a fer un acte similar al d'Alcoletge.

Un dia abans ens vam reunir a la nostra finca per planejar-ho tot. S'hi van implicar l'Assemblea Paguesa, la Cooperativa Germinal, la Plataforma Transgènics Fora!, la Xarxa de Consum Solidari i també diverses persones a títol individual. El dia següent, cap a les onze del matí, vam sortir de Balaguer un centenar de cotxes en caravana, i altres persones van anar-hi en autobús des de Barcelona. Poc abans d'arribar-hi, novament vam trucar a la premsa. Quan vam ser a la finca experimental, ens vam posar mans a la feina. Els encarregats de tallar el blat anaven vestits amb una granota blanca i molts d'ells portaven gorra per evitar ser identificats a les imatges de premsa. L'acció només va durar uns vint minuts, el temps suficient per tallar el blat i amuntegar-lo en diversos pilons.

Aquella vegada, poc després de començar, nosaltres mateixos vam convocar també els Mossos d'Esquadra. Alguns consideraven que era millor avisar-los abans, ja que, si hi havia processos judicials, el ressò mediàtic seria més gran, però molta gent jove tenia por de ser detinguda perquè ja tenia petits antecedents per accions de protesta en altres indrets, així que finalment no ens la vam jugar i, quan els Mossos van arribar, la feina de tallar, cremar i barrejar les mostres ja estava feta. Tot i que no ens vam implicar directament amb la sega d'aquest camp, l'Albert Ferré de la Cooperativa Germinal i jo mateix vam fer de portaveus.

En el moment de l'acte no hi va haver cap detingut, però poc després van denunciar l'Albert Ferré. S'enfrontava a una demanda civil d'indemnització de 469.064 euros i a una demanda penal de quinze mesos de presó. El van fer servir de cap de turc, però sortosament a Catalunya es va donar un suport massiu a la seva causa i finalment, l'octubre del 2006, va ser absolt dels càrrecs que se li imputaven.

L'acte de Gimenells va acabar sent un autèntic escàndol. La Generalitat no es va estar de posar-nos a parir:

—Sou uns bàrbars; us heu carregat un munt d'anys d'investigació i heu llençat a la brossa moltíssims milions d'euros del finançament de la Unió Europea!

Personalment, no em penedeixo del que vam fer. La Generalitat hauria d'actuar sempre de manera exemplar i no fer experiments com aquell sense cap tipus de mesures de seguretat.

El 2004, aproximadament un any després de la primera acció, en què vam tallar el camp transgènic d'Alcoletge i posteriorment ens vam tancar a la Subdelegació del Govern, em va arribar una denúncia per atemptat contra l'autoritat i lesions. El guàrdia civil que hi havia a la porta em va denunciar per haver-lo agredit i haver-li causat una lesió al canell. Suposo que em van denunciar a mi perquè era l'únic que van poder identificar. En total, la fiscalia em demanava tres anys de presó i 50.000 euros d'indemnització. Eren temps de vigència de la llei antiterrorista i qualsevol activitat contra les forces d'ordre públic tenien una repressió judicial molt severa.

Per sort, la meua defensa la va portar el Jaume Asens, un advocat de Barcelona que treballa a baix preu quan es tracta de causes socials. Va fer una feina extraordinària que sempre li agrairé. També vaig comptar amb un gran suport social, que es va vehicular a través de la campanya "Solidaritat amb Josep Pàmies", que pretenia atraure l'atenció pública i aconseguir donacions per pagar tots els tràmits.

El judici es va celebrar l'11 de juny del 2007, gairebé quatre anys després dels fets. El primer que vam fer va ser demanar l'informe forense per comprovar si el guàrdia civil ja tenia la lesió amb anterioritat als fets o si veritablement la hi havia provocada jo. Per sorpresa nostra, s'hi van negar. També vam demanar les imatges de la càmera de seguretat, però tampoc les van voler ensenyar.

Davant d'aquest despropòsit, vam al·legar indefensió i vam forçar l'Audiència Provincial a demanar l'informe forense i les imatges. Finalment, amb l'informe a les mans, es va poder comprovar que aquell senyor s'havia fet mal al canell jugant a tennis un any abans dels fets que van tenir lloc a la Subdelegació del Govern, i les imatges de la càmera



© Família Pàmies-Gràcia

Campanya “Llibertat Josep Pàmies”, l’11 de juny del 2007 a Lleida.

van acabar d’esvair qualsevol dubte, ja que mostraven que jo no li podia haver fet cap mal. Tot havia estat un muntatge, així que em van eximir del delictes de lesions. La sentència final de l’Audiència va ser de sis mesos de presó per “desacatar l’autoritat”, cosa que reconec: no vaig obeir. Per sort, com que no tenia antecedents, no vaig haver de complir aquest temps a la presó.

Quant a aquesta varietat de blat de moro transgènic que provocava resistència als antibiòtics, va ser prohibida dos anys després. Tot i això, vaig poder saber que se’n va tolerar el cultiu durant dos anys més.

Som lo que Sembrem, el llarg camí cap al Parlament

Un dia, en Carles Teulé, un pagès ecològic membre de l’Assemblea Pagessa, va proposar en una assemblea la possibilitat d’iniciar una Iniciativa Legislativa Popular (ILP) contra els transgènics a Catalunya. En Carles

havia anat al Parlament a informar-se de tots els requisits necessaris per engegar-ne una, i, després d'escoltar-lo, molts vam estar d'acord que aquest havia de ser el nostre següent pas. Sabíem que, després dels diversos ensurts amb la justícia, no ens en deixarien passar ni una més. Tot i això, molts companys van decidir seguir amb la mateixa línia d'acció que havíem portat fins aleshores.

Una ILP és una eina de participació política amb la qual els ciutadans podem proposar una llei al Parlament per tal que aquesta sigui sotmesa a votació en el Ple d'aquest organisme. Per aconseguir-ho, abans cal recollir i validar un mínim de 50.000 signatures en quatre mesos.

D'aquesta manera va néixer l'ILP contra els transgènics a Catalunya. Vam creure que seria la manera perfecta de promoure una gran campanya de conscienciació i fer participar activament el poble de Catalunya. El primer que vam fer va ser determinar com seria la proposta de llei que presentaríem al Parlament. En diferents assemblees, es van decidir els següents punts: primer de tot, la prohibició dels conreus transgènics d'ús agrícola al territori de Catalunya; en segon lloc, l'etiquetatge exhaustiu dels aliments produïts amb OGM; en tercer lloc, una moratòria al desenvolupament de transgènics; i, finalment, la investigació independent dels seus efectes sanitaris i ambientals. En definitiva, es tractava de generar un debat i, en última instància, de declarar Catalunya lliure de transgènics.

Durant els anys següents ens vam reunir periòdicament i ens vam desplaçar per tot Catalunya per donar a conèixer la iniciativa. Volíem que tothom sabés que s'estava gestant un moviment important contra els transgènics agrícoles i que per fi podrien dir-hi la seva.

Aquest va ser el germen de la plataforma ciutadana Som lo que Sembrem, que agrupa prop de 200 col·lectius de tot Catalunya i persones relacionades amb el món de l'agricultura i el consum responsable. Es va constituir formalment i es va presentar el 2 de març del 2008 a la Fira Natura 2008 de Lleida. Aquell dia també es va donar el tret de sortida a la recollida de signatures. En aquell acte vam tenir la sort de comptar amb dos convidats especials: el sindicalista francès José Bové

i el secretari general de la Confédération Paysanne, Olivier Keller. Ells van ser els encarregats d'explicar-nos l'experiència de l'Estat francès en referència als transgènics i la vaga de fam que van protagonitzar un mes abans, amb la qual van aconseguir que Sarkozy prohibís el cultiu de l'única varietat transgènica que es cultivava a França.

En aquell moment, al nostre Parlament hi havia el famós tripartit format pel PSC, Esquerra Republicana i Iniciativa-Verds. Alguns diputats ens van avisar que els socialistes i Convergència i Unió tenien la intenció de sumar-se al Partit Popular per tombar la iniciativa abans que entrés al Parlament, fent ús d'una curiosa característica de les ILP que permet que, tot i que es recullin les 50.000 firmes necessàries, els grups parlamentaris majoritaris puguin decidir no debatre-les.

Sabiem que jugàvem amb desavantatge i que ho teníem tot en contra, però això va servir per esperonar-nos i prendre'ns aquell projecte amb molta seriositat. Durant els vuit mesos en què vam estar recollint firmes, Som lo que Sembrem va generar més de 500 actes a tot Catalunya... Això no ho fa cap partit polític ni en tota la seva història!

Vam organitzar debats, conferències i jornades amb caire festiu, on hi havia mostres gastronòmiques, exposicions, etc., tot amb la voluntat de recollir les firmes necessàries i apropar a la població la problemàtica de la invasió transgènica a les nostres terres.

Un dels plats forts van ser unes jornades científiques que vam anomenar Jornades Internacionals sobre OMG, on vam convidar reconegudes personalitats relacionades amb els transgènics, així com alguns dels científics que havien demostrat els perills d'aquesta tecnologia a França, Àustria i Escòcia. La idea era que els polítics catalans poguessin escoltar, en les pròpies paraules dels investigadors, els arguments que havien servit per prohibir els cultius transgènics als països citats. A aquelles jornades hi van assistir el professor Marcello Buiatti, de la Universitat de Florència; Henk Hobbelink, de l'ONG Grain; el doctor Brian John, del grup de pressió anglès GM-Free Cymru; el professor Armin Spök, de l'Inter-University Research Centre for Technology, Work and Culture de Graz (Àustria); la doctora Ricarda A. Steinbrecher, codi-

rectora d'Econexus; Fabio Boscarelli, gerent del Ministeri d'Agricultura de la Toscana; i, finalment, el doctor Gilles-Eric Séralini, de CRIIGEN (Comitè per a la Investigació i la Informació Independent sobre Enginyeria Genètica).²³

De 135 diputats, només en van venir quatre; els altres no van voler ni salvar les aparences. Suposo que, de totes maneres, els arguments no serveixen per a res quan tens uns altres interessos.

Els partits contraris a la iniciativa tenien por que portéssim al Parlament aquells investigadors, a qui no havien volgut escoltar durant les jornades científiques. Havíem anunciat que, si s'aprovava el debat, els hi portaríem (de fet, la normativa de les ILP preveu la convocatòria d'especialistes per enriquir el debat), però allò hauria estat massa per a una colla de partits polítics venuts als interessos econòmics; aleshores hauria constatat en acta que menyspreaven els estudis científics que havien servit per prohibir els transgènics en altres llocs d'Europa.

El Parlament, per la seva part, va demanar uns informes d'assessorament que van resultar ser una sèrie de documents tendenciosos i esbiaixats sense cap informació rellevant, cites ni bibliografia.²⁴ Des de la plataforma vam denunciar que ningú s'hagués dirigit ni a nosaltres ni a cap expert que pogués oferir informació que indiqués el més mínim inconvenient respecte a la modificació genètica. Aquells estudis van ser una pantomima per sortir del pas.

Novament quedava clar que a una bona part dels representants del poble català no li interessava conèixer la veritat sobre els transgènics agrícoles.

L'agost del 2008 va acabar el període de recollida de signatures i es van presentar a l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat), des d'on, després de ser validades, es van enviar al Parlament. Només en necessitàvem 50.000, però vam aconseguir 106.000 signatures de persones de tot Catalunya. Sens dubte, va ser un gran èxit. Comptàvem amb el suport de bona part de la població i també d'algunes persones públiques que es van sumar a la campanya, com el cineasta Bigas Luna o el cuiner

Santi Santamaria, que ja ens havia ajudat moltíssim amb la lluita per la legalització de l'estèvia.

La primera votació va ser fixada per a un any després, el 2 de juliol del 2009, dia en què, tal com ja havien anunciat públicament, CiU, el PP i el PSC imposarien el seu vet a la proposta de llei, per frenar el debat sobre els transgènics al Parlament. Nosaltres, per denunciar l'actitud antidemocràtica d'aquests partits, vam convocar una manifestació a Barcelona sota el lema "Democràcia, salut i bons aliments" per al 28 de juny del 2009, cinc dies abans de la votació. Hi van assistir unes 5.000 persones i va ser una de les manifestacions de tipus sectorial més grans que hi ha hagut a Catalunya. Feia un dia magnífic, ben assolellat. Vam anar plegats des de la plaça de Catalunya fins al Parlament fent gresca i mostrant les nostres pancartes. La música de les gralles i els timbals i el so insistent dels xiulets es mesclaven amb els crits de "transgènics fora!" i "aquesta és la seva democràcia!". Encapçalant la marea de gent, sostenint una gran pancarta amb el lema de la manifestació, hi érem els cuiners Santi Santamaria, Antoni Rafecas i Montserrat Esquerda, l'excoordinador d'Unió de Pagesos Pep Riera, altres companys del moviment Som lo que Sembrem i jo mateix.

Finalment vam arribar a les portes dels jardins del Parlament, al bell mig del parc de la Ciutadella. Allà ens van rebre uns guàrdies atònits, que no estaven disposats a deixar-nos passar. Però no havíem anat fins allà per quedar-nos a les portes, així que, unint les nostres forces, vam empènyer cap a dins una autocaravana que acompanyava la manifestació i hi vam entrar tots al darrere. La situació era tragicòmica: un grup de persones empenyent una autocaravana per sobre la gespa, uns policies intentant aturar-la sense èxit i el conductor saltant fora del vehicle perquè no el culpessin d'aquella invasió.

A les portes del Parlament, vam penjar la megafonia a la branca d'un arbre i diversos portaveus ens vam dirigir als presents. Un dels que va parlar va ser el Santi Santamaria, que, tot i trobar-se força malament a causa de la seva obesitat, va voler estar amb nosaltres aquell dia. Em va emocionar molt l'esforç que va fer, caminant al capdavant de la marxa. De vegades, quan no podia més, pujava a l'autocaravana que ens acom-

panyava. Finalment, davant del Parlament, i malgrat trobar-se com es trobava, no va dubtar a pujar a un banc i dir quatre veritats als polítics corruptes. Fets com aquest el convertien en un home d'una dignitat i valentia especials, ja que molts d'aquells polítics als quals criticava obertament i de manera tan ferma podien ser clients del seu restaurant.

—He tornat a tenir les sensacions que tenia quan era anarquista de jove —em va dir, emocionat.

Aquella caravana seria el nostre campament els propers dies, en què la cuinera Montserrat Esquerda, el pagès Jordi Rafel, el Carles Amela de Som lo que Sembrem, el sociòleg i membre de la comissió promotora de l'ILP Gerard Batalla, l'Oriol Grau i jo mateix ens vam proposar resistir les pressions dels mossos i també la gana, fent una vaga de fam



© Col·lectiu "Som lo que Sembrem"

A les portes del Parlament durant la manifestació contra els transgènics del 28 de juny del 2009 a Barcelona.



© Philippe Regol - bloc "Observación Gastronómica 2"

Amb l'enyorat cuiner Santi Santamaria durant la manifestació contra els transgènics.

que duraria fins al ple del Parlament. Sabíem que amb aquella acció no canviàrem l'opinió dels polítics, però com a mínim faríem una mica més de soroll.

La vaga també ens va servir per experimentar amb dues teràpies força controvertides: la de l'aigua de mar i l'orinoteràpia (sí, la que es basa a beure els propis orins). Els que vam provar la d'aigua de mar ho vam fer perquè havíem sentit que conté tots els minerals i altres elements bàsics necessaris per al bon funcionament del nostre cos (també és conegut que reforça el sistema immunitari, tonifica i revitalitza l'organisme, millora la salut intestinal i equilibra el pH). Jo estava especialment interessat a veure com respondria el meu organisme amb aquell dejú, i el resultat va ser espectacularment bo. Recordo que fins al segon dia va ser força dur, però després vaig començar a sentir-me molt bé.



© Col·lectiu "Som lo que Sembrem"

Els components de la vaga de fam a les portes del Parlament, el juny del 2009.

No era només que em trobés ple d'energia físicament, sinó que també vaig notar que estava especialment lúcid. Això em va ser de gran ajuda quan vaig haver d'enfrontar-me a les entrevistes dels mitjans que ens van visitar aquells dies. Diria que mai m'he trobat millor en tota la meua vida. D'altra banda, aquella dieta em va permetre perdre cinc quilos de sobrepès que tenia acumulats principalment a la zona abdominal.

No obstant això, el que va suportar millor aquella vaga va ser el noi que va beure els seus orins. En principi, ell també venia amb la idea de beure aigua de mar, però es va sentir encuriolit per un llibre sobre orinoteràpia que jo portava i em va demanar que li deixés fullejar-lo. Se'l va llegir tot sencer la primera nit. L'endemà, quan ens vam llevar, ens vam quedar ben sorpresos en veure que es posava a orinar dins d'una ampolla i s'ho bevia. Cada dia feia una presa d'orins i la resta del dia

bevia aigua mineral. Curiosament, com dic, ell és el que es va trobar millor durant els cinc dies.

En canvi, un altre company va decidir que només beuria aigua mineral i prendria un sobre de sucre de tant en tant. Tot i que era el més jove, era el que es trobava pitjor, ja que tenia caigudes constants de glucosa que l'obligaven a prendre més sucre.

Finalment, el 2 de juliol del 2009, després de tantes vivències (algunes molt enriquidores i altres molt estressants), va arribar el dia de la veritat. Al jardí del Parlament, allà on havíem dormit aquells dies, ens vam reunir centenars de persones per seguir la sessió parlamentària amb una petita ràdio. Va ser emocionant sentir les paraules del nostre portaveu, l'Alexis Inglada, dirigint-se als diputats. Per un moment, escoltant aquell discurs tan inspirat, encara ens semblava possible que els nostres representants recuessin i donessin una oportunitat al debat sobre els transgènics.

Però no va ser així; com ja esperàvem, l'ILP va ser rebutjada pel PSC, CiU i el PP. Per la seva part, Esquerra Republicana, Iniciativa i Ciutadans per Catalunya van votar que sí, però els seus vots no van ser suficients.

Del PP no esperàvem una altra cosa, ja que és ben coneguda la seva defensa del model ultraliberal, i se'ls en fumen els perjudicis que els transgènics puguin ocasionar a les persones i el medi ambient.

Amb Convergència i Unió esperàvem una mica més de diàleg; s'omplen molt la boca de socialdemocràcia, però en canvi van fer una oposició aferrissada, que va donar lloc a episodis com el que va protagonitzar Josep Grau, exconseller d'Agricultura. Aquest personatge, sense ruboritzar-se, va justificar el seu suport als transgènics al·legant que la natura ja produeix transgènics de forma natural, i va exemplificar-ho amb els casos de la mula i de la nectarina, que, segons ell i el seu partit, són transgènics! Per descomptat, la realitat és molt diferent. La mula és un animal híbrid, resultat de l'encreuament entre un exemplar de cavall i un d'ase. Per altra banda, la nectarina no és ni tan sols un híbrid entre la pruna i el préssec, com molts creuen i com segurament el senyor Grau devia estar apuntant, sinó que és una varietat de préssec. I, evidentment,

en cap cas és un transgènic. En definitiva, o bé Josep Grau era (i potser encara és) un ignorant en aquesta matèria o va tractar de manipular l'opinió pública amb informació falsa.

Pel que fa als socialistes, la veritat és que fins a l'últim moment vam esperar un miracle; crèiem que potser serien prou decents com per pensar i actuar de manera diferent a la dels seus homòlegs del PSOE, que els últims anys estaven seguint les mateixes polítiques que el PP en matèria d'OMG. No cal dir que ens vam emportar una terrible desil·lusió amb ells, i sobretot amb la seva portaveu, Caterina Mieras, que destil·lava un fort rebuig contra la nostra proposta. Ella mateixa, a les acaballes de la votació al Parlament, va proposar un brindis, i va acceptar una petita part de l'ILP referent a l'etiquetatge que malauradament no van posar mai en pràctica. Per sort, tal com he apuntat anteriorment, comptem amb la *Guia vermella i verda dels aliments transgènics* de Greenpeace, on es poden consultar la majoria de marques que contenen transgènics però que no ho especifiquen a l'etiqueta.²⁵

En definitiva, l'actitud d'aquests polítics va significar un menyspreu descarat als milers de persones que van confiar en la via de l'ILP, que és l'únic mecanisme que tenim per fer sentir la nostra veu al Parlament, a part del vot que magnànimament ens deixen dipositar cada quatre anys. Com deia l'Alexis Inglada, estem preocupats per la salut de les nostres terres, però també per la salut d'aquesta democràcia.

Després del nostre infructuós pas pel Parlament, Som lo que Sembram, que només s'havia creat com a infraestructura per a la recollida de signatures, va deixar de tenir cap funció. Però, en comptes de dissoldre la plataforma, a les posteriors assemblees es va decidir transformar-la en una associació que seguis reivindicant la prohibició dels transgènics i la necessitat d'aconseguir una alimentació ecològica per a tothom.

A dia d'avui, els transgènics segueixen guanyant terreny a les nostres terres. Per contrarestar-ho, tal com es fa a diversos llocs d'Europa, estem promovent la declaració de "zones lliures de transgènics" a Catalunya.²⁶ Es tracta que cada persona, barri, institució, poble, etc. s'hi involucri i desenvolupi la seva pròpia campanya.

Actualment, a Europa ja hi ha centenars de zones que s'han autodeclarat lliures de transgènics.²⁷ A Catalunya fins i tot ho han fet pobles on el partit polític que governa va votar en contra de l'ILP. Evidentment, només és una manera simbòlica d'expressar la voluntat de mantenir els transgènics ben lluny, ja que a Espanya cap ajuntament té la capacitat legal de prohibir la sembra d'OGM als pagesos. El que sí que poden fer és seleccionar els aliments que es distribueixen als menjadors escolars, les residències i altres centres que administrin. Aquestes adhesions també serveixen per mantenir viu el debat i perquè molts pagesos entenguin la importància d'escollir bé allò que cultiven.

Espanya, el cavall de Troia europeu

A hores d'ara és innegable que el poder polític a Catalunya i a Espanya està afavorint els interessos de les grans multinacionals biotecnològiques en detriment de la nostra salut, de l'equilibri mediambiental i d'un model agrícola ecològic i pagès.

Els diversos governs que ha tingut Espanya des del 1998 han donat suport als transgènics, en contra del posicionament general dels països europeus, la població espanyola i gran part de la comunitat científica. A Catalunya, Convergència i Unió i el PSC han seguit el mateix camí i han omplert els nostres camps de panís transgènic.

Aquesta relació d'amistat entre el poder polític i el món empresarial es pot explicar, en part, pel fenomen de les "portes giratòries", que es refereix al constant moviment de persones del sector públic al privat i viceversa. Malauradament, les portes giratòries són una epidèmia que també està jugant a favor dels transgènics agrícoles. A *El mundo según Monsanto*, Marie-Monique Robin afirma que "a la Comunitat Europea, el 90% del comitè encarregat d'aconsellar sobre la seguretat dels aliments té contactes amb empreses de biotecnologia". Per exemplificar-ho, tenim el conegut cas de Suzy Renckens, que des de l'any 2003 fins al 2008 va ser directora de la Unitat d'Organismes Genèticament Modificats de l'EFSA, l'organisme encarregat d'avaluar els possibles riscos dels transgènics, i quan va deixar el càrrec, el 2008, va fitxar com a *lobbista* de Syngenta, el gegant suís dels transgènics.

A Espanya també tenim un cas exemplar: el de Cristina Garmendia, exministra de Ciència i Innovació del govern de Zapatero. El periodista Miguel Jara ens detalla el seu currículum: “Garmendia era, fins que va entrar al govern de Zapatero, presidenta de l’Associació Espanyola de Bioempreses (ASEBIO), el *lobby* pro aliments transgènics i fàrmacs biotecnològics més gran que hi ha a Espanya (en el que hi ha altres *lobbies*, com la Fundació Antama o les multinacionals de transgènics més grans del món: Monsanto o Pioneer), i que també congrega bona part de la indústria farmacèutica biotecnològica (Bayer, Merck, Bristol-Myers Squibb, Roche, Schering Plough, Esteve —que dirigeixen Farmaindustria— o Gilead Sciences —creadors del Tamiflu / grip aviària—)”.²⁸

No cal dir que, quan va arribar al govern, va apostar ben fort per la instauració dels transgènics. Pels seus currículums els coneixeràs.

A Som lo que Sembrem érem conscients que s’estaven movent moltes coses entre bastidors, però el que no podíem imaginar era que dos anys després sortirien a la llum unes informacions tan detallades sobre la connivència dels nostres polítics amb les multinacionals de la biotecnologia nord-americanes. El 19 de desembre del 2010, el diari espanyol *El País* es feia ressò d’una sèrie de suposats missatges que s’haurien estat enviant al govern nord-americà des de l’ambaixada dels EUA a Espanya. Es tractava d’uns “cables” enviats entre el 2008 i el 2009 que va treure a la llum l’organització Wikileaks i que revelaven el que ja sabíem: que hi ha una gran aliança entre Espanya i els Estats Units en el tema dels transgènics, que els enfronta a les posicions de França i altres països de la Unió Europea, els quals demanen limitar la utilització d’aquestes varietats.

Repasant aquests correus, vam tenir l’honor de comprovar que el moviment antitransgènic al qual pertanyem estava posant nerviosa l’ambaixada americana. En un altre missatge, aquesta també mostrava certa inquietud davant del vet de diferents països europeus, com Alemanya, Àustria, França, Grècia, Luxemburg i Hongria, a la varietat transgènica MON810, propietat de Monsanto.

En aquestes comunicacions, l’ambaixada americana exposava la por de perdre el suport d’Espanya i l’absoluta certesa que “si Espanya

cau, la resta d'Europa la seguirà";²⁹ llegint aquestes paraules, el lector es podrà fer una idea de la importància estratègica que té el territori espanyol en la soterrada implantació dels OMG. Som una mena de cavall de Troia amb el qual les empreses biotecnològiques volen conquerir Europa. Confien que, amb el temps, des d'Espanya podran recuperar la Unió Europea. Així, doncs, era de vital importància evitar que la nostra ILP prosperés, ja que, si Catalunya s'hagués declarat lliure de transgènics, hauria estat el principi de la fi d'aquest negoci dins les fronteres espanyoles i també dins les europees.

Un altre dels textos publicats per *El País* ens mostra com l'aleshores secretari d'Estat de Medi Rural, Josep Puxeu, va contactar amb l'ambaixada americana després que el País Basc aprovés l'abril del 2009 una dura legislació per evitar la contaminació transgènica, i després que els ja citats països europeus vetessin el cultiu d'OMG, per comunicar la seva preocupació davant la creixent pressió que el govern d'Espanya estava rebent perquè també el prohibís. Puxeu, a qui l'ambaixada nord-americana definia com un "tradicional defensor de la biotecnologia", va demanar a aquesta que treballés braç a braç amb el govern d'Espanya per tal que l'agricultura biotecnològica continués existint a Europa.³⁰

L'ambaixada americana també considerava que la recent fusió dels ministeris d'Agricultura i de Medi Ambient en un sol ministeri seria beneficiosa per impulsar l'acceptació de l'agricultura biotecnològica. El cable en qüestió deia textualment que, davant d'aquesta decisió, "les faccions antitransgènics del Ministeri de Medi Ambient perden força i influència".³¹

Wikileaks també ens va deixar clar que a l'ambaixada sabien amb qui tractaven, ja que es congratulaven del nomenament de Cristina Garmendia com a ministra de Ciència. Estaven ben assabentats que ella "treballava per a un grup industrial de biotecnologia (no agrària), i pot ser una aliada en temes d'OGM en les discussions del gabinet". I, efectivament, ho va ser.

Els cables de Wikileaks han servit perquè ens fem una petita idea dels fils invisibles que es mouen a les clavegueres del nostre país, molt

lluny de la vista i l'accés dels ciutadans. Però qui sap fins on arriba aquest joc d'interessos. Sabem que, als Estats Units, empreses com Monsanto fan donacions multimilionàries als candidats dels dos partits majoritaris per finançar les seves campanyes electorals. És evident que amb aquest acte s'asseguren que sigui qui sigui que arribi al poder sabrà que ha de tenir un tracte de favor amb el generós donant. El problema que tenim a Catalunya és que no hi ha cap llei de transparència que ens permeti saber com es financen els partits, però és tan descabellat pensar que aquí s'està fent el mateix amb els principals grups polítics?

En una societat democràtica avançada, hi hauria d'haver debat públic sobre qüestions com els transgènics agrícoles, però a les nostres terres això no és així. Aquí es fan les coses d'una altra manera, més pròpia d'una república bananera. Aquí ens empassem tot el que no volen enlloc més. Deu ser veritat allò que diuen que som el cul d'Europa.

Aquest capítol narra una història especialment trista: d'invasions, de mala ciència, de polítics venuts, de falsa democràcia i de menjar que mai hauria d'arribar a la cadena alimentària.

La bona notícia és que aquesta història encara no s'ha acabat, i estem segurs que la capgirarem.

Plantes que curen

Durant gran part de la meua vida, he passat pel costat de moltes plantes sense saber-ne el nom ni que eren medicinals. No podia imaginar que algun dia serien tan importants per a mi i que dedicaria tant d'esforç a donar-les a conèixer.

Només coneixia les més típiques i habituals de Catalunya, com la camamilla, el romaní o la farigola, i també algunes de les herbes típicament culinàries. Ni tan sols acostumava a prendre infusions; potser una camamilla quan tenia mal de panxa, però res més. De fet, recordo que de molt petit, quan arribaven els primers freds, em feien prendre sopes de farigola o d'all. No m'agradaven gens i no entenia per què les havia de prendre cada dia. Ara sé que són dos antibiòtics naturals fantàstics per prevenir els refredats.

Gràcies a l'estèvia vaig descobrir el món de les plantes medicinals, i també em va permetre conèixer una nova cara de la corrupció empresarial i política (de la corrupció humana, al cap i a la fi) en descobrir que estaven negant als ciutadans l'accés a una planta que podia suposar la diferència entre la salut o la malaltia. D'aquesta manera vam prendre consciència de com s'estaven criminalitzant les plantes medicinals a Europa, i això ens va impulsar a cultivar-les, oferir-les i compartir tot el coneixement que hem anat recopilant.

D'això tracta aquest capítol: que el lector conegui que hi ha una ofensiva per part del sistema polític i econòmic contra les plantes medicinals, i que prengui consciència que, en un moment donat, aquestes li poden ser de molta utilitat.

El coneixement ancestral de la fitoteràpia

El nostre planeta ens ha obsequiat amb una extensíssima varietat de plantes medicinals que es distribueixen en diferents zones, depenent del clima i d'altres factors propis de cada indret.

La fitoteràpia (del grec *fyton* —planta o vegetal— i *therapeia* —teràpia—) és la ciència que estudia les propietats medicinals de les plantes, i forma part del que s'anomena medicina natural (o naturista), que està conformada per una sèrie de pràctiques en què només s'utilitzen elements naturals.

Arreu, les diferents cultures de l'antiguitat van descobrir que les plantes no només els alimentaven, sinó que també els servien per tractar o prevenir els seus malestars i malalties. Les plantes medicinals són, doncs, la més alta expressió de la màxima hipocràtica que diu: “Que el teu aliment sigui la teva medicina.”

És impossible saber el moment exacte en què l'ésser humà va començar a fer servir les plantes amb finalitat terapèutica, però probablement són la medicina més antiga del món. S'han trobat restes de grans de pol·len d'uns 60.000 anys en excavacions arqueològiques a l'Iraq; aquest tipus de pol·len encara avui s'utilitza medicinalment a l'Orient, per la qual cosa es creu que en aquell temps probablement també el feien servir amb aquesta finalitat. Al Perú, investigacions recents han descobert que fa 8.000 anys ja es coneixien les propietats medicinals de la coca i es mastegava la seva fulla.

Els primers registres escrits sobre la curació amb plantes pertanyen a la cultura sumèria i tenen uns 3.000 anys d'antiguitat.¹ A l'antic Egipte també coneixien el poder de les plantes; així ho demostra el Papir d'Ebers, un tractat mèdic escrit al país del Nil l'any 1700 abans de Crist. A la Grècia antiga destaca el metge, farmacòleg i botànic Dioscòrides Pedani, autor de *De Materia Medica*, una obra que va ser el principal manual de farmacopea durant tota l'edat mitjana i el Renaixement, i que jo encara consulto avui.

És segur, però, que els nostres avantpassats ja coneixien les propietats medicinals d'aquestes plantes des de molt abans del que ens pen-

sem. De fet, tots els animals les utilitzen d'una manera instintiva, així que segur que nosaltres també ho feiem, fins i tot abans de ser considerats humans.

A l'antiguitat es reconeixia en les plantes l'existència d'un aspecte subtil, gairebé metafísic, que era transferit al malalt, i que era la raó per la qual succeïa la curació. El bruixot de la tribu era qui habitualment atresorava el coneixement de com fer servir les plantes medicinals, les quals formaven part dels seus rituals transcendents de connexió amb els mons subtils.

Actualment ens hem desvinculat d'aquesta idea i del tipus de pensament màgic al qual pertany, i l'hem relegat al terreny de la superstició. Ara ens basem exclusivament en els preceptes de la ciència química, que ha determinat que els únics responsables dels processos guaridors són els components químics. Però és així, realment? La veritat és que jo no en tinc la resposta.

Potser alguns diran que sóc supersticiós o ignorant, però combrego força amb el pensament i la manera d'entendre la vida d'aquelles comunitats antigues, les quals, tot sigui dit, són molt més respectuoses i estan molt més integrades en la natura que els que vivim a les societats occidentals. Hem d'aprendre moltes coses d'elles. De fet, em sembla indecent que a Occident ens etiquetem com a "món desenvolupat". És cert que ens hem desenvolupat molt en alguns àmbits, com el tecnològic, però en altres sentits encara ens queda un llarg camí per recórrer.

No sé si és cert, però una vident em va dir que en una vida passada jo havia estat una bruixa. Potser això explicaria per què ara em sento tan atret per aquestes vies de sanació alternatives i per què m'esgarrija tant el que la inquisició va fer amb elles.

Mirant-ho bé, les coses no han canviat tant des d'aleshores. Actualment, per satisfer els interessos creats, el sistema també persegueix les alternatives "no oficials" fent servir l'ajuda del nou catecisme: l'integritisme científic, que no té res a veure amb la veritable ciència.

Com a mínim ara ja no ens cremen a la foguera; és tot un detall.

Plantes prohibides

Històricament, el regne vegetal sempre ha estat la base de la farmacopea tradicional, però tot va canviar a principis del segle XX, quan la farmàcia va establir lligams amb la indústria química petroliera, que es va desenvolupar als Estats Units. A partir d'aquell moment, les plantes medicinals van ser apartades i criminalitzades. Aquesta indústria, amb el suport del govern nord-americà, es va fer amb el control del subministrament de productes medicamentosos, la qual cosa feia necessari que qualsevol altra alternativa, com ara les plantes medicinals, en quedés al marge. Aleshores va començar el seu monopoli del món de la malaltia i un període (en el qual encara estem immersos) en què s'ha dipositat una fe cega en la química, la qual se'ns presenta com a solució per a tot.

S'ha aconseguit que els remeis elaborats per la indústria farmacèutica monopolitzin la medicina oficial i que les plantes medicinals siguin gairebé desconegudes pels metges i la població en general. Les estan fent invisibles i convertint en innecessàries. Recordem el cas del medicament amb extracte d'estèvia que ha intentat patentar la casa Roche; tan bon punt aquest producte surti al mercat, els metges en seran informats i el receptaran, sense saber que s'ha obtingut a partir d'una planta meravellosa que té moltes altres propietats.

Els metges són, doncs, els primers evangelitzats; gairebé no tenen marge d'acció. Quan d'aquí a unes pàgines parlem de la *kalanchoe* i els procediments oncològics, en veurem un exemple molt clar. Que un metge defensi una teràpia no homologada oficialment li pot costar el descrèdit, el lloc de treball i, fins i tot, veure's encausat judicialment. Això certament es pot interpretar en termes de la seguretat dels pacients, però també pot significar l'arraconament de formes de curació que suposin una amenaça per a l'ordre establert.

Hi ha qui pensa que aquestes plantes només ens poden ajudar amb mals menors, com ara els refredats o els mals de panxa, però el fet cert és que les propietats d'algunes d'elles ens poden ajudar a guarir-nos de malalties molt complicades. De fet, molts dels fàrmacs que avui es comercialitzen deriven de plantes medicinals. La farmàcia actual els deu

molt. El que fan les farmacèutiques és extreure'n només un determinat principi actiu i sintetitzar-lo per poder-lo patentar, de manera que es fan propietaris d'un remei que abans era de tots, però en aquest procés deixen de banda altres components presents a la planta que generalment també són beneficiosos.

Les farmacèutiques coneixen perfectament el poder de les plantes medicinals i això les posa nervioses. Estem observant que en els últims anys les normatives de la Unió Europea pretenen dificultar cada cop més que els herbolaris o centres de dietètica puguin vendre aquestes plantes lliurement a un preu econòmic. Se'ns permet accedir a les més habituals, com la farigola o el romaní, però s'estan il·legalitzant les plantes més potents, aquelles que podrien donar resultats espectaculars amb gran part de les malalties més comunes i més greus.

Tal com passa amb l'estèvia, hi ha centenars de plantes d'origen indi, sud-americà o africà que s'han utilitzat des de temps immemorials i que ara mateix estan vetades a Europa. L'EFSA les etiqueta com a *novel food* (aliment nou) i d'aquesta manera se'n prohibeix la comercialització fins que es realitzin els estudis científics necessaris. Ni tan sols accepten els estudis que ja s'han fet en altres indrets, sinó que exigeixen que se'n facin de nous. El fet és que calen molts milions d'euros per poder pagar uns estudis així, i la gent com jo no els tenim. Només les grans multinacionals farmacèutiques i alimentàries es poden permetre pagar aquestes enormes quantitats de diners; per a elles és una inversió, és part del negoci, ja que després en podran patentar algun principi actiu i, tal com també passa amb les aigües minerals i els làctics, podran etiquetar les seves propietats.

L'excusa que ofereixen per explicar aquesta regulació tan absurda als ciutadans és que es vol evitar que s'introdueixi al mercat europeu alguna planta que pugui ser nociva per a la salut. Si bé és cert que algunes plantes poden provocar reaccions adverses, també ho és que es coneixen les dosis efectives i no tòxiques de totes elles gràcies a la gran quantitat d'estudis realitzats als països d'on són originàries i a l'experiència de milers d'anys de consum humà.

Paradoxalment, aquesta política contrasta d'una manera brutal amb la permissivitat que hi ha amb altres elements que actualment es comercialitzen. Molts ja els hem tractat en aquest llibre, com els pesticides i els transgènics, i d'altres, com els additius químics o certs aliments, els tractarem al proper capítol.

Definitivament, la Unió Europea està protegint els interessos privats d'unes poques empreses, i no pas els ciutadans.

Vull que quedi constància que no estic en contra dels medicaments, sinó que en critico alguns aspectes, com per exemple que siguin una mercaderia dependent de la llei de rendibilitat pròpia del mercat. Això fa que tinguin preus que no tothom pot pagar i que són un cost massa elevat per a la sanitat pública. Aquest fet també ha portat les farmacèutiques a convertir-los en productes que no curen, sinó que cronifiquen, i que estan plens de contraindicacions: són una de les principals causes de mort als països desenvolupats. D'altra banda, els grans laboratoris refusen investigar algunes malalties estranyes, perquè afecten poques persones i no suposen un mercat prou atractiu; i també inventen noves malalties (fet que en anglès s'anomena *disease mongering*) per tenir noves vetes de mercat —cosa especialment freqüent en l'àmbit de la “salut mental”, on el manual de diagnòstic de malalties (DSM-V) no para de créixer.

També em queixo dels mètodes mafiosos amb què s'han instaurat com a única opció per als nostres problemes de salut. Opino que no és just que es limiti el ventall de possibilitats a les quals pot optar un pacient a l'hora de tractar la seva malaltia. Hi ha països on els pacients poden triar el tipus de tractament que volen rebre, com ara Suïssa, on ho han aconseguit per via democràtica directa, o Nicaragua.²

Per cert, potser a algú l'agafi per sorpresa saber que qui realitza els estudis que serveixen per determinar la seguretat i eficàcia dels medicaments són ni més ni menys que les mateixes farmacèutiques.

Si els medicaments es fessin servir racionalment, probablement significarien un avanç real per a la humanitat, però ara per ara no és així.

Dit això, també vull deixar clar que, segons la meva opinió, no hi ha res millor que els remeis naturals, no sintetitzats, i crec que mai se'ls hauria hagut de substituir. Algun dia la medicina tornarà a confiar en la farmàcia de la terra i oferirà de nou les fórmules magistrals fetes d'herbes.

La Dolça Revolució

Durant els anys en què vaig regalar estèvies, moltes de les persones que em visitaven a casa van tenir l'amabilitat de compartir amb mi els seus coneixements sobre el poder curatiu de moltes altres plantes. Em deien: “Coneixes aquella planta que...?”, o “El meu pare feia servir una herba per...”. Algunes persones, fins i tot, me'n van portar algunes i em van explicar les seves propietats i com fer-les servir. Tot plegat va estimular el meu interès i vaig anar absorbint tot el que vaig poder, cada cop més conscient de l'incrèible valor que tenien aquelles plantes i les històries i coneixements que la gent em transmetia. Gairebé sense adonar-me'n, casa meua es va convertir en un punt de trobada on venien tant aquells que necessitaven plantes medicinals com els que simplement sentien curiositat i estimació per elles.

A poc a poc, entre les plantes que em regalaven i les que jo anava a buscar, en vaig anar acumulant un nombre considerable, i vaig decidir plantar-les a l'hivernacle on hi ha les estèvies, juntament amb les flors comestibles i les “males herbes” que venem per fer amanides. Allà van anar guanyant terreny i aviat van ocupar gairebé tot l'espai.

Durant els cinc anys que vaig estar regalant estèvies, van passar milers de persones per la meua finca, i va arribar un moment que, per molta empena que hi posés, jo sol no podia seguir atenent tothom i, a més, fer el seguiment de cadascuna de les plantes, ja que també m'havia d'ocupar de l'empresa, que és la que em dóna per viure. Per sort, els companys de Slow Food em van rescatar proposant-me crear una associació sense ànim de lucre per seguir fent la feina d'investigació i difusió de les plantes. No cal dir que ho vaig acceptar encantadíssim. Si no m'haguessin donat un cop de mà, no hauria pogut seguir amb aquella tasca i potser s'hauria perdut tot el que havíem aconseguit fins aleshores.

Així, doncs, l'abril del 2009 es va constituir la Dolça Revolució de les Plantes Medicinals. No recordo qui va tenir la idea de posar-li aquest nom, però de seguida ens va agradar a tots. És molt adequat: és dolça perquè neix de l'estèvia i és una revolució perquè som un col·lectiu que resisteix i lluita contra el sistema farmacèutic actual.

Ens agradés o no, ens vam veure obligats a començar a vendre les plantes. En cap moment hem volgut obtenir beneficis personals, però un col·lectiu com aquest requereix un mínim d'infraestructura, i per això calen diners. El que fem és vendre les plantes amb un marge que es destina a finançar els costos de l'associació. La sort que tenim és que hem pogut minimitzar les despeses de producció gràcies al fet que l'espai, el material necessari (la terra, els testos, els tractaments i l'aigua) i el treball de cuidar les plantes els posem a través de Pàmies Hortícoles a preu de cost.

La Dolça Revolució som un grup de gent ben avinguda que comparteix la passió per les plantes medicinals. El nostre objectiu és donar-les a conèixer i preservar-les, tant les plantes com el coneixement popular sobre el seu ús. No és el nostre ofici; és la nostra passió. El que en traiem és la satisfacció personal de fer el que creiem que hem de fer.

Tal com fem amb l'estèvia, també etiquetem les altres plantes amb les seves propietats. Volem que la gent conegui una via alternativa de





© Miquel Figuerola

Hivernacle amb plantes medicinals a Pàmies Hortícoles S.L.

guarir-se, sense tantes contraindicacions i amb la tranquil·litat que no s'està en mans d'unes multinacionals que ens necessiten malalts i dependents. Nosaltres tenim ben clar que no volem que la gent depengui de l'associació; al contrari, creiem que és essencial que cadascú es responsabilitzi de la seva salut, així que promovem que tothom experimenti per si mateix i aprengui a cultivar les seves pròpies plantes a casa seva. Nosaltres oferim el nostre coneixement, però volem que la gent s'espavili.

Cuidar les plantes a casa és molt fàcil; no cal gaire espai ni necessiten gaires atencions. Només es requereix una mica de constància.

La Dolça Revolució també està en línia a través del web www.dolcarevolucio.cat. És el punt de trobada virtual on es poden fer comandes i on, a més, hi ha informació sobre les plantes, així com testimonis de tots aquells que volen compartir amb els altres el seu cas personal de curació. I és que la Dolça Revolució és el que és gràcies a totes aquelles persones que han volgut experimentar per elles mateixes. Acostuma a ser gent que no ha trobat una solució als seus problemes en la medicina convencional i ha cregut que no hi perdria res provant si les plantes li anirien bé. Amb el pas del temps, hem pogut recopilar centenars de casos de persones que s'han guarit o han millorat de malalties greus, i fins i tot terminals, fent servir plantes i altres teràpies naturals o "alternatives". Al web hi ha casos de diabetis, càncer, esclerosi múltiple, afeccions intestinals, al·lèrgies, estrès, ansietat, etc. El que reforça la importància d'aquests testimonis és que són persones que donen la cara, amb noms i cognoms, i que fins i tot ofereixen el seu correu electrònic per poder contactar amb elles. Creiem que és necessari que tots aquells que s'hagin guarit amb plantes medicinals o alguna altra teràpia natural siguin solidaris i ho expliquin, ja que serà una informació molt valuosa per a altres persones que tinguin el mateix problema.

Cada dia ens arriben desenes de correus d'arreu. Molts són de Catalunya i la resta de l'Estat espanyol, però també n'hi ha d'Amèrica llatina i de persones hispanoparlants del sud dels Estats Units. Altres ens han arribat de llocs tan impensables com el Canadà, Israel o Singapur. La majoria són persones que han vist per Internet els diversos vídeos on parlo de les propietats de les plantes i ens demanen consell sobre on poden trobar plantes al seu país o com poden utilitzar-les.

Recordo el cas d'un noi argentí que ens va demanar ajuda per al seu pare, que patia càncer d'estómac, i a qui vam recomanar que busqués la kalanxoe. Uns mesos després ens va escriure per explicar-nos que el seu pare havia aconseguit superar el càncer i que estava tan agraït que estava disposat a regalar kalanxoes a tothom qui les necessités.

El fet cert, però, és que moltes vegades ens sentim impotents perquè nosaltres no som metges ni experts en salut i no tenim totes les respostes. Per descomptat, no ens passa pel cap recomanar a ningú que deixi els seus tractaments mèdics. Nosaltres oferim un coneixement basat en la nostra experiència, però no tenim la solució a tots els problemes. Ja ens agradaria.

Actualment molts metges ens estan donant suport. Diversos homeòpates, metges de família i oncòlegs s'han adreçat a nosaltres encuriosits, amb la intenció de comprovar si és cert que les plantes medicinals són tan efectives. La majoria d'ells ho fan mig d'amagat, ja que saben que no els beneficiaria que se'ls relacionés amb aquest saber profà. Molts d'ells recomanen als seus pacients que prenguin plantes, però sempre de manera extraoficial i sense que això supleixi la medicació convencional. Els professionals de la medicina reben moltes pressions perquè no es desviïn del camí que els marca el sistema.

Tot i això, crec que cada cop són més els terapeutes que, amb la vocació d'ajudar els seus pacients i donar-los el millor tractament, s'estan obrint a les teràpies naturals de tota la vida. Les coses estan canviant; a poc a poc, però estan canviant.

La Dolça Revolució no ha parat de créixer. Actualment som uns 900 socis arreu d'Espanya, i s'han format grups independents a Barcelona, Andalusia, les Canàries, Madrid, València i molts altres indrets. Fora de les fronteres espanyoles, ara per ara, només n'hi ha un a Andorra, i se n'està formant un a Mèxic i un altre a Guatemala. A l'Amèrica del Sud diverses persones s'han interessat per formar grups de la Dolça Revolució, però les dificultats han fet que encara no se n'hagi format cap. Nosaltres només els podem guiar una mica i compartir els nostres coneixements amb ells, però no tenim infraestructura per ajudar-los més enllà d'aquest aspecte i tampoc la volem, ja que és una forma de concentrar poder i l'embrió de bona part de la corrupció que corca les institucions.

Des del principi hem tingut clar que no volem sucursals sinó que la gent formi grups en el seu entorn immediat i treballi de forma autò-



© Judith Sanleandro

Xerrada sobre plantes medicinals durant una visita guiada als hivernacles de Pàmies Hortícoles S.L.

noma, compartint tot el coneixement que acumuli i sense convertir el grup en un simple negoci.

Des de la Dolça Revolució hem instaurat una sana tradició: cada dissabte, des de les deu del matí fins a les dotze del migdia, convidem tothom a fer una visita guiada per l'hivernacle de les plantes medicinals, on companys de l'associació o jo mateix fem de guies. Quan finalitza, acostumem a fer un intercanvi de testimonis i informació. Curiosament, no hi ha cap setmana en què no ens visiti algun metge, oncòleg o veterinari interessat pel món de les plantes que curen.

A les properes pàgines parlaré d'algunes de les plantes més meravelloses que hem conegut i de la insistent ofensiva per criminalitzar-les. Totes elles tenen propietats medicinals fabuloses, que hem comprovat

en centenars d'ocasions. Jo mateix les he provat totes moltes vegades, per descartar que provoquin algun efecte indesitjat. Si no, no m'atreveria mai a aconsellar-les. Això sí: crec que cadascú s'ha de fer responsable d'informar-se bé i fer les coses amb seny. D'altra banda, com ja he dit, jo no sóc qui per dir a ningú que deixi un tractament i prengui plantes, tot i que conec gent que ho ha fet i li ha anat bé.

Si aconseguixo que el que explico desperti en el lector una certa curiositat per les vies de curació alternatives i un interès per responsabilitzar-se de mantenir o recuperar la pròpia salut, ja haurà valgut la pena.

Kalanxoe

Un temps abans de la creació de l'associació, un senyor paraguaià (de qui malauradament no recordo el nom) va passar per casa per demanar-me una estèvia. Em va proposar un tracte: a canvi, ell em donaria una "colombiana".

—On és la colombiana? És maca? —li vaig dir en to bromista. Ell va somriure amablement, encara que reconec que era un acudit molt dolent.

—Aquí la tengo —va dir, obrint la mà i deixant-me veure un petit brot d'una planta que no vaig saber reconèixer—. Nosotros la llamamos colombiana, y en Paraguay la usamos para curarnos el cáncer.

En aquell moment, la meva expressió devia ser millor que l'acudit d'abans, ja que va haver d'aguantar-se el riure. És clar: jo no en donava crèdit.

—¿Allí os curáis el cáncer con una planta? —vaig preguntar, sense amagar la meva incredulitat—. No fotem!

—Puedes creértelo. En mi país muy pocos pueden pagar el dineral que cuesta un tratamiento con quimioterapia, así que hemos tirado del saber popular. Y te aseguro que los que usan la colombiana suelen estar mejor que los que son achicharrados con la quimio.

Evidentment, vaig acceptar el canvi. Aquell bon home, a qui no he tornat a veure mai més, es va endur la seva estèvia, i jo em vaig quedar



amb aquella petita “colombiana”. La vaig plantar a l’hivernacle, on la veia créixer i comprovava si s’adaptava bé al clima, ja que no totes les plantes de fora s’adapten bé al nostre entorn, i de vegades cal fer un sobreesforç per mantenir-les. Amb aquesta planta, però, no vam tenir problemes; en un parell de mesos ja mesurava entre deu i quinze centímetres. I així estava el dia que va visitar-nos en Carles Esquerda, un enginyer agrònom que va acabar fent una tesi sobre l’estèvia i que més tard va ser president de la Dolça Revolució. Passejant per l’hivernacle, li va cridar l’atenció aquella petita planta, i em va preguntar:

—Que coneixes les kalanxoe?

—Quina? Aquesta? Un paraguaià em va dir que es deia “colombiana”.

—Es tracta de la *Kalanchoe pinnata* —em va dir, visiblement emocionat—. Amb la *Kalanchoe daigremontiana*, la meva dona s’ha curat d’un càncer de mama.

De nou, em vaig quedar amb la boca oberta... No vaig poder reprimir un “collons!”.

—I com la vau conèixer, vosaltres? —li vaig preguntar.

—Ens la va recomanar un naturòpata de Saragossa que l’havia coneguda en els seus viatges a Hispanoamèrica. La meva dona i jo estàvem tan espantats amb la seva malaltia que vam decidir provar-ho. Un temps després, quan va ser el moment d’operar-la, es van trobar que el tumor, que abans mesurava uns quatre centímetres, s’havia convertit en un petit nòdul que no afectava els ganglis. Tots vam quedar parats amb el resultat. El cirurgià no s’ho podia creure!

Era fantàstic; en molt poc temps, dues persones m’havien indicat el poder curatiu d’aquesta planta. Ara que ja sabia que es deia kalanxoe, em vaig asseure davant de l’ordinador i vaig teclejar aquest nom tan curiós al buscador.

Les kalanxoes són originàries de l’illa africana de Madagascar; les van traslladar a Amèrica els nadius esclavitzats, que ja coneixien el seu valor terapèutic.



La “colombiana” és un dels tres tipus de *kalanchoe* que són medicinals. El seu nom comú és *Kalanchoe pinnata* (*Bryophyllum pinnatum*), tot i que a Amèrica llatina la coneixen amb un seguit de noms molt cridaners: *bruja*, *yerba de bruja*, *prodigiosa*, *hoja del aire*, *siempreviva*, *ojaransín*, *hojerilla*, etc. També se la coneix com a “planta de Goethe”, ja que va ser estudiada per aquest famós botànic i poeta alemany.

La varietat de la qual em va parlar en Carles Esquerda era la *Kalanchoe daigremontiana* (*Bryophyllum daigremontianum*). A Hispanoamèrica l'anomenen *aranto*, *madre de miles* o *kalanchoe mexicana*. Es reproduïx mitjançant centenars de petits fillols que li creixen als extrems de les fulles i que cauen i arrelen al terra quan encara són molt petits.

Finalment, hi ha la *Kalanchoe gastonis-bonnieri* (*Bryophyllum gastonis-bonnieri*), que rep aquest nom pel botànic francès Gaston Bonnier. Les seves fulles són més grans que les de les dues altres varietats. Rep els noms d'*ojaransín*, *hojerilla* o *oreja de burro*. Aquests noms populars, però, varien segons el país, i de vegades s'apliquen a més d'una espècie.

Es poden utilitzar tant externament com internament. Tal com han demostrat diverses experiències de cooperants espanyols en ONG a Àfrica, usada externament (aixafant les fulles en forma de cataplasma o amb el seu suc) és antiinflamatòria, antihemorràgica, astringent i cicatriç. Aplicant-la d'aquesta manera, es poden tractar ferides profundes i gangrenades, infeccions, cremades i inflamacions.

D'altra banda, les seves fulles es poden menjar en amanida (trenta grams diaris de fulla fresca en dues preses), en suc fresc o en infusió (tres infusions en una culleradeta de postres abans de cada àpat). Les seves propietats, per increïble que pugui semblar, han demostrat ser efectives en la remissió del càncer, el reumatisme, la hipertensió, els còlics renals, les diarrees i, fins i tot, en desordres psicològics com l'esquizofrènia o les crisis de pànic. Només cal buscar “kalanxoe” a l'enciclopèdia mèdica en línia PubMed³ per comprovar la gran quantitat d'estudis científics que corroboren totes aquestes propietats. La nostra Administració pública, però, prefereix mirar cap a un altre costat.

Les kalanxoes són unes plantes tropicals que necessiten un ambient càlid per sobreviure, tot i que no demanen gaire llum. A Catalunya no aguanten les baixes temperatures de l'hivern, per la qual cosa cal entrar-les dins de casa durant els dies més freds. Això també serà beneficiós per a nosaltres, ja que, al contrari de la gran majoria de plantes, la kalanxoe neteja l'aire. Es pot dormir tranquil·lament amb ella a l'habitació, ja que no consumeix oxigen sinó que en produeix. Això es deu al fet que és una planta acostumada a viure al desert, on es veu obligada a replegar-se de dia i fer les seves funcions vitals bàsiques durant la nit. Aquesta característica la converteix en una planta fantàstica per tenir a l'habitació dels malalts amb afeccions respiratòries.

Ara estic plenament convençut del poder curatiu d'aquesta planta, però al principi vaig necessitar comprovar-ho, així que vaig fer el mateix que amb l'estèvia: la vaig regalar a tothom qui volgués experimentar les seves propietats.

De seguida vaig viure un cas totalment extraordinari amb una dona d'un poblet proper. Es deia Antònia i havia estat intervinguda quinze vegades de diferents càncers i sotmesa als corresponents tractaments de quimioteràpia i radioteràpia. Quan el seu marit ens va venir a veure, ella ja estava en fase terminal. L'home havia sentit que teníem *kalanchoes* i, tot i ser escèptic sobre la possibilitat que aquella planta ajudés la seva dona, volia intentar-ho a la desesperada. El dia que va passar a buscar-la jo no hi era, però el va atendre algú altre i se'n va endur unes quantes cap a casa.

Dos mesos després, va sonar el telèfon:

—Hola, sóc l'Antònia de Tèrmens.

—Disculpa, Antònia, però ara mateix no sé qui ets... —vaig contestar, intentant posar cara a aquella veu.

—El meu home fa uns mesos va passar per casa vostra i es va endur unes kalanxoes. Us he de dir que funcionen! Em trobo molt millor!

—Ostres, que bé! Però estàs segura que han estat les kalanxoes? T'estaves tractant amb quimioteràpia en aquell moment?



—No... Els metges no donaven ni un duro per mi. Només prenia morfina, per no patir tant durant el poc temps que se suposava que em quedava de vida. Però, des que vaig començar a prendre kalanxoe, m'he anat trobant millor, i ara ja m'alço i surto al carrer a passejar —era ben bé la veu d'algú que havia tornat a la vida—. L'única incomoditat és que he de dur una bossa per anar de ventre, ja que em van tallar el budell en una de les operacions. Però el que és important és que ara puc tornar a sentir l'aire fresc a la cara i retrobar-me amb la gent del poble.

La satisfacció que vaig obtenir amb aquella trucada va ser doble: per un costat, compartia la profunda alegria d'aquella dona, i, per l'altre, tornava a corroborar el poder curatiu de la kalanxoe.

Poc després, la vaig anar a veure a casa seva. Allà em vaig trobar amb una dona encantadora, desitjosa de compartir la seva vivència. Fins i tot va accedir amablement a acompanyar-me a la llar de jubilats de Balaguer a fer una xerrada sobre plantes medicinals. Allà va explicar la seva experiència i es notava que gaudia molt fent-ho. Recordo com reia quan descrivia la perplexitat amb què els metges van rebre la seva “miraculosa” recuperació.

—Vaig trucar a la meva oncòloga —deia, tota divertida— i vaig sentir la infermera dient: “Doctora, doctora, que aquella dona que pensàvem que havia mort encara està viva!”. “T'estic sentint, eh!”, vaig respondre a aquella pobra infermera, que segur que es devia posar com un tomàquet.

Estava tan content amb els resultats que havia obtingut l'Antònia que vaig voler que la conegués la meva filla Marta, que aleshores estava estudiant medicina. Creia que la Marta podria fer-li preguntes o extreure'n conclusions que a mi se m'escapaven. I, a més, estava segur que aquest cas serviria per desafiar els seus dubtes sobre el poder de les plantes medicinals. Vam anar a Tèrmens plegats, però allà ens vam trobar una situació molt diferent de la que m'esperava: l'Antònia era al sofà, tota inflada, i li havien tornat a caure els cabells.

—Però Antònia, què t'ha passat? —li vaig preguntar mentre m'ajupia per fer-li dos petons a les galtes.

—Mira, els metges em van dir que, com que m'estava recuperant i em trobava tan bé, era el moment d'aplicar-me una altra tanda de quimioteràpia.

—Dona, vols dir que calia?

—Doncs ara ja no ho sé, però jo confio molt en els meus metges i no m'hi vaig poder negar... —va dir, tota resignada.

Si el lector és observador, segur que es deu haver adonat que he fet servir el temps passat per referir-me a l'Antònia. No se'n va sortir. Va morir un mes després.

No puc provar que aquelles últimes sessions de quimioteràpia la matessin. Potser va ser una altra cosa, o potser va ser la suma d'aquell tractament amb altres factors. Però veure morir aquella dona després d'haver presenciat la seva recuperació ha reafirmat els meus dubtes envers la quimioteràpia.

Amb el temps he conegut molts oncòlegs que també m'han expressat la seva disconformitat amb certs aspectes d'aquest tractament i amb el fet que sigui l'únic protocol oficial que poden aplicar als seus pacients. Per començar, cal dir que la quimioteràpia és un tractament molt agressiu que no ofereix cap garantia de curació. Cap oncòleg pot assegurar als seus pacients que es curaran amb la "quimio". Redueix els tumors, els ofega, però no sempre acaba amb ells i no elimina la possibilitat que es reproduixin en una altra part de l'organisme. Té efectes secundaris que acostumen a ser devastadors als ronyons, el fetge i el pàncrees. Com en tantes altres ocasions, el remei acaba sent pitjor que la malaltia.

L'altre problema, com comentava, és l'exclusivitat que la quimioteràpia té com a únic tractament "oficial" per al càncer. Un conegut oncòleg, que prefereix restar en l'anonimat i que és investigador de referència, amb més de dos-cents estudis publicats sobre la seva especialitat, em va explicar la frustració que sent en aquest sentit, i que segons sembla és compartida per molts dels seus companys:

—Quan falta un mes per a l'operació del càncer, es permet al pacient decidir si vol provar nous productes quimioterapèutics fins al dia de

la intervenció, per mesurar-ne l'efectivitat. És a dir, pot fer de conillet d'Índies durant aquell període. Doncs bé, en els últims anys, moltes persones m'han comentat que no volien provar aquests productes sinó la kalanxoe. A mi no em va semblar una mala idea i, a més, vaig pensar que seria una bona oportunitat per fer una investigació pionera en aquest camp, així que ho vaig proposar al centre on treballa. Però, sorprenentment, em van dir que no, ja que els protocols d'experimentació "no van per aquí".

A mi no em va sorprendre gens.

—Els protocols són molt estrictes: primer cal provar amb rates i altres animals, i deu anys després es pot provar amb humans —va afegir.

Deu anys després!

—Els oncòlegs estem lligats de mans. Les possibilitats d'oferir un tractament que vagi més enllà de la cirurgia, la quimioteràpia o la radioteràpia avui en dia són pràcticament nul·les. Imagina't com de frustrat m'he sentit. Fins i tot em van amenaçar: "Si t'atreveixes a oferir algun tractament al marge del protocol oficial, et costarà el càrrec".

Desenes de malalts m'han explicat la mateixa història: quan han volgut tractar el seu càncer amb la kalanxoe, s'han trobat amb un mur infranquejable. Una dona em va explicar que fins i tot la van amenaçar amb deixar de fer-li les proves de seguiment de la malaltia si es negava a seguir els tractaments oficials.

Per desgràcia, la quimioteràpia és un gran negoci que mou molts diners. Tal com deia el ja citat doctor Richard J. Roberts, evitar i curar les malalties no és prou profitós, però assegurar-se la dependència dels pacients sí que ho és. A mi em fa por que amb els protocols oncològics actuals s'estigui seguint aquest precepte. Des de la Dolça Revolució no arribem a l'extrem de recomanar que es rebutgi la quimioteràpia, però defensem el dret a decidir quina teràpia es vol fer servir per guarir-se.

El 2012 es va celebrar la Marató de TV3 contra el càncer. Des de la Dolça Revolució ens vam posar a disposició del programa per compartir la nostra experiència, però no en van voler saber res. Potser els

va semblar massa “alternatiu” parlar de plantes que curen, o potser és que els consells d’administració de TV3 estan condicionats pels lligams que tenen amb la indústria farmacèutica. En tot cas, els responsables de la Marató van creure que no hi havia lloc per al nostre punt de vista, i d’aquesta manera també el van negar a milions de persones que potser hi haurien estat interessades.

Potser haurem d’esperar deu anys perquè es facin les investigacions que ells consideren necessàries i fins que finalment alguna farmacèutica comercialitzi extracte de kalanxoe. Mentrestant, la gent no sabrà que portem quatre o cinc anys observant curacions gairebé miraculoses en malalts considerats terminals.

Afortunadament, les coses estan canviant. Als Estats Units, per exemple, alguns dels centres oncològics més importants han començat a incorporar diverses teràpies alternatives, que el pacient pot fer servir de manera complementària al tractament principal. Això és el que es denomina “abordatge oncològic integral” o “oncologia integrativa”. A Espanya tenim diversos professionals que segueixen aquesta via; és el cas de la Natàlia Eres o l’Alberto Martí Bosch. La Natàlia és una amiga oncòloga que ha deixat l’oncologia hospitalària per unir-se a un gabinet que practica aquesta oncologia més oberta. Ells donen molta importància a una dieta vegetariana equilibrada i bàsicament alcalina (en parlarem al proper capítol, titulat “Que el teu aliment sigui la teva medicina”), sense sucre, farines ni lactosa, i complementada amb plantes medicinals (nosaltres recomanem la kalanxoe, perquè és la que coneixem més, però hi ha qui diu haver obtingut grans resultats amb la marihuana, l’aloe vera o la dent de lleó, entre d’altres).

Un altre tractament que ha donat bons resultats amb el càncer és l’aplicació intravenosa de vitamina C.⁴ Sospitosament, el Codex Alimentarius, un text de referència internacional que conté estàndards, codis de pràctiques i altres recomanacions relatives a l’alimentació, diu que no es poden aconsellar complements vitamínics ni minerals perquè poden fer mal a la gent.

Encara desconeixem molt sobre el càncer. Sabem que és la proliferació de cèl·lules mutants que deixen de funcionar d'acord amb l'ordre de l'organisme on viuen; comencen a reproduir-se de manera descontrolada i alteren aquest ordre. Però la raó per la qual això succeeix no és del tot clara, tot i que es creu que el factor genètic hi juga un petit paper, i es coneixen una sèrie de factors de risc que poden incidir en el seu desenvolupament, com ara la contaminació química i l'electromagnètica.

També es creu que l'aspecte emocional és important en el desenvolupament d'aquesta i gran part de les malalties. El doctor Ryke Geerd Hamer és un dels defensors d'aquesta teoria; afirma que el càncer és l'expressió d'un procés pel qual l'organisme es guareix d'un impacte emocional especialment traumàtic.

Ningú vol passar per una experiència com el càncer. Però, tal com passa amb qualsevol altre tipus de crisi, potser és una oportunitat d'aturar-nos i veure si cal fer algun canvi a la nostra vida, per exemple en l'alimentació. Aquest és un factor primordial; he sentit històries increïbles de persones que han superat aquesta malaltia amb un canvi de dieta. Però potser el que necessitem és un canvi més profund, de tipus mental, emocional o, fins i tot, espiritual. El que sembla clar és que cal una bona dosi de paciència i afecte amb nosaltres mateixos i el nostre organisme, i és important no tenir por, ja que aquesta propicia el desenvolupament de la malaltia.

Cal tenir confiança i deixar que aquesta segueixi el seu procés. Qui sap; podria ser que experimentéssim una curació espontània.

A més, conec molts casos en què una situació límit com el càncer ha significat un canvi profund de mentalitat, que de vegades es descriu com un autèntic despertament espiritual.

Epilobi de flor petita (*Epilobium parviflorum*)

Fa uns anys algú em va escriure un comentari al blog animant-me a parar més atenció a les plantes autòctones. Opinava que jo estava centrant massa la meva tasca en plantes provinents d'altres llocs del planeta i descuidava les d'aquí. Potser tenia certa raó, però, com el lector ja deu

haver vist, la meva relació amb les plantes s'ha desenvolupat sense cap pla establert.

Tenim sort, ja que la península Ibèrica és un territori privilegiat quant a plantes medicinals. Hi trobem algunes de les més conegudes i estudiades, com el saüc, el fonoll, el llorer, el romaní, la farigola, la valeriana, la camamilla o la til·la.

Aquell lector em va recomanar el llibre *Salud de la botica del señor*,⁵ de Maria Treben, una dona austríaca que va recopilar les experiències i coneixements sobre plantes medicinals que havia heretat de la seva mare i la seva àvia. Aquesta obra s'ha convertit en un dels meus llibres de capçalera.

A les seves pàgines vaig descobrir l'*Epilobium parviflorum*, una herba capaç de guarir les malalties de la pròstata, com el càncer o la prostatitis (inflamació d'aquest òrgan), i les diverses afeccions de les vies urinàries. Es tracta d'una planta herbàcia perenne, de tiges peludes, erectes i ascendents d'uns seixanta o setanta centímetres d'alçària, que es ramifiquen a la part superior. Les fulles tenen forma allargada i les flors, petites i de color rosat, es reparteixen en petits rams. Segons Maria Treben, aquesta planta creix als llocs humits i es pot trobar a tot Europa, així que, sense gaire esperança —tot s'ha de dir— vaig organitzar una petita expedició botànica al voltant de la finca amb la intenció de trobar-la. Els improvisats expedicionaris vam ser els treballadors de Pàmies Hortícoles i jo mateix. L'única pista que teníem era una foto de la planta que vaig treure d'Internet.

Després d'una estona, un dels nois va venir-me a trobar amb bones notícies:

—Em sembla que l'he trobada. N'hi ha una darrere l'hivernacle, entre els tubs de rec.

Incrèdul, el vaig acompanyar fins allà i vam comprovar que, efectivament, era un epilobi. L'haviem trobat!

A continuació, amb tota la delicadesa que vaig poder, vaig desenterrar-ne les arrels i el vaig portar cap al que seria el seu nou lloc dins l'hivernacle. La idea era reproduir-lo i donar-lo a qui volgués provar-lo

com a remei per als seus problemes de pròstata. Però, quan em disposava a entrar a l'hivernacle amb la planta a la mà, un home va arribar amb el seu vehicle i es va produir una d'aquelles situacions insòlites que no s'obliden fàcilment.

—Bon dia —va saludar-nos—. Perdoneu, no tindríeu pas una planta que es diu *Epilobium parviflorum*?

No cal dir que em vaig quedar totalment perplex en sentir aquelles paraules.

—Ostres, l'epilobi? —li vaig ensenyar la petita planta que tenia a la mà—. No s'ho creurà —no m'ho creia ni jo—, però l'acabo de trobar.

L'home va somriure d'orella a orella. Semblava que l'acabés de collir expressament per a ell.

—Vinc des de Manresa a buscar-lo —ens va explicar—. És per al meu pare. Fa poc més d'un any, li van diagnosticar càncer de pròstata i ens van dir que no esperéssim cap millora. Gràcies a Déu, un amic li va recomanar que prengués epilobi, i des d'aleshores no ha tornat a tenir problemes. Sembla com si hagués rejuenit!

—Però s'ha curat del càncer?

—No totalment, però li ha disminuït, i ara pot portar una vida gairebé normal. És molt difícil trobar-la als herbolaris, així que, si me'n donés una, podria cultivar-la a casa.

Ens vam repartir la planta, separant-la en dues parts amb arrels, i aquell home se'n va anar ben content cap a Manresa. Jo tampoc em podia treure el somriure de la boca. Se m'havia confirmat, d'una manera inesperada i espectacular, allò que diu Maria Treben al seu llibre.

Per coses com aquesta he deixat de creure en les casualitats.

Ara que ja han passat uns anys, comptem amb el testimoni de centenars de persones que han experimentat amb aquesta planta i n'han reafirmat l'eficàcia. Amb un parell d'infusions al dia, la gent que té la pròstata inflamada en poc temps pot tornar a orinar, i també hem constatat la desaparició de tumors dins la bufeta urinària, tant en dones com

en homes. Només cal posar aigua a bullir i afegir-hi una cullerada de postres amb les parts aèries florides de la planta. Després es deixa reposar i ja està llest per prendre.

També sabem que l'epilobi actua de la mateixa manera amb les afeccions urinàries de les dones. Tenim, per exemple, el cas d'una dona de vuitanta anys que sagnava constantment a causa dels diversos tumors que tenia a la bufeta urinària. Els metges li van dir que era inoperable, que no hi havia res a fer, però després de prendre infusions d'epilobi se li van calmar les hemorràgies i finalment va poder ser operada.

És trist, però tota aquesta feina que estem fent no serveix perquè l'OMS i les administracions públiques reaccionin. Tot i que, ben mirat, potser és molt ingenu pensar que nosaltres podem influir en aquestes institucions quan ni tan sols la gran quantitat d'estudis científics que hi ha actualment sobre aquestes plantes ho aconsegueix.

Panical (*Eryngium campestre*)

Si vols aprendre sobre algun tema, has d'apropar-te a aquells que en saben. Això és el que fem a la Dolça Revolució: estem en contacte amb avis i àvies, normalment gent de camp, que comparteixen els seus coneixements sobre plantes medicinals amb nosaltres.

En Tonet de Barri, per exemple, és un avi molt especial. Amb més de vuitanta anys, té una agilitat increïble. És capaç de pujar a un arbre d'un bot, cosa que em fa ruboritzar, ja que jo, sent vint anys més jove, sóc incapaç de fer-ho. En Tonet és un home de camp que ha anat voltant per aquí i per allà durant tota la seva vida, arreplegant i venent herbes medicinals per guanyar-se la vida. A la Dolça Revolució anomenem la gent com ell "catedràtics de la natura", és a dir, persones que no tenen cap títol oficial entregat per cap prestigiosa universitat, però que probablement en saben més que la majoria de biòlegs llicenciats. I una cosa és clara: els coneixements d'en Tonet ens inspiren més confiança que els d'alguns d'aquests biòlegs amb títol oficial, ja que el que ell ha estudiat no ha estat dirigit i finançat per Monsanto, Bayer i companyia...

En Tonet em va explicar la seva sorpresa en fixar-se que, de tornada cap a casa després de les caloroses jornades de treball, les seves mules acostumaven a aturar-se a menjar una mena de card (una planta amb fulles punxegudes) que no semblava gaire agradable de menjar, i menys per a una mula, que té els llavis molt fins i delicats. Allò li va semblar tan estrany que un dia, tornant cap a casa amb els animals, va decidir experimentar si aquella planta tenia algun efecte que ell pogués notar. Se'n va ficar un tros de tija a la boca i el va mastegar durant una estona. Sorprenentment, va sentir que s'alleujava la irritació que tenia a les cames, fruit de totes les hores de treball a ple sol. Aleshores va entendre que les mules menjaven aquella planta precisament per aquest motiu: a elles també se'ls escaldaven les cuixes de tant que se'ls refregaven durant tot el dia, i sabien que si la menjaven es trobarien millor. “Que llestes que eren les meves mules, eh, Josep?”, em deia en Tonet, tot divertit.

També em va explicar una altra curiositat ben sorprenent: havia vist més d'un llangardaix que, després que el piqués un escurçó, havia corregut a refregar-se amb el mateix card per evitar morir enverinat.

Aquesta planta és el panical, també conegut com a card corredor o card panical. És una planta perenne que pot arribar a fer uns setanta centímetres d'alçada i que destaca per les seves fulles espinades i la seva flor blavosa. El coneixement popular li atribueix propietats depuratives, diürètiques, diaforètiques (estimula la sudoració), expectorants i reguladores de la menstruació. Se la pot trobar a la vora dels camins, tant a l'alta muntanya com a la terra baixa, i també al litoral.

Precisament a Cambrils, un poblet marítim, vam conèixer un altre avi que també feia servir aquesta planta. Era pescador i el vam trobar a la llotja, mentre ell i els seus companys descarregaven el peix que havien pescat. Aquell bon home tenia una arrel a la boca, que anava xuclant i mastegant, i no em vaig poder estar de preguntar-li què era:

—Què és això que mastega? És regalèssia?

—No, és panical; amb això evito que les picades de medusa em provoquin una inflamació.



I encara vaig conèixer un nou testimoni sobre el panical: una senyora em va explicar que ella agafava un bocinet de tija o arrel de panical i l'enganyava a la panxa dels seus nés, i que així, amb el simple contacte amb la pell, el principi actiu de la planta passava a l'organisme i evitava que les cames o el cullet del nen s'escaldessin.

Artemísia anual (*Artemisia annua*)

L'artemísia anual és una altra planta de poderoses propietats medicinals que ha estat apartada de la circulació en favor dels interessos de la indústria farmacèutica.

És una planta anual, tal com diu el seu nom, i molt aromàtica, que pot arribar a mesurar més de tres metres d'alçària. Alterna petites fulles i bràctees, i la seva flor és d'un groc brillant. És originària del sud de la Xina, on s'ha fet servir com a remei contra les febres intermitents, com la de la malària i la del dengue. Estudis més recents han conclòs que també és efectiva en el tractament del càncer de pulmó, el càncer de pròstata i la leucèmia.

Vaig aconseguir llavors d'artemísia a través d'una ONG alemanya que es diu Anamed,⁶ que porta molts anys treballant amb ella a Àfrica, promovent-ne el cultiu i divulgant entre la població les seves propietats per guarir la malària. Al continent africà, cada any moren de malària uns dos milions de persones, i a la resta del món en mor un milió més, sobretot nens.

Vam plantar aquelles llavors a l'hivernacle i, quan van créixer, vam comprovar amb satisfacció que l'artemísia s'adaptava perfectament al nostre clima. Aleshores la vam posar a disposició de qui la necessités, generalment persones que havien agafat la malària després de viatjar a Àfrica. Al principi tothom qui provava aquesta planta era força escèptic, ja que la malària es considera una malaltia crònica que va rebrotant al llarg de la vida d'aquell qui la contrau. Però, efectivament, vam ser testimonis de diversos casos de curació, que ens van convèncer que, de nou, una sola planta podia arribar a aconseguir grans coses.

Per tractar la malària, només calen quatre infusions al dia durant una setmana. Si es té previst viatjar al continent africà i el que es vol és prevenir la malaltia, n'hi ha prou amb una infusió al dia.

Aleshores, per què no es parlava obertament de les propietats de l'artemisia?

Les seves propietats antimalària es van demostrar científicament l'any 1971. Un any després, es va aïllar l'artemisinina, el component actiu responsable d'aquest efecte guaridor. La indústria dels fàrmacs va veure en aquesta planta una nova font d'ingressos, i en la gent de l'Àfrica un nou mercat per explotar. L'any 1995, l'OMS feia públic un informe on recomanava als governs del món que no fomentessin el consum d'artemisia en estat natural per no crear resistències al Coartem, un nou medicament amb artemisinina patentat per la multinacional farmacèutica Novartis/Syngenta. Aquest fàrmac, per descomptat, no el regalen pas. Actualment, a banda d'aquest tractament, el protocol d'actuació oficial també inclou la instal·lació de mosquiteres als llits i la utilització de l'insecticida DDT (sí, el mateix que fa dècades es va prohibir a mig món per la seva toxicitat), amb el qual es ruixen les mosquiteres i les parets de les cases de la gent pobre a qui es vol protegir de la malària. Des de la Dolça Revolució proposem una alternativa a aquesta pràctica, que considerem massa agressiva i innecessària: es poden ruixar les zones pantanoses o d'aigua estancada amb l'extracte d'una planta inofensiva anomenada *Spilanthes acmella*, que elimina el 100% dels ous i larves del mosquit de la malària.

De vegades penso que el que necessiten realment a Àfrica és un remei que els guareixi de l'home blanc.

Tornant al tema del Coartem, em pregunto com poden estar obligant una persona d'Àfrica a gastar-se els pocs diners que guanya (si és que en guanya) en un tractament com aquest, quan amb una sola planta d'artemisia es podrien guarir ella i tota la seva família. Crec que el més sensat i just és oferir aquest coneixement tan valuós als africans; explicar-los: "Mireu, amb una sola llavor d'aquestes tindreu una planta amb la qual podreu fer-vos unes infusions que no només us curaran la

malària sinó que també la previndran... i millorareu en cas que tingueu sida o càncer!”. Però, en comptes d’això, s’ha optat per fer-los dependents d’un medicament.

L’ofensiva contra aquesta planta està arribant a extrems realment absurds. Les pressions econòmiques han aconseguit que diversos governs africans declarin l’artemísia com a droga, cosa que els permet criminalitzar-ne el cultiu i la venda. És el cas de Gàmbia, on només s’hi pot accedir de manera clandestina, sota l’amenaça de detenció i condemna. Precisament aquesta és la sort que han patit diversos cooperants que ajudaven a cultivar-la per a ús propi en algunes comunitats africanes; van ser perseguits i empresonats durant un temps, tot i que ja han estat posats en llibertat.

La situació esdevé especialment esperpèntica quan un coneix que en algunes zones d’Àfrica s’estan cultivant milers d’hectàrees d’artemísia per exportar-la a Suïssa, on Novartis/Syngenta prepara el seu Coartem. És a dir que s’està cultivant per al profit d’aquesta farmacèutica, però es nega a la població la possibilitat d’accedir-hi directament per tractar les seves malalties de forma natural i gratuïta. A això jo ho anomeno feixisme i genocidi.

Amb tot el que actualment sabem d’aquesta planta, puc afirmar que negar-hi l’accés és un assassinat. A Àfrica s’està patint un extermini programat. Aquest és, a més, un crim promogut per la mateixa OMS, que està totalment venuda als interessos de la màfia farmacèutica. Arribats a aquest punt, potser és necessari fer una mica d’història i recordar com i per què va néixer aquest organisme internacional, que actualment guia les administracions públiques de bona part del món en matèria de salut. L’OMS es va crear després de la Segona Guerra Mundial per iniciativa de l’ONU. Inicialment, la seva tasca se centrava en la promoció i el desenvolupament d’un sistema alimentari que evités la desnutrició i l’enmalaltiment derivats de la mala qualitat o la manca de recursos alimentaris. Però aquest esperit inicial es va capgirar en qüestió de deu anys quan l’OMS va passar a ser un simple regulador farmacològic en mans de les farmacèutiques, que actualment financen el 80% d’aquest organisme.

Avui l'OMS és un govern a l'ombra que, sense haver estat escollit democràticament, està dictant les normes quant a alimentació i salut a tot el planeta.

La història de la cooperació al Tercer Món té capítols realment destacables, que reafirmen el que explico en aquestes pàgines. L'any 1987, l'immunòleg colombià Manuel Elkin Patarroyo va dissenyar la primera vacuna sintètica contra la malària. L'OMS la va avaluar a Gàmbia, Tailandia i Tanzània, i va concloure que la seva efectivitat era "només" del 30%. La possibilitat de produir aquesta vacuna va despertar l'interès dels grans laboratoris farmacèutics, però Patarroyo, en un acte d'integritat, va rebutjar les seves ofertes i va donar-la a l'ONU perquè s'encarregués de fabricar-la i distribuir-la. Aquest organisme, però, va rebutjar el projecte, ja que, segons ells, una eficàcia del 30% era massa baixa. Una de les persones que van criticar públicament aquest fet va ser el doctor Pedro Alonso, responsable del Centre de Salut Internacional de l'Hospital Clínic de Barcelona i col·laborador del doctor Patarroyo. El doctor Alonso va arribar a dir que el que estava fent l'ONU era terrible, ja que, negant-se a tirar endavant aquesta vacuna, donava a entendre que salvar les vides del 30% d'afectats de malària (aproximadament un milió de persones) no valia la pena.

Però, per raons que desconeixem, el doctor Pedro Alonso es va desvincular del doctor Patarroyo i va decidir emprendre un camí diferent, de la mà del multimilionari americà Bill Gates, que últimament sembla haver deixat de banda els ordinadors per centrar-se en la seva faceta suposadament filantròpica. A través de la Fundació Bill & Melinda Gates, ha donat al doctor Alonso la quantitat de 88,7 milions de dòlars perquè desenvolupi una altra vacuna contra la malària, amb el suport de la multinacional farmacèutica britànica GlaxoSmithKline. Aquests diners li han anat molt bé a Pedro Alonso, que ara s'ha convertit en un dels prohoms de la cooperació, molt ben acomodats i ben relacionats. És l'avantatge de posar-se de part dels guanyadors.

Bill Gates, per la seva banda, ha fet declaracions públiques que deixen clar el seu interès eugenèsic, és a dir, per fer un procés selectiu de la població humana a través del control de la natalitat i la reproducció.

En una conferència va afirmar que, per reduir les emissions de diòxid de carboni, calia actuar sobre la superpoblació mundial. Segons ell, el problema es podria evitar aplicant un “bon treball en noves vacunes, sistemes de salut i serveis de salut reproductiva amb el qual es podria reduir la població un 10 o un 15%”. És a dir, que el senyor Bill Gates inverteix el seu temps i capital a controlar la vida i la mort dels més desfavorits econòmicament. Potser volen un Tercer Món submís i controlable per tal que el primer món pugui seguir devorant tots els seus recursos?

Si hi ha una cosa que no li falta a Bill Gates són els diners, així que també s’ha pogut permetre donar (o potser hauria de dir invertir?) quaranta milions de dòlars a un altre investigador perquè fabriqui artemisinina sintètica patentable a través d’un cultiu de laboratori de bacteris transgènics. Potser sóc un malpensat, però ja em temo el següent pas de l’OMS: probablement tractarà de censurar l’ús de la molècula orgànica en favor de la sintètica, tal com ha fet amb la insulina.

En definitiva, la pregunta és: per què cal fabricar tantes vacunes i molècules sintètiques medicamentoses si existeix una planta que pot guarir i evitar la malària d’una manera eficient? Doncs, entre altres coses, perquè no interessa que el continent africà sigui lliure i autosuficient. De fet, és ben conegut dins la cooperació internacional que les ONG que promouen l’autosuficiència a Àfrica són perseguides de maneres més o menys explícites. Una de les eines amb les quals s’estaria controlant i evitant l’avanç d’aquestes alternatives és el famós Cos de Pau (Peace Corps), una agència federal nord-americana independent creada per Kennedy que s’envia als països en desenvolupament amb un suposat interès solidari. Però certes evidències ens fan sospitar que la seva tasca no és tan altruista. Allà on s’acosta aquesta ONG, aviat desapareixen les activitats que estan “fora del sistema” i que podrien permetre l’emancipació dels africans.

Tot i això, hi ha gent realment altruista i molt conscient del fet que Àfrica necessita poder autogestionar-se i ser independent d’Occident. Vull reconèixer la gran tasca que estan portant a terme aquests col·laboradors en aquells països, exposant-se a la malaltia, l’empresonament

i, fins i tot, la mort. La nostra feina aquí a Catalunya i Espanya no és res comparada amb el que ells estan fent allà.

En Xavier Galindo de Camporrells, per exemple, és un noi que durant els mesos de vacances acostumava a anar a Gàmbia amb l'ONG Barcelona Solidària. Allà, una de les seves tasques era conduir un camió carregat de medicaments cedits per diverses farmacèutiques, i aviat va entendre que no es tractava d'una mostra de generositat sinó que era una manera d'estimular la compra de medicaments, ja que, després d'aquelles primeres dosis gratuïtes, les següents s'havien de pagar.

En Xavier em va veure en un reportatge de televisió en el que fèiem un taller amb persones de diversos països africans, on els ensenyàvem a cultivar l'artemísia anual perquè ho apliquessin en tornar a casa. Al Xavier allò li va agradar tant que va decidir contactar amb mi i es va oferir per portar artemísia a Gàmbia en el seu proper viatge. Una vegada allà, es va trobar que molts cooperants havien contret la malària, i va creure que era una bona oportunitat per comprovar-ne l'efectivitat. Els va fer prendre quatre infusions d'artemísia diàries i, contra tot pronòstic, el segon dia la febre els va començar a remetre i el quart dia ja estaven treballant. Aquesta experiència el va animar a establir un cultiu al poblat on vivia, i ràpidament va passar d'atendre tres o quatre persones amb malària al dia a tractar-ne més de dues-centes. Al final, havia de preparar les infusions en olles de cent litres.

Aquells resultats sorprenents el van fer renunciar a la seva vida aquí, i va quedar-se a viure a Gàmbia. Ràpidament en va córrer la veu i va començar a visitar-lo gent de tot arreu per tractar-se la malària. Però el seu enorme èxit no va trigar a despertar les enveges d'alguns xamans i hospitals de la zona, que no devien veure amb bons ulls que algú els tragués els pacients. En Xavier em va explicar que un metge de l'ONG el va avisar del que li esperava si seguia desafiant els grans poders fàctics: "T'hi estàs jugant la vida. Aquí és fàcil contractar un sicari per 25 euros. Ja ho han fet més d'una vegada". La pel·lícula *El jardinero fiel* (*The Constant Gardener*) està basada en fets reals i descriu força bé aquesta situació. Sortosament, no li van enviar cap sicari, però el departament de sanitat pública de Gàmbia no va trigar a prohibir-li cultivar artemísia

perquè, segons sembla, era considerada una droga. En Xavier no donava crèdit al que estava passant. Va tractar de raonar amb ells, explicant-los els increïbles resultats que estava obtenint amb una despesa mínima i que estava salvant persones que moltes vegades no podien permetre's el remei farmacèutic per a la seva malaltia. Però no va servir per a res; la resposta va ser taxativa: "Això que fas no es pot fer".

L'última notícia que tinc d'ell és que està intentant tornar a engegar aquell projecte de manera legal. Li estan posant tots els impediments possibles, però per sort en Xavier Galindo és una persona valenta, que no s'atura davant les dificultats.

També gràcies als cooperants estem descobrint altres aplicacions de l'artemísia. Al Senegal, per exemple, un col·laborador nostre va tenir la idea de fer una pomada mesclant artemísia (amb poderoses propietats antibiòtiques) i *kalanchoe* (de gran poder regeneratiu) per tractar les terribles seqüeles de les picades d'alguns insectes, que moltes vegades provoquen pèrdua de teixit muscular i deixen uns orificis a la carn que arriben fins a l'os. Ens han explicat que, al cap de dos o tres dies de la primera aplicació, ja es pot observar com el teixit comença a regenerar-se.

Fa poc, en Josep Maria Gómez, un veí de Montcada i Reixac, va trobar una varietat d'artemísia que desconexíem, i que creix de manera natural prop del riu Besòs. Ràpidament ens va posar al corrent de la troballa i, gràcies a la doctora Pilar Almajano, professora d'enginyeria química de la Universitat Politècnica de Barcelona, vam saber que aquesta varietat no porta tanta artemisinina com les varietats híbrides que nosaltres utilitzem, però que té molts altres principis antimalàrics molt potents i, com que no és una varietat híbrida, permet que la gent humil que la necessiti pugui reproduir-la de manera lliure i gratuïta d'un any a l'altre.

Si l'OMS ho volgués, estaríem encantats de compartir aquesta nova varietat i tot el nostre coneixement amb ells, però dubto que hi tinguin cap interès.

Lepidi o morritort (*Lepidium latifolium*)

El Josep Vilanova és un altre dels nostres “catedràtics de la natura”, i els seus coneixements també han estat clau per identificar algunes plantes i les seves propietats.

—Fa quaranta anys —m’explicava— el meu pare patia de pedres al ronyó diverses vegades l’any, i es va guarir utilitzant una simple planta.

Després de tantes experiències sorprenents, allò em va semblar perfectament possible.

—Un curandero li va recomanar unes infusions de “trenca pedres”, una planta silvestre que es troba a les vores dels rius. Li va dir: “Has de prendre una o dues infusions d’un parell de fulles tendres durant nou dies, després parar nou dies més i, finalment, tornar-la a prendre durant els nou dies següents”.

—I li va anar bé? —vaig preguntar-li, tot i que intuïa la resposta.

—Se li van dissoldre en pocs dies i no n’ha tornat a tenir mai més!

Però la història del Josep no acabava aquí.

—Després, he recomanat aquesta planta a onze amics i veïns que tenien el mateix problema, i tots l’han superat poc temps després de començar a prendre’n tisanes. El cas més sonat va ser el d’un amic que estava ingressat a l’UCI de l’Hospital de Lleida esperant que l’operessin per treure-li les pedres. Estava massa fotut per ser operat en aquell moment, així que van posposar la intervenció per a dues setmanes després. Durant una visita que li vaig fer, li vaig proposar: “Si vols, sense que els metges ho sàpiguen, et portaré dues infusions cada dia, una al matí i l’altra al vespre. Estic segur que t’aniran molt bé”. Quan va arribar el dia de l’operació, aquell senyor va demanar que li fessin una prova per comprovar si encara tenia les pedres. “Com vol que no hi siguin?”, li deien els metges. Però ell hi va insistir: “Si no em feu la prova, no m’opero”.

Jo el mirava amb els ulls ben oberts, gaudint com un nen d’aquella anècdota.

—Finalment li van fer la prova, i saps què? —es notava que ell també s’ho estava passant bé recordant-ho.

—Les pedres no hi eren, oi?

—Cap ni una! Així que cap a casa, sa i estalvi.

Aquesta “trencapedres” es diu *Lepidium latifolium* i és una planta perenne de fulles grans i lanceolades, que té una tija que al maig floreix per la part de sobre i una sèrie de petits rams de flors blanques. Se la pot trobar a tota la península Ibèrica, en zones boscoses humides, especialment prop de rieres, rierols, llacs i estanys.

No només dissol les pedres als ronyons; de bell antuvi ja es fa servir com a analgèsic i antiinflamatori per als dolors de ciàtica. També s’han constatat les seves propietats antifúngiques, contraceptives, antidiabètiques (ja que millora el metabolisme del pàncrees), diürètiques, tòniques estomacals, i és un potent tractament contra la leishmaniosi.

El lepidi és més actiu durant la primavera, que és quan els seus principis hi són més presents. Aquests es troben per tota la planta, així que podem utilitzar-ne les arrels, la tija, les fulles i les flors. El més recomanable és prendre-la fresca, acabada de collir; això ens assegura que les seves propietats estiguin intactes. Té un gust força característic, similar al de la mostassa, que és força agradable. La seva fulla fresca es pot afegir a l’amanida, tal com es fa de manera habitual als països de l’Europa de l’Est. Si volem conservar-la per fer-la servir seca, només ens caldrà deixar-la assecar durant un temps i després guardar-la en pots hermètics en un lloc ombrívol. Per preparar infusions de lepidi, cal escalfar un quart de litre d’aigua fins al punt d’ebullició i afegir-hi dues fulles grans de la planta verda o seca. Es deixa reposar uns minuts i ja està llesta per prendre.

Aquesta planta també ha servit perquè la meva filla, la Marta, obrís una mica més la ment en relació a les plantes medicinals, ja que ella mateixa va viure un cas espectacular de curació amb un dels seus pacients. Es tractava d’un senyor de mitjana edat que patia constants episodis de còlics nefrítics, i que en una ocasió fins i tot va haver de ser traslladat en helicòpter a Barcelona per operar-lo d’urgència.

La darrera vegada que va visitar la Marta a la consulta, ella ja no sabia què fer. Tornava a tenir pedres, i això significava tornar-lo a operar.

—Jo ja no sé què fer amb vostè —reconeixia la Marta—. Potser podria provar amb una planta que té el meu pare. Si vol, vagi a veure'l i a veure què li diu.

Efectivament, ens va visitar i li vam regalar unes fulles de lepidi perquè les mengés o en fes infusions. Deu dies després, la Marta era al consultori repassant uns historials quan, de sobte, es va obrir la porta del seu despatx. Sense que ella tingués temps de reaccionar, aquell home hi va entrar i la va abraçar.

—Què passa? Què passa? —la Marta no entenia què succeïa.

—Que ja no em fa mal! Ja no tinc pedres! —va dir ell, emocionat.

—Què vol dir que no té pedres?

—S'estan desfent! Se'n van amb l'orina, transformades en una gelatina verdosa!

Aquell senyor sabia el que deia: les radiografies van corroborar que ja no tenia ni rastre de pedres als ronyons. La Marta em va trucar de seguida. Sentia una barreja d'emocions; per un costat, estava sorpresa i contenta pel seu pacient, però a la vegada tenia un cert temor que algú li demanés responsabilitats per haver posat aquella persona a la pista d'una planta medicinal.

—Pare, no m'ho puc creure, no m'ho puc creure... —la seva veu sonava realment excitada a través de l'auricular del telèfon.

La vaig intentar tranquil·litzar, recordant-li que ningú pot denunciar cap metge per recomanar plantes medicinals, i que va ser el mateix pacient qui va decidir venir-me a veure i provar aquella planta. En tot cas, em sembla lamentable que alguns metges hagin d'estar patint per ajudar els seus pacients a guarir-se d'una forma més natural i definitiva.

I, de nou, també penso en tota la despesa sanitària que ens podríem estalviar amb una simple planta.



Així, doncs, per què no es promouen aquests coneixements? És per ignorància, per impotència davant d'uns protocols molt rígids, o potser també cal tenir en compte els interessos creats al voltant de la nefrologia actual?

Perilla o *shiso* (*Perilla frutescens*)

La perilla és una planta anual de la família de les mentes, que crida força l'atenció pel seu color rogenc tan característic. Té les fulles lleugerament arrodonides i serrades, semblants a les de l'ortiga.

A Pàmies Hortícoles hem venut perilla des de fa molts anys. Els restaurants xinesos i japonesos són els principals consumidors de les seves fulles. Al Japó l'anomenen *shiso* i la fan servir per condimentar plats i acompanyar el *sushi* i el *sashimi*. Al principi creia que només la utilitzaven per donar gust als plats, però vaig descobrir que també la fan servir per evitar problemes amb al·lèrgies i per acabar amb l'*anisakis*, un paràsit dels peixos i els mamífers marins que pot afectar els humans produint una reacció anafilàctica greu.

Però una planta així no pot estar tranquil·la en un país com aquest. Un dia em va visitar un biòleg que, en veure-la, em va preguntar:

—Ja saps que Sanitat ha prohibit vendre l'oli de les llavors d'aquesta planta?

—Què dius ara? I per què?

—És un gran antial·lèrgic. Abans, aquest oli es podia adquirir en herbolaris i centres de dietètica, i molts naturòpates el receptaven com a remei antihistamínic per a les al·lèrgies, però ara l'han prohibit i seguirà així fins que no passi les proves farmacològiques que permetin convertir-lo en un medicament.

En definitiva, ens trobem davant de la mateixa estratègia de sempre: un altre remei que és apartat de les mans de la gent durant deu anys, fins que el patenti alguna farmacèutica. I, fins aleshores, els metges receptaran els antial·lèrgics químics habituals, plens de reaccions adverses i no tan efectius.

A partir d'aquell dia em vaig posar a investigar sobre aquesta planta i vaig descobrir que té propietats anticancerígenes i antiinflamatòries, i és molt rica en àcids grassos omega-3. Poc després ja l'estava regalant a persones amb problemes d'asma, al·lèrgies i rinitis.

Al web de la Dolça Revolució hi ha diversos testimonis de persones que han tingut l'amabilitat d'explicar els seus casos personals.

Hi ha, per exemple, el cas d'un noi que patia brots d'al·lèrgia molt forts, que van disminuir de manera radical quan va començar a prendre infusions d'estèvia i perilla de forma diària. Segons explica, un any després, quan va arribar la primavera, si bé van tornar a aparèixer els esternuts i els mocs, ho van fer d'una manera molt més feble que abans. Tal com ell mateix explica, afegeix una cullerada sopera de fulla d'estèvia seca i una cullerada sopera de perilla en un litre d'aigua i ho fa bullir. Deixa refredar la infusió i pren un got al matí en dejú i un altre a la tarda.

També al web, la Virginia Pastor explica el cas de la seva parella, l'Íñigo Martínez-Peñalver, que patia problemes crònics d'al·lèrgies, asma al·lèrgica i dermatitis atòpica, i que també va patir l'*anisakis* després de menjar peix en mal estat. Segons explica la Virginia, se li va inflar tot el cos, li supurava la pell i tenia picors insuportables, per la qual cosa el van haver d'ingressar diverses vegades a urgències. L'Íñigo va ser tractat amb cortisona i uns quants cops a l'any s'havia d'injectar unes vacunes que costaven 240 euros cadascuna. Tot plegat no va servir de gaire, ja que en comptes de guarir-se va desenvolupar més al·lèrgies. Després de veure el vídeo *Plantas que curan, plantas prohibidas*,⁷ la Virginia i l'Íñigo van venir a Balaguer a buscar una perilla i ell va començar a menjar-ne un parell de fulles diàries. Des d'aleshores, ha pogut deixar les vacunes i l'inhalador de l'asma, i té la pell millor que abans d'agafar l'*anisakis*, sense dermatitis ni picors. També pot tornar a menjar peix i marisc. La Virginia acaba el seu testimoni explicant que el metge, que els havia dit que l'Íñigo tindria *anisakis* per sempre, es va enfadar quan van anul·lar les cites per a les vacunes i no va voler saber res de la planta que havia guarit el seu pacient.

Un altre dels testimonis que es poden trobar al web és el de la Sara, que, després de visitar molts dermatòlegs buscant una solució per a la dermatitis al·lèrgica de la seva filla i no obtenir resultats, va decidir tractar-la amb perilla. La nena en menjava fulles i també se la posava triturada amb àloe vera sobre la pell, i la Sara diu que li ha anat molt bé. Segons explica, per fer aquest preparat es pelen cinc o sis fulles grans d'àloe vera i es baten amb una batedora juntament amb nou o deu fulles grans de perilla. Aleshores es cola i es guarda a la nevera en un pot de vidre. Aquesta pomada es posa sobre la pell al matí i a la nit.

D'altra banda, la Sara s'ha guarit de les cànrides aplicant-se perilla amb iogurt natural. Explica que a través de diversos fòrums d'Internet es va assabentar que hi ha remeis naturals que van molt bé per a aquesta afecció, com el iogurt natural o els rentats amb vinagre i bicarbonat. Amb aquesta informació, es va fer la seva pròpia fórmula: triturava cinc o sis fulles de perilla en un iogurt i ho guardava a la nevera. Tot seguit es rentava la zona amb un litre d'aigua mesclat amb un bon raig de vinagre, després s'assecava amb una tovallola i, finalment, s'aplicava la perilla i el iogurt amb un cotó fluix. La picor se li va calmar immediatament i la inflamació se li va anar reduint a poc a poc, i en tres dies estava completament bé.

Avui en dia segueix estant prohibit vendre l'oli derivat de les llavors de perilla, però nosaltres seguim venent la planta i també les seves fulles. És una planta antial·lèrgica tan potent que ens temem que tard o d'hora també prohibiran vendre'n les fulles, com han fet amb l'estèvia.

Si arriba aquest moment, tinc molt clar que desobeirem.

Marihuana o cànnabis (*Cannabis sativa*)

Segur que algú es deu haver escandalitzat en saber que a alguns països d'Àfrica s'ha etiquetat com a droga una planta tan medicinal com l'artemísia anual. Més d'un deu haver pensat: "Quins governs més corruptes! Estan deixant que mori la seva gent!". Però què passaria si descobríssim que a casa nostra i arreu també s'ha criminalitzat una planta etiquetant-la com a droga, quan en realitat té enormes propietats medicinals?

En el meu cas personal, vaig creure adient advertir els meus fills sobre els perills de les drogues quan eren adolescents. Els deia coses com: “Si comences a prendre drogues, encara que siguin suaus, no podràs parar”, o “Les drogues et maten lentament”. No és que jo entengués gaire en drogues, però tots n’hem sentit coses terribles o coneixem alguna persona que hi ha tingut problemes. Quan parlava de drogues, em referia a aquelles substàncies que de tant en tant havia vist en algun reportatge de televisió o a les notícies, quan explicaven que n’havien interceptat algun carregament. Curiosament, no vaig sentir la mateixa amenaça quan el meu fill, el Pau, va començar a fumar tabac. Era una droga, sí, però es podia comprar a tot arreu a plena llum del dia, així que no podia ser tan dolenta com aquelles altres de les quals parlaven els mitjans de comunicació.

Com a tantes altres famílies, els meus consells no van tenir gaire èxit. La Marta, pel seu tarannà, sempre es va mantenir apartada d’aquestes coses, però el Pau va començar a experimentar amb la marihuana i l’haixix. Això va ser molt traumàtic per a la Rosa Mari i per a mi. El nostre fill estava ficat en les drogues i no sabíem què fer-hi. Aquest va ser un dels molts motius de tensió entre ell i nosaltres.

Ara, però, ja no ho veig de la mateixa manera. La meva perspectiva va començar a canviar el dia que ens va visitar el Joan Alay, membre de l’AASTP (Associació d’Amics del Sàhara de les Terres de Ponent), que s’encarrega, entre altres coses, de portar nens sahrauís a Lleida durant les vacances d’estiu.

—D’aquí a uns dies marxo cap al Sàhara a acompanyar els nens —em deia, entusiasmat— i m’agradaria portar-hi algunes plantes que els poguessin ser útils.

Es va aturar un moment, rumiant la manera d’explicar-se.

—Jo he tingut una experiència extraordinària: gràcies a una planta, m’he curat l’esclerosi múltiple que patia.

—De veritat? Quina planta és?



El Joan seguia escollint les paraules amb cura, com si li fes por o vergonya respondre'm. Finalment em va dir en veu baixa:

—És una planta prohibida...

—Quina? —li vaig preguntar, imitant el seu to de veu sense voler.

—La marihuana.

Jo ja havia sentit alguna cosa sobre les propietats medicinals de la marihuana, però era la primera vegada que em trobava amb algú que havia experimentat amb ella.

—Amb trenta anys ja havia patit diversos episodis de ceguera parcial i també total. Alguna vegada vaig arribar a quedar cec durant quinze dies. També tenia dolors terribles que em mantenien reclòs en una cadira de rodes. Em van diagnosticar un principi d'esclerosi múltiple i em van receptar corticoides, que em van inflar i no van millorar el meu malestar.

Jo sabia perfectament de què parlava. A casa, una de les meves tietes va morir afectada per l'esclerosi múltiple. Els medicaments no només no l'havien curada, sinó que li havien provocat més dolors i patiment.

—Després d'uns mesos de desesperació —va prosseguir el Joan—, i arran del consell d'una veïna que patia la mateixa malaltia des de feia molt de temps, vaig decidir deixar tota la medicació de cop i començar a provar amb el cànnabis. Sabia que allò podia ser la meva fi, però ja estava fart del camí que estava seguint. Em calia fer-hi alguna cosa. Vaig contactar amb un metge que em va donar unes pautes per prendre'l i vaig posar fil a l'agulla. Hi ha diverses maneres de prendre'l, però jo vaig triar fer-ho a través d'infusions. És important saber que cal fer la infusió amb llet, ja que els seus principis actius en necessiten el greix per dissoldre's. La ingesta variava segons com em trobava... Crec que cadascú, si està disposat a prendre'n infusions, pot regular-ne el consum.

—I va servir? Et vas guarir?

—Jo diria que sí. Però crec que no va ser només pel cànnabis. Les infusions em van ajudar a alleugerir el cansament, els marejos i els vòmits, però el més important potser va ser el procés d'introspecció que vaig iniciar, que em va ajudar a conèixer-me millor i a acceptar la malal-

tia. Després d'un any i mig potenciant aquesta actitud positiva, em vaig començar a trobar molt més bé i em vaig poder reincorporar al món laboral. Ara l'únic tractament que segueixo és el de cuidar-me emocionalment i psicològicament i gaudir al màxim de cada moment.

El seu testimoni em va marcar moltíssim, no només perquè corroborava la qualitat terapèutica de la marihuana sinó també perquè aquella introspecció que ell havia viscut em serviria d'exemple més tard, quan jo mateix em vaig haver d'enfrontar a moments molt difícils a causa d'una angina de pit que vaig patir.

Els últims anys la meua manera de pensar sobre les drogues ha variat. Quan deixes de seguir el pensament oficial establert i comences a fer-te preguntes, les respostes acostumen a tirar per terra els teus prejudicis.

Per què és il·legal el cànnabis? Si es degué al fet que és addictiu i dolent per a la salut, aleshores l'alcohol i el tabac també haurien d'estar prohibits, i no ho estan.

El tabac comercial és un reconegut cancerigen, responsable de cinquanta milions de morts a tot el món només a l'última dècada. A la Xina, el tabac ja és la primera causa de mort, amb més d'1,2 milions de morts cada any. A Espanya aquesta xifra se situa en unes 50.000 morts anuals. El tabac és responsable d'aproximadament el 30% de les morts per càncer, el 20% de les produïdes per malalties cardiovasculars i el 80% de les malalties pulmonars obstructives cròniques. I això és legal, està permès per tots els governs.

El cas de les begudes alcohòliques no és gaire diferent. El seu consum causa 2,5 milions de morts cada any, i, segons un estudi elaborat per l'Institut per a l'Estudi de l'Alcohol del Regne Unit, és el causant de seixanta malalties diferents, entre les quals trobem alguns trastorns mentals i del comportament, afeccions gastrointestinals, càncers, malalties cardiovasculars, pulmonars i músculo-esquelètiques, o alguns trastorns reproductius.⁸ Tampoc podem ignorar els estralls que l'alcohol està desencadenant a nivell social; és una droga implicada en molts episodis de violència, descuit i maltractament de menors i absentisme

laboral. El consum d'alcohol està al darrere de moltes famílies desfetes i moltes vides llençades per la borda.

Les farmacèutiques s'estan posant les botes amb les conseqüències de l'alcohol i del tabac.

La història de la prohibició del cànnabis ha seguit el mateix guió que el de tantes altres plantes que apareixen en aquest llibre.

És originari de l'Àsia central, on s'ha cultivat des de fa més de 10.000 anys. Ja apareix en un tractat fitoterapèutic xinès de l'any 4.000 aC i s'utilitza com a remei curatiu a l'Índia, la Xina, l'Orient Mitjà, Sud-àfrica i Amèrica del Sud des de fa molts segles. El 1839, el doctor O'Shaughnessy va publicar el primer article sobre les propietats analgèsiques, antiespasmòdiques i relaxants musculars del cànnabis. L'any 1937, en el moment de ser prohibit, es trobava a més de trenta preparats farmacèutics als Estats Units.

El cànnabis, però, ha tingut altres usos a banda dels medicinals; les seves característiques el fan perfecte per a la confecció de vestits, veles navals, cordes, paper, etc. Des del segle V aC fins a finals del segle XIX, el 90% de les cordes i veles per a la navegació i moltes xarxes de pesca es feien amb cànnabis.

Però a principis del segle XX va arribar l'era de la indústria química-farmacèutica i les seves pastilles analgèsiques, que substituïrien els remeis naturals, i la marihuana va passar a ser un dels seus competidors directes. A la vegada, també feia la competència a l'emergent indústria del paper (produït a base de fusta) i a la de les fibres sintètiques derivades del petroli (niló i tergal). Per tot això, aquests *lobbies* es van unir per tal que el Parlament dels Estats Units la declarés com a droga, i així treure-la del mig. Aquesta decisió va ser molt controvertida i va tenir molta oposició dins del mateix Parlament. Molts parlamentaris eren conscients de la manipulació que s'estava portant a terme, però no van poder fer front a l'enorme poder que aquestes indústries ja tenien en aquell temps. I, com no podia ser d'una altra manera, aquella decisió política es va exportar a altres indrets, com Europa, on la cultura americana ja s'havia convertit en la referència.

Aquesta és la història del segle XX, que és la dels governs doblegats pel poder econòmic. La cosa, però, està donant un tomb. Sembla que els nord-americans estan reaccionant i, a dia d'avui, catorze estats ja han legalitzat la marihuana per a ús medicinal, i dos estats fins i tot per a ús lúdic.

Després d'estar uns anys fumant marihuana de tant en tant, el Pau va decidir deixar-la. Com passa amb totes les substàncies addictives, li va costar una mica, però ho va aconseguir a la primera. En canvi, no va passar al mateix amb el tabac (tot i que avui el tabac comercial té molt poc tabac i molta quantitat d'altres substàncies tòxiques molt addictives); deixar-lo li ha estat molt més difícil i li han calgut diversos intents per aconseguir-ho. Tot i això, no pretenc subestimar el poder addictiu de la marihuana, i voldria que quedés clar que només la recomano per a ús terapèutic.

La meua opinió és que no s'hauria de prohibir cap planta. De fet, cada vegada que prohibeixen una cosa, d'alguna manera estan generant una morbositat i un desig que només acaben fomentant-ne el consum. Crec que les autoritats sanitàries haurien d'informar la població de com fer-les servir de la millor manera per extreure'n el millor que ens puguin donar, i a la vegada alertar de les conseqüències dels seus mals usos. Les plantes són com qualsevol altra cosa: cal utilitzar-les amb mesura i coneixement.

Abans d'acabar aquest apartat sobre la marihuana, voldria remarcar la tasca de l'investigador Manuel Guzmán, catedràtic de bioquímica i biologia molecular de la Universitat Complutense de Madrid, que des de finals dels noranta ha estat estudiant les propietats beneficioses dels cannabinoides, els compostos actius del cànnabis. Gràcies a la seva tenaç recerca, ha constatat que aquesta planta és útil per prevenir i tractar malalties neurodegeneratives, com la malaltia de Huntington,^{9, 10} i càn-cers cerebrals. Tristament, no rep l'atenció que mereix per part de les autoritats sanitàries.

D'altra banda, des de la Dolça Revolució hem recollit diverses experiències espectaculars de curació d'artritis reumatoide amb marihuana, i fins i tot tenim companys que li atribueixen haver vençut tumors cerebrals.

Hipèric o pericó (*Hypericum perforatum*)

L'hipèric, també conegut com a pericó o herba de Sant Joan, és una planta perenne molt comuna a Catalunya. És natural d'Europa, però s'ha aclimatat a la Xina, Austràlia, el nord d'Àfrica i Amèrica.

Té unes fulles petites d'un centímetre de llarg per mig d'ample que, mirant-les a contrallum, es pot apreciar que estan perforades (per això es diu *perforatum*). La seva tija és rogenca i les seves flors són d'un color groc molt distintiu i estan agrupades en ramells al final de la tija.

L'hipèric conté hipericina, un component actiu al qual s'atribueix un potent efecte antidepressiu, que també ens pot ajudar en les afecions que acostumen a acompanyar la depressió, com ara l'ansietat, el cansament, la pèrdua de la gana o la dificultat per dormir. També és un gran tònic reparador del sistema nerviós i un eficaç digestiu (va bé per a les úlceres d'estómac, els vòmits i les diarrees). En general, la dosi recomanable és una culleradeta de les seves flors per cada got d'aigua. Es recomana, però, que no es prengui durant l'embaràs i que durant el tractament no hi hagi exposicions prolongades a la llum solar, ja que la hipericina produeix fotosensibilització.

Des que recordo, sempre hem tingut l'oli d'hipèric a casa, però no tenia ni idea de com era la planta. Sempre li hem dit “oli de cop”, perquè un dels seus usos més comuns és per al tractament extern de ferides, talls, cremades, etc. Els seus efectes analgèsics la fan especialment recomanable per als dolors reumàtics (gota, ciàtica, artritis, lumbàlgia, etc.), i va bé per fer fregues als llocs afectats per dolors musculars o artrítics i agilitzar la circulació venosa. Aquest oli es pot obtenir macerant les fulles en una ampolla amb oli d'oliva, deixant-les a sol i serena durant quaranta dies. Després es passa pel colador i es distribueix en petits pots de vidre opac. Una altra manera de fer servir l'hipèric és aixafant les seves fulles fresques i col·locant-les sobre la part afectada. A l'edat mitjana era molt utilitzat en aquest sentit; l'anomenaven “herba de les ferides”, i posteriorment “herba militar”. En aplicació externa, fent banys locals amb la decocció de tota la planta, també és eficaç per guarir les varius i les hemorroides.



L'hipèric també és un regulador de la menstruació; disminueix les regles massa abundants i també ajuda a què apareguin les que es retarden.

El moment ideal per collir-lo és la primavera, i especialment a finals de juny; se l'anomena herba de Sant Joan perquè està en plena floració el 24 de juny, dia de Sant Joan. És aleshores quan collirem les seves flors i les guardarem en una bosseta de tela, per després assecar-les i guardar-les en un recipient hermètic.

Un dissabte, en una de les visites guiades de la Dolça Revolució, un senyor hi va ficar cullerada:

—Ja saps que a Alemanya el 80% de casos de depressió es tracten amb hipèric?

—A Alemanya? Però si també és part de la Unió Europea! —li vaig contestar.

—Sí, però mentre aquí els metges recepten Prozac, allà l'hipèric ha estat inclòs a la farmacopea oficial i s'està fent servir de manera massiva.

I així és: a Alemanya, el país on va néixer la bèstia química farmacèutica, s'estan desempallegant de la tirania d'aquesta indústria. Allà, un grup d'investigadors del Centre de Medicina Complementària de Munic ha arribat a la conclusió que l'hipèric és més eficaç en el tractament dels símptomes de depressió que qualssevol fàrmac antidepressiu, i té menys efectes secundaris.¹¹

A Catalunya i Espanya, per ara, ens hem de conformar amb el Prozac, el Diazepam i companyia; i, si un metge se salta els protocols i comet la “bogeria” de receptar hipèric a un pacient, pot tenir problemes, tant per part del mateix pacient com per part de l'estament mèdic oficial.

Ruda (*Ruta graveolens*)

La ruda també és una planta perseguida pel sistema sanitari. Malgrat que les seves propietats medicinals milloren la circulació i la digestió, i que és un regulador hormonal de l'aparell genital femení, la nostra esti-

mada Administració l'ha declarada il·legal pels seus efectes abortius, tot i que, de fet, aquests només es manifesten si es pren en dosis excessives. Bayer, en canvi, no ha tingut cap problema per comercialitzar la seva pastilla abortiva del dia després.

El fet és que la ruda podria acabar amb el negoci de les pastilles abortives. Té un cost mínim i no va acompanyada de les contraindicacions pròpies dels medicaments hormonals. Potser és per això que l'han prohibida?

Conec el cas d'una noia a qui se li va morir un fetus de cinc mesos dins el ventre i, seguint el consell d'una llevadora, es va negar a què li fessin la cesària. En comptes d'això, la llevadora li va recomanar prendre tisanes de ruda, i això li va permetre expulsar el fetus mort de forma natural i sense cap complicació. Cal dir que, si aquest cas hagués arribat als tribunals, la llevadora es podria haver enfrontat a dures penes judicials.

A Amèrica llatina, on la ruda s'acostuma a fer servir amb finalitat medicinal, moltes dones han hagut de ser ingressades a l'hospital per comprar ruda als *gardens*, ja que allà les plantes es tracten amb insecticides. Això no hauria passat si la ruda estigués als herbolaris, a l'abast de tothom.

Altres plantes

En aquest breu apartat faré cinc cèntims d'altres plantes que estem cultivant i investigant a la Dolça Revolució.

Dent de lleó (*Taraxacum officinale*). També anomenada pixallits. És una planta molt diürètica i amb un gran poder per regenerar el fetge. Darrerament alguns estudis han confirmat la seva efectivitat en el tractament de la leucèmia.¹²

Calèndula (*Calendula officinalis*). És una planta d'extraordinàries propietats regeneradores. Hi ha més de 300 estudis científics que corroboren la seva efectivitat per guarir el càncer, la colitis, les infeccions bacterianes, les afeccions de la pell i altres problemes de salut.

Ortiga (*Urtica*). Es troba abundantment en camps i prats. Comptem amb uns 350 estudis científics que avalen les seves propietats medicinals. Té un alt contingut en ferro i és una poderosa depuradora de la sang; per aquests motius es recomana per tractar casos d'anèmia, leucèmia, èczemes, gota i àcid úric.

Milfulles (*Achillea millefolium*). Es troba en grans quantitats en prats i muntanyes. Actualment hi ha aproximadament 350 estudis científics sobre el seu poder medicinal. És una planta extraordinària per tractar problemes de l'aparell genital femení. Regula la durada i regularitat de les menstruacions, evita els dolors típics de la regla, guareix quists ovàrics, miomes, migranyes i hemorroides, i també és un potent anticancerígen.

Espunyidella groga (*Galium verum*) i **apegalós** (*Galium aparine*). Tot i ser herbes molt empenyadores per als pagesos, tenen unes grans propietats per tractar les afeccions de la gola i la tiroide, així com els càncers de boca, llengua i pell.

Cua de cavall petita (*Equisetum arvense*). És una planta perenne, ideal per a la gent gran, ja que és molt potent diürèticament i per remineralitzar els ossos i els cartílags, i així evitar l'osteoporosi. També està indicada per a la incontinència urinària. Prenent-la conjuntament amb hipèric, es fa servir per tractar la pèrdua de memòria i l'arteriosclerosi.

Plantatge de fulla ampla (*Plantago major*) i **plantatge de fulla estreta** (*Plantago menor*). Plantas perennes de gran eficàcia per a les afeccions pulmonars i que, aplicades en cataplasmes, també són efectives per tractar el càncer de pell i les úlceres, i per calmar picades de vespa, serps i altres animals. També són grans regeneradores de la flora intestinal. Els romans les utilitzaven com a coixí de les sandàlies, per evitar llagues durant les llargues caminades.

Celidònia o berruguera (*Chelidonium majus*). Planta perenne també coneguda com a herba d'orenetes o herba berruguera, ja que desfà les berrugues, però també és extraordinària per a altres aplicacions. Coïnxem remissions de càncer de pell només aplicant-hi la saba taronja de la planta diverses vegades al dia. Aquesta saba, si l'apliquem a les

parpelles, també reforça els ulls, redueix les cataractes, la degeneració macular i les retinopaties. Mesclada amb ortiga i brots de saüc, va bé per a la leucèmia.

Romaní o romer (*Rosmarinus officinalis*). És una planta molt típica de la nostra terra. Hi ha més de 500 estudis científics que detallen els seus efectes guaridors. Se l'anomena “ginseng europeu” per les seves propietats vigoritzadores. En forma de loció de tintura, es pot fer servir per evitar la caiguda dels cabells; aquest efecte es multiplica si es barreja amb ortiga. L'oli de romaní serveix per calmar la inflamació causada pels cops. També és bactericida i hepàtica.

Herba gatera (*Nepeta cataria*). És una planta molt aromàtica, que alguns anomenen “marihuana legal”, ja que té propietats sedants (els gats l'acostumen a fer servir per relaxar-se) i lleugerament psicoactives. L'oli essencial d'herba gatera repel·leix puces i mosquits. És molt digestiva i també és efectiva per tractar la bronquitis.

Farigola o timó (*Thymus vulgaris*). És una de les plantes més típiques i usades a la cuina catalana. Hi ha uns 1.300 estudis científics sobre les seves propietats medicinals; entre elles destaquen el seu poder bacteriològic, antitumoral i potenciador del sistema immunològic. Antigament es feia sopa de farigola per prevenir i guarir els refredats i la gastritis.

Card marià (*Silybum marianum*). És un card que creix abundantment en zones transitades, a la vora de camins i cultius. Les seves llavors tenen grans propietats guaridores del fetge i del pàncrees. Es fa servir per tractar la cirrosi, el fetge gras i les pedres al ronyó i la vesícula biliar. També és antidiabètic, millora el colesterol, té efectes beneficiosos en el tractament de la sida i indueix les cèl·lules canceroses al suïcidi. D'altra banda, hi ha qui el fa servir per fer passar les ressaques de l'alcohol.

Plantes en experimentació

Actualment seguim amb la nostra tasca d'investigació amb noves plantes. Estem aprenent a adaptar-les al clima continental i en divulguem la tinença per si algú les vol fer servir per tractar la seva malaltia i així obtenir experiència pràctica sobre la seva efectivitat.

Aquestes noves plantes ens permeten obrir el ventall de possibilitats per tractar malalties, ja que de vegades alguna de les que ja coneixem no és prou eficaç. D'altra banda, en aquest món globalitzat en què vivim, també és positiu poder oferir als immigrants les seves plantes natives.

Planta camaleó (*Houttuynia cordata*). És una planta d'origen asiàtic que també s'anomena "herba del peix". Té grans propietats guaridores dels intestins i es pot fer servir per tractar la colitis i la malaltia de Crohn. També és un potent antivíric. D'altra banda, es recomana per guarir el càncer de recte i la leucèmia.

Al Japó s'utilitza molt com a potent desintoxicador en forma de beguda, denominada *dokudami cha*. Segons el testimoni d'una dona japonesa centenària, aquesta planta té propietats antiradioactives; ella mateixa ho va experimentar amb un fill seu afectat per la radiació a Hiroshima durant la Segona Guerra Mundial.

Gynura procumbens. És una planta d'origen asiàtic que destaca per les seves propietats per millorar la diabetis i la hipertensió. Es pot menjar en amanida, cuita i en infusió.

Sutherlandia frutescens. És una planta d'origen sud-africà amb propietats antigripals i antivíriques. També es recomana per al tractament del càncer, la sida i la diabetis. L'OMS l'avalua com a planta segura.

Té de muntanya (*Sideritis syriaca*). És una planta d'origen europeu, molt utilitzada a l'Europa de l'Est per les seves propietats antioxidants, antivíriques i digestives, per tractar les al·lèrgies respiratòries i per a la prevenció de l'osteoporosi i el càncer.

Bàlsam emparrador (*Anredera cordifolia*). És d'origen sud-americà, però s'ha adaptat bé a les illes Canàries i sembla que també s'adapta bé al clima de Catalunya. És una planta molt interessant per a nosaltres, ja que sabem que al Ministeri de Sanitat hi ha presentada una demanda de patent per fer-la servir com a antidiabètic.

Damiana (*Turnera diffusa*). Se l'anomena "Viagra natural" per les seves propietats afrodisíaqües, tant per a l'home com per a la dona. També és psicoestimulant, diürètica i antisèptica urinària.

Plantes medicinals



© Miquel Figuerola

Estèvia

Stevia rebaudiana Bertoni



© Miquel Figuerola

Kalanchoe pinnata

Bryophyllum pinnatum

Una dolça revolució



© Miquel Figuerola

Kalanchoe daigremontiana
Bryophyllum daigremontianum



© Miquel Figuerola

Kalanchoe gastonis-bonnieri
Bryophyllum gastonis-bonnieri



© Miquel Figuerola

Epilobi de flor petita
Epilobium parviflorum



© Miquel Figuerola

Panical
Eryngium campestre



© Miquel Figuerola

Artemisia anual
Artemisia annua



© Miquel Figuerola

Lepidi o morritort
Lepidium latifolium



© Dalgal, sota llicència de Creative Commons

Perilla o shiso
Perilla frutescens



© Miquel Figuerola

Marihuana o cànnabis
Cannabis sativa

Una dolça revolució



© Llez, sota llicència de Creative Commons

Hipèric o pericó
Hypericum perforatum



© Llez, sota llicència de Creative Commons

Ruda
Ruta graveolens



© Arnoldius, sota llicència de Creative Commons

Dent de lleó
Taraxacum officinale



© Miquel Figuerola

Calèndula
Calendula officinalis



© Miquel Figuerola

Ortiga
Urtica



© Judith Sanleandro

Milfulles
Achillea millefolium



© Miquel Figuerola

Espunyidella groga
Galium verum



© Miquel Figuerola

Cua de cavall petita
Equisetum arvense

Una dolça revolució



© Olivier Pichard, sota llicència de Creative Commons

Plantatge de fulla ampla
Plantago major



© Judith Sanlandro

Celidònia o berruguera
Chelidonium majus



© Llez, sota llicència de Creative Commons

Romaní o romer
Rosmarinus officinalis



© BotMultichillT, sota llicència de Creative Commons

Herba gatera
Nepeta cataria



© Miquel Figuerola

Farigola o timó
Thymus vulgaris



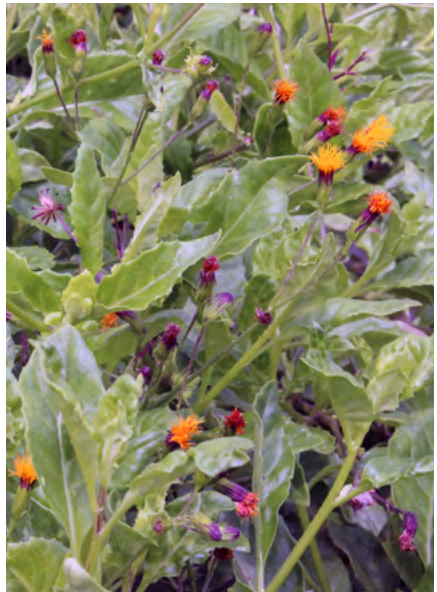
© Miquel Figuerola

Card marià
Silybum marianum



© Miquel Figuerola

Planta camaleó
Houttuynia cordata



© Miquel Figuerola

Gynura procumbens

Una dolça revolució



© Miquel Figuerola

Sutherlandia frutescens



© Miquel Figuerola

Te de muntanya
Sideritis syriaca



© Miquel Figuerola

Bàlsam emparrador
Anredera cordifolia



© Judith Samkandro

Damiana
Turnera diffusa

Que el teu aliment sigui la teva medicina

*A*l capítol anterior hem conegut el poder medicinal d'algunes plantes, però la capacitat per prevenir i guarir malalties no és una cosa exclusiva d'elles; tot allò que mengem és un amic o un enemic potencial de la nostra salut.

Com a societat, hem avançat en molts aspectes, però encara estem desorientats en una qüestió tan bàsica i important com la nutrició. Això es deu a una manca d'informació, però també a la pèrdua de l'instint que ens permetria saber quins aliments ens convenen i quins no. És curiós observar com els animals domèstics acostumen a desenvolupar malalties pròpies dels humans, quan, en canvi, els animals salvatges generalment n'estan lliures. Evidentment, això passa perquè els animals domèstics, igual que nosaltres, pateixen els mals de la nostra societat antinatural, com ara l'estrès, la contaminació ambiental química i electromagnètica i, per descomptat, una mala alimentació.

Cal abandonar la idea que les malalties són una cosa que succeeix per mala sort o per l'inevitable llegat genètic que ens han deixat els nostres pares. Crec que hem de prendre responsabilitats. La responsabilitat és un regal; ens permet ser els capitans de la nostra vida i saber que amb un cop de timó podem canviar-li el rumb. En canvi, volem que els nostres problemes se solucionin ràpidament, sense cap esforç. Per aquest motiu han triomfat les pastilles: perquè actuen ràpidament i ens permeten oblidar el problema temporalment. Però aquest persistirà fins que no l'encarem. Cal anar a la seva arrel. I, malauradament, aquesta arrel acostuma a ser més profunda del que ens agradaria.

Si estem malalts, el més segur és que ens calgui revisar la nostra vida i donar certs passos. Alguns probablement seran de tipus emocional i mental, però en aquest capítol ens centrarem en l'aspecte alimentari.

Basant-me en la meva experiència, puc afirmar que l'alimentació i la salut són dues coses inseparables. És més: diria que l'alimentació és una de les pedres angulars de la salut. Actualment, el fet d'alimentar-se malament està generant moltíssims problemes; està al darrere de moltes de les malalties més habituals del nostre temps.

Canviant els nostres hàbits alimentaris podríem evitar molts dels mals que ens afecten. És tan fàcil que sembla impossible: amb una bona alimentació prevenim les malalties i, si aquestes arriben, una alimentació adequada ens permet tractar-les i revertir-les. Durant els últims anys he conegut centenars de casos de persones que han començat a sanar quan han canviat els seus hàbits alimentaris. Tinc constància, per exemple, de casos realment espectaculars de persones en fase terminal que, amb un canvi radical de dieta, han aconseguit superar el càncer o la diabetis.

Dit això, em crida molt l'atenció que, a les seves consultes, els metges no parin més atenció a l'aspecte alimentari. Això es deu a què els professionals de la salut reben molt poca o cap informació sobre aquest tema. A més, els consells nutricionals que donen malauradament van en la direcció de la línia oficial, que està distorsionada per certes idees demostradament caduques, així com pels interessos de la indústria alimentària.

Per això crec que és necessari que cadascú de nosaltres emprengui un viatge de recerca per descobrir quina és l'alimentació més adient. Això sí: caldrà que tinguem la ment oberta i estiguem disposats a qüestionar les nostres creences i modificar els nostres hàbits. La incapacitat de fer-ho podria ser una de les principals barreres que ens separen d'una vida saludable.

El metge grec Hipòcrates de Cos, considerat el precursor de la dietètica i una de les figures més destacades de la història de la medicina (se li atribueix el jurament hipocràtic, que tradicionalment pronuncien els llicenciats que estan a punt de començar la pràctica mèdica), va deixar

dit: “Que el teu aliment sigui la teva medicina”. Ell i els seus seguidors consideren que la natura conté tot allò que necessitem per estar sans i veuen en l'aliment un aliat bàsic per a la salut.

La revolució comença a taula, i la salut també.

Qui m'escolto?

Si acceptem que cada cosa que mengem reverteix en la nostra salut o ens apropa a la malaltia, la pregunta és inevitable: quina és l'alimentació adequada?

De tot arreu ens arriben consells dient-nos el que hem de fer i deixar de fer; ens ho diuen els suposats experts, els anuncis de televisió i, fins i tot, les campanyes de l'Administració pública. Entre tants missatges contradictoris, és molt difícil desxifrar quins són els aliments que ens ajuden a mantenir l'equilibri del nostre organisme i els que, al contrari, el desequilibren i el fan emmalaltir.

Són necessaris els làctics? Són segurs els additius químics? Hem de menjar carn? És millor menjar els aliments crus? El millor és tenir la ment oberta i prendre-s'ho amb calma.

Jo no tinc totes les respostes; tal com he anat dient al llarg d'aquest llibre, només puc aportar els pocs coneixements que tinc i que són fruit de la meva pròpia investigació i experiència. Estic segur que molts lectors podrien aportar molta més informació a aquest capítol. Jo, per la meva part, seguiré llegint i escoltant, i no descarto que d'aquí a uns anys les meves idees sobre alimentació hagin evolucionat. Així, doncs, no pretenc fer una guia sobre nutrició sinó compartir el que he anat descobrint fins ara. Amb això espero despertar la curiositat del lector i fer-lo reflexionar sobre els diferents perills i possibilitats que existeixen.

No cal dir que la versió “oficial” em genera molta desconfiança. Després de veure com s'han fet les coses amb els transgènics, crec que és totalment raonable dubtar de l'honestetat dels organismes oficials i les administracions públiques en matèria alimentària. Només cal recordar que són les mateixes empreses comercialitzadores les que aporten la litera-

tura científica que s'utilitza per aprovar els seus propis productes. I, com veurem de seguida, els casos de “portes giratòries” estan a l'ordre del dia.

Pel que fa a les administracions públiques, em sembla que posen més cura en la salut de les grans empreses que no en la dels ciutadans. Cal tenir en compte que aquestes empreses generen molts diners i llocs de treball dins les seves fronteres, i és ben sabut que, en general, els polítics tenen una visió a curt termini i els importa ben poc si l'activitat d'aquella empresa és nociva per a la salut i el medi ambient, o si és ètica o no.

Per aquest motiu, les directrius nutricionals que ofereix l'Estat tenen més a veure amb l'interès de les empreses que amb la salut dels consumidors. A Espanya, la indústria càrnia o la làctia, per exemple, tenen molt de pes. El govern ha apostat per aquestes indústries i ha d'assegurar-se que els ciutadans consumim els seus productes. D'aquesta manera, l'Estat, que hauria de vetllar per nosaltres, es transforma en un gran comercial, i nosaltres en els clients de les empreses per a les quals treballa.

Per la seva part, els professionals de la nutrició també s'alimenten en gran mesura d'aquests estudis finançats per les indústries dels aliments. Danone, per exemple, té contractats una sèrie de nutricionistes titulats que s'ofereixen als ajuntaments per impartir conferències gratuïtes sobre nutrició. Allà on van, informen els incauts ciutadans sobre les pautes alimentàries que han de seguir ells i els seus fills. Estic segur que cap d'aquests nutricionistes titulats diu mai res en contra dels làctics. Jo, en canvi, sí que ho faré unes pàgines més endavant.

És a dir, crec que puc afirmar sense por d'equivocar-me que els conceptes “oficials” que ens han ensenyat sobre nutrició en relació a la salut i les malalties són susceptibles de ser corregits o ampliat per noves investigacions, o directament són sospitosos d'haver estat distorsionats.

Si m'ho pregunten a mi, diré que crec que la nostra alimentació hauria de ser bàsicament vegetal, potser amb alguna ració de peix i carn blanca a la setmana, i sempre a base de productes ecològics, frescos, de proximitat i de temporada.

Seguretat alimentària?

Sovint sento dir que, gràcies a la tasca dels organismes reguladors que tenim actualment, el control i la seguretat dels nostres aliments no tenen comparació amb els de cap altre període de la història.

El problema, tal com ja he comentat, és que aquestes institucions estan intervingudes pels grans *lobbies* alimentaris, els quals tenen les seves pròpies necessitats i interessos. Per aquest motiu, els actuals organismes i mecanismes de control alimentari no tenen parangó quant a infraestructura, però deixen molt a desitjar quant a responsabilitat i transparència.

Al món hi ha dues autoritats principals en qüestió de seguretat alimentària: l'EFSA, que regula els aliments a Europa, i la FDA, que s'encarrega del mercat alimentari nord-americà. Aquests dos organismes estan emparats pel Codex Alimentarius, que és una iniciativa finançada per l'OMS i la FAO, i que actualment és la referència per a productors, agències governamentals i associacions quant a temes d'alimentació.

Una de les maneres com la indústria influeix en els organismes reguladors i els governs és a través de les "portes giratòries". Dins de l'EFSA, el cas de Suzy Renckens, que he explicat al capítol sobre els transgènics, no és un cas aïllat. Allà és molt freqüent que persones que avui estan en aquest organisme públic demà treballin per a Nestlé, Coca-Cola, Monsanto, Syngenta, etc.

El cas és tan greu que les associacions Corporate Europe Observatory, Greenpeace, Lobbycontrol i Spinwatch van denunciar davant del Defensor del Poble la incapacitat de la Comissió Europea per frenar aquesta situació. Rachel Tansey, del Corporate Europe Observatory, va dir: "La Comissió Europea adopta l'actitud del *laissez-faire* en el tema de les portes giratòries i no ha pogut evitar que els seus antics empleats vinguin els seus coneixements i les seves influències als grups de pressió de la indústria, tot i que existeixen unes regles, però no s'apliquen correctament. I, quan es produeixen infraccions, no s'adopta cap tipus de sanció".¹

Estic segur que als organismes reguladors hi ha bona gent que voldria fer bé la seva feina, però la prostitució d'aquestes institucions és un

fet innegable. És un sistema ple d'esquerdes que, en certa mesura, ens deixa desemparats.

A Espanya tenim l'Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), organisme dirigit per Ángela López de Sá, que poc abans treballava com a directora d'Assumptes Científics i Normatius de Coca-Cola Iberia. És a dir, l'agència que ha de vetllar per la salut dels nostres aliments està en mans d'una senyora que treballava per una multinacional que ha provocat nombroses dependències arreu del món i que posa components perjudicials a les seves begudes, com ara l'aspartam i el sucre refinat en altes quantitats. No em sembla el millor dels panorames.

Aquestes agències estan rebaixant els estàndards de qualitat alimentària, de manera que estan aconseguint que s'etiquetin com a "aliments" una sèrie de substàncies que mai ens hauríem de ficar a la boca.

Tot i això, encara hi ha gent que pregona les bondats del sistema de control alimentari, i posa com a exemple l'increment de l'esperança de vida que ha tingut lloc durant les últimes dècades. Jo donaria molts matisos a aquesta reflexió. És innegable que els últims anys ha augmentat l'esperança de vida als països "desenvolupats"; això es deu a què s'han millorat molts aspectes, com ara la higiene (tant alimentària com en altres àmbits) o la cirurgia. També hem de tenir en compte que la mitjana de l'esperança de vida ha pujat espectacularment perquè no moren tants nadons ni tants nens, i també han millorat, i molt, les condicions laborals de les persones.

Cada època de la història humana té les seves pròpies malalties i els seus propis símptomes. A l'edat mitjana, les condicions i hàbits de vida van propiciar l'aparició i extensió de la pesta, el tifus o el còlera. Avui, l'excés d'alimentació amb productes tòxics, l'estress, la falta de contacte amb la natura, el sedentarisme, etc., estan propiciant un altre tipus de desordres crònics, que ja es coneixen com les "grans malalties del nostre temps".

Segons les xifres de l'IARC (Agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer), en els últims trenta anys les malalties cròniques han multiplicat la seva incidència als països "desenvolupats". El cas del càncer és especialment greu, ja que ara afecta el doble de persones. També

cal constatar que és precisament als països més “desenvolupats” on la incidència del càncer és més elevada.

Així mateix, cal tenir en compte que l'esperança de vida no sempre va acompanyada d'una bona qualitat de vida. Moltes persones arriben als noranta o cent anys, però hipermedicades i moltes vegades mantingudes de manera artificial i dolorosa. I què passa amb tota aquesta gent malalta de càncer, diabetis, obesitat i malalties cardíques i degeneratives als trenta, quaranta o cinquanta anys? S'ha d'estar cec per no veure que hi ha alguna cosa que no estem fent bé.

L'esperança de vida és una qüestió cultural; és el resultat de diversos factors propis d'un indret, entre els que es troba l'alimentació. Actualment, les poblacions del planeta amb un índex de longevitat més gran són Okinawa (Japó), Hunza (Himàlaia), Vilcambamba (Equador) i Abkhàsia (Caucas). Allà acostumen a viure més de cent anys, i és habitual veure persones amb vuitanta o noranta anys treballant en tasques físiques. De la mateixa manera, així com aquí a Occident és difícil arribar a certes edats amb la ment clara, en aquells indrets mantenen les facultats mentals intactes fins al dia de la seva mort. Per si això fos poc, aquelles cultures no pateixen càncer, diabetis, asma, al·lèrgies ni altres malalties cròniques, i són poblacions que viuen en harmonia social i perfectament integrades a la natura.

Els científics han tractat d'entendre què és el que fa especials aquestes poblacions i han trobat una sèrie de característiques comunes entre elles: viuen de la recol·lecció dels aliments que hi ha al seu entorn, consumeixen un mínim de proteïna animal (representa l'1% de la seva dieta, tot i que els abkhazos, per les condicions en què viuen, en mengen un 10%) i basen la seva dieta en els carbohidrats de tipus complex (hortalisses, llegums i cereals no refinats). A més, allà gaudeixen d'una aigua i un aire de qualitat excepcional i acostumen a fer molt d'exercici físic.

En definitiva, la meva opinió és que l'alimentació actual a Occident és més segura en el sentit que és més higiènica: es controla que no es contaminin els productes amb elements no desitjats, però el problema és precisament que s'és massa permissiu amb els productes “desitjats”.

Si a tot el progrés mèdic, tecnològic i higiènic que s'ha desenvolupat a Occident durant els últims temps li suméssim la qualitat del menjar natural que hi havia fa unes dècades, estic segur que encara viuríem molts més anys i amb molta més qualitat de vida. I, si a això li suméssim el retorn a un estil de vida més natural, el canvi seria espectacular.

Menjar i nodrir-se

Els éssers humans necessitem nodrir-nos per diverses vies, com ara les relacions humanes, el contacte amb la natura, la respiració, l'exposició a les radiacions del sol i, per descomptat, l'alimentació.

Sembla que hi ha persones, com Hira Ratan Manek, de l'Índia, que són capaces d'alimentar-se només de la llum solar, a través d'una tècnica que s'anomena *sungazing*. Potser algun dia tots ens podrem alimentar exclusivament del sol o del *prana* (l'energia universal), però mentre això no passi ens haurem de seguir alimentant principalment d'allò que ens dóna la terra.

L'alimentació és un procés que satisfà (o hauria de satisfer) una sèrie de necessitats del nostre organisme que són imprescindibles perquè funcioni bé. Però, com diu Montse Bradford, experta en nutrició energètica, molts de nosaltres encara estem en una fase molt primària quant a l'alimentació. A hores d'ara, encara no hem entès tota la magnitud del procés alimentari; tot i que mengem molt, sovint no ho fem com cal.

Moltes vegades ens deixem portar pels impulsos i ingerim determinats aliments simplement perquè ens produeixen plaer sensorial, per costum o perquè ja ens els cuinava la nostra mare. Però el fet cert és que l'alimentació és un procés que ha de servir per abastir les cèl·lules del nostre cos dels nutrients necessaris perquè aquest funcioni de manera òptima. Mengem per absorbir els hidrats de carboni, les proteïnes, les vitamines i els minerals, que es transformen en el nostre carburant.

No entraré en els complicats detalls sobre la digestió i l'absorció de nutrients, perquè és un tema que se m'escapa, però sí que m'agradaria apuntar algunes qüestions que considero interessants.

Hi ha diversos factors que fan que no ens nodrim com cal. Un d'ells és la baixa qualitat nutricional dels aliments industrials. La cadena alimentària està plena d'"aliments" que no mereixen aquest nom. Es tracta de productes desnaturalitzats que només serveixen per treure la gana, però que no aporten al nostre organisme els nutrients que necessita i, a més, l'obliguen a gastar molta energia per desfer-se d'ells. Més que una aportació nutricional, són una despesa energètica.

Pot servir d'exemple la reflexió que fa l'Associació Mexicana d'Estudis per a la Defensa del Consumidor (AMEDEC) sobre el refresc de cola: "Constitueix la distorsió més greu dels nostres hàbits alimentaris, ja que, a més, comporta la ingestió de calories buides, és a dir, amb zero proteïnes, vitamines i minerals".

Una altra de les causes del dèficit de nutrients al nostre menjar és la falta de qualitat de la terra on es cultiva, tal com planteja l'enginyer agrònom André Voisin al seu llibre *Suelo, hierba y cáncer*, del qual ja he parlat anteriorment. Ell va observar com els animals emmalaltien de càncer quan s'alimentaven en sòls amb carència de magnesi i altres minerals, i es preguntava si no ens devia estar passant el mateix als éssers humans. La producció ecològica, no intensiva, ens immunitza contra aquest perill. Evitem molts problemes si deixem que els camps es regenerin i es reequilibrin, ja que els aliments que hi cultivem estaran ben carregats de nutrients.

A l'hora de comprar els nostres aliments, el millor són els productes frescos, acabats de collir, ja que els aliments tenen unes propietats que es van perdent amb el temps, encara que es congelin o se'ls apliquin químics conservants. D'alguna manera, encara conserven l'hàlit de vida, perquè concentren tota l'energia del sol i de la terra que han absorbit. Aquesta és una de les raons per les quals sempre recomanaré menjar aliments de temporada i de proximitat, ja que així ens assegurem que els aliments ens arribin amb una pèrdua mínima de nutrients i amb tota la seva vitalitat energètica.

Passa el contrari amb els congelats i les conserves, que són productes omnipresents en els grans circuits de distribució i que, encara que

es mantinguin dins els paràmetres que els organismes reguladors creuen acceptables, en realitat han perdut bona part de la seva vitalitat i són difícils d'assimilar, la qual cosa no els fa aconsellables en una dieta sana. Són aliments “zombis”, sense vida, i que també han estat irradiats (o ionitzats, com també ho denominen per no alarmar la població) amb isòtops radioactius per allargar-ne la conservació, tècnica gens exempta de perills.

Actualment, a través de les càmeres Kirlian o mitjançant les imatges de cristal·litzacions obtingudes amb sals de coure, podem veure la diferència de la qualitat energètica dels aliments frescos en comparació amb els aliments desnaturalitzats que trobem a les prestatgeries dels grans supermercats.

Finalment, si volem treure el màxim rendiment nutritiu als nostres àpats, també hem de tenir molta cura amb les tècniques culinàries i la combinació dels aliments. Aquests són temes dels quals sé ben poc, ja que han estat les dones de casa (la Rosa Mari, la meva sogra i, temps en-rere, la meva mare) les que s'han encarregat gairebé sempre de la cuina. Jo sé algunes coses bàsiques, com per exemple que cuinar els aliments altera les seves molècules i fa que perdin nutrients. Aquesta és una altra raó per la qual cuinar és tot un art; no només es tracta que un plat sigui bo sinó que també conservi el màxim de vitamines, minerals, etc. En aquest sentit, sé que és preferible la germinació, cuinar a la planxa o al vapor, bullir, escaldar o saltejar que no pas fregir o torrar. Aquests últims procediments no només destrueixen nutrients sinó que també toxifiquen el menjar.

Hi ha qui opina que la millor opció és no cuinar els aliments. És el cas dels crudívors (també anomenats crudivegetarians o crudivegans), que no mengen res cuinat per sobre dels quaranta graus, lllindar per sobre del qual es destrueixen molts nutrients.

I, per acabar, si hi ha una cosa que tinc clara és que el microones hauria d'anar a la brossa, ja que desnaturalitza els aliments. De fet, Rússia el va prohibir durant un temps per aquest motiu. És una d'aquelles tecnologies que mai s'haurien hagut de posar en circulació.

És important que donem a l'alimentació la importància que té i que fem que el moment de menjar sigui especial. És recomanable que ens oblidem dels problemes i ens donem temps per assaborir, mastegar i ensalivar correctament.

Tal com s'acostuma a dir, “tranquil·litat i bons aliments”.

Alimentar-se de manera conscient

La vida és una oportunitat per aprofundir en el coneixement propi i, tot i que soni estrany, l'alimentació ens pot ajudar en aquesta tasca.

Els experts en nutrició energètica ens conviden a preguntar-nos: què és el menjar per a nosaltres? És una forma d'alimentar el nostre organisme o una manera de tapar els nostres forats emocionals i saciar els nostres desitjos insatisfets?

Abans de res, cal explicar que la nutrició energètica és un apropament que té en compte l'energia vital que els aliments acumulen i mantenen, i com aquesta es relaciona amb la nostra energia física, però també amb la mental i l'emocional. Diria, doncs, que és una visió més holística de l'alimentació que la que tenim habitualment a Occident.

La nutrició energètica contempla l'existència de tres grups d'aliments, segons les seves característiques energètiques. En un extrem, hi trobem els aliments contractius, que tenen una vibració molt lenta i que ens generen una tensió, una contracció, en òrgans com el fetge o la vesícula biliar. En aquest grup hi ha els greixos saturats: formatges, embotits, carns, ous, etc.

L'altre extrem és el dels aliments expansius, que són de vibració molt ràpida i tenen la capacitat d'inflamar, d'expandir. En aquest grup hi trobem el sucre, l'alcohol, les begudes gasoses ensucrades, el vinagre, etc. Són aliments estimulants i que “pugen al cap”.

I, just al mig, hi trobem el grup dels aliments d'energia equilibrada, en el que hi ha les fruites, els cereals, les hortalisses o el peix.

Cada vegada que mengem algun aliment contractiu o expansiu, la seva energia extrema desequilibra el nostre organisme, i aleshores sen-

tim el desig de menjar algun aliment que pertanyi a l'altre extrem de la balança per contrarestar el desequilibri. Els contractius demanen expansius i els expansius demanen contractius. Per exemple, quan mengem un tros de carn, probablement després sentirem que volem alguna cosa dolça o alcohol. Per altra banda, si bevem alcohol probablement ens vindrà de gust un aliment contractiu, com ara un entrecot.

Aquest tipus d'alimentació extrema no és gens recomanable; els aliments extrems suposen un desgast energètic per al nostre cos, que constantment ha d'estar compensant els nostres excessos. Això va minvant la nostra vitalitat i desemboca en un to vital baix, fatiga i malalties.

Des del punt de vista energètic, el més recomanable és menjar aliments equilibrats, ja que això ens manté fora d'aquest desig d'aliments extrems i de tot el que comporten.

La cosa es complica quan hi entren en joc els aspectes més subtils de l'ésser humà: el mental i l'emocional. Els experts en nutrició energètica assenyalen que, de manera inconscient, constantment intentem compensar carències emocionals o mentals utilitzant aliments extrems. Una persona que se senti decaiguda o sigui molt retreta potser consumirà aliments expansius, com el sucre o l'alcohol, que la faran sentir més bé durant una estona. Però no és recomanable fer servir el menjar d'aquesta manera, ja que l'arrel del desequilibri emocional persistirà i, a sobre, haurem de carregar amb els desordres físics derivats de la ingestió d'aquests aliments.

El sucre, la xocolata adulterada amb llet i sucre refinat o l'alcohol s'han convertit en alguns dels refugis on ens amaguem per no encarar els nostres problemes; per això cal que estiguem atents i prenguem consciència de les raons que ens impulsen a alimentar-nos com ho fem.

Els conceptes de l'alimentació energètica són molt similars als de la medicina tradicional xinesa, que fa una distinció tèrmica dels aliments (calents, tebis, neutres, frescos i freds). Amb els aliments calents i freds passa exactament el mateix que amb els aliments expansius i contractius: un crida l'altre. Per això els mestres nutricionistes xinesos recomanen prendre aliments neutres (mongetes, arròs, patates, remolatxa,

pastanagues, raïm, oli d'oliva, mel, ous, cigrons, llenties, ametlles, peix blanc, sèpia, algues, etc.).

La nutrició tradicional xinesa i l'energètica són maneres de prendre consciència i entendre per què de vegades mengem coses que sabem que no hauríem de menjar.

La decisió l'ha de prendre cadascú; podem seguir destruint-nos a través d'una addicció inconscient a alguns aliments o podem anar més enllà i alimentar-nos d'una manera equilibrada per al cos i l'ànima.

L'equilibri àcid-alcalí

El nostre cos només funciona de manera òptima quan es troba dins d'uns determinats nivells de pH (potencial d'hidrogen), que és l'escala, expressada del 0 al 14, que mesura el grau d'alcalinitat o acidesa d'una substància. Un pH de 7 es considera neutre; si el número és més proper al 14, estarem parlant d'un pH alcalí; i, quan s'apropa al 0, ens trobem davant d'un pH àcid.

Quan la nostra sang està en bones condicions, té un pH lleugerament alcalí, d'entre 7,35 i 7,45. Qualsevol variació respecte a aquests paràmetres derivarà en un mal funcionament de l'organisme.

L'acumulació d'àcid al nostre cos s'anomena acidosi. És un desequilibri que afecta el fetge, els ronyons, el cor i la salut cel·lular, i causa descalcificació òssia, a la qual recorre l'organisme per equilibrar el pH. Tot plegat desemboca en desequilibris hormonaus, accidents vasculars cerebrals, problemes cardiovasculars, infarts, osteoporosi, obesitat, hipertensió, problemes neurològics i càncer.

L'acidosi pot tenir diverses causes. Es pot deure a una acumulació de tòxics, derivats, per exemple, de la utilització d'aerosols, de les emissions de diòxid de carboni i nitrogen dels cotxes i les fàbriques, dels fertilitzants, etc.

També sabem que l'estrès i altres desordres de tipus nerviós, psicològic o emocional també acidifiquen el nostre cos, ja que produeixen un excés d'adrenalina i corticoides i afavoreixen l'aparició de malalties.

Finalment, l'acidificació també pot ser deguda a la qualitat dels aliments que consumim; aquests creen una reacció àcida o alcalina, que influeix en el pH de la nostra sang. L'actual dieta occidental està plena de productes refinats i ensucrats i d'aliments d'origen animal, que són bàsicament acidificants.

Cal saber, però, que el pH dels aliments no té res a veure amb l'alcalinitat o acidesa que generaran en el nostre cos. Les llimones, per exemple, són molt àcides, però quan passen al nostre organisme són una gran font d'alcalinitat. De la mateixa manera, la carn, que és alcalina abans de la digestió, genera residus àcids al nostre organisme.

Alguns **aliments acidificants** són: la llet i els seus derivats (especialment el formatge), la carn, el peix, els ous, el cafè, l'alcohol, el sucre blanc, els cereals refinats, etc.

Alguns **aliments alcalinitzants** són: les fruites (la poma, la pera, el meló, la síndria, la taronja, la llimona, la mandarina, el pomelo, el préssec, la nectarina, la maduixa, la cirera, el raïm, la magrana, el plàtan, l'alvocat, el coco, la pinya, etc.), la majoria de verdures (el tomàquet, l'espàrrec, l'enciam, l'escarola, la col, el bròquil, la pastanaga, la ceba, l'all, el carbassó, l'albergínia, el nap, el rave, el pebrot, la mongeta verda, la patata, el moniato, la carbassa, el cogombre, la remolatxa, els espínacs, l'api, el julivert, els créixens, el fonoll, la dent de lleó, etc.), alguns fruits secs (l'ametlla, la castanya, etc.), el dàtil, la pansa, les algues marines, la canyella i l'estèvia.

Entre les begudes alcalinitzants hi trobem la llet d'ametlla, el caldo de verdures, el te, l'aigua de llimona, l'aigua mineral i l'aigua de mar.

L'aigua de l'aixeta, al contrari, té una sèrie de contaminants, com el clorur i el fluorur, que són molt acidificants.

Fa molts anys que se sap que el càncer necessita un ambient àcid i baix en oxigen per sobreviure i prosperar. El fisiòleg alemany Otto Heinrich Warburg, guanyador d'un premi Nobel l'any 1931, assegurava que la causa principal del càncer és una alimentació i un estil de vida antisifològics, que provoquen l'expulsió de l'oxigen de les cèl·lules i una acidificació de l'organisme.

L'eminent científic ens va deixar algunes cites dignes de ser tingudes en compte: “Les substàncies àcides rebutgen l’oxigen; en canvi, les substàncies alcalines atrauen l’oxigen”. “Privar una cèl·lula d’oxigen durant 48 hores pot convertir-la en cancerosa”. “Totes les cèl·lules normals tenen una necessitat absoluta d’oxigen, però les cèl·lules canceroses poden viure sense”. “Els teixits cancerosos són àcids, mentre que els teixits sans són alcalins”.

En resum, una sang de qualitat alcalina és sinònim de vitalitat i salut, mentre que una sang de qualitat àcida és sinònim de malaltia i mort. El més sensat, doncs, és evitar o moderar els aliments acidificants, i acompanyar-los sempre d’abundants alcalins.

Sospitosos habituals

Acostuma a passar que, entre les persones, sempre aprenem les pitjors qualitats i els pitjors hàbits els uns dels altres. Pel que es veu, això també passa entre les nacions; només cal veure la quantitat de costums poc recomanables que hem importat dels Estats Units. En capítols anteriors, he parlat de la Revolució Verda i els transgènics agrícoles, i ara és el torn de tractar els hàbits alimentaris que hem importat d’aquest país durant les últimes dècades.

Per un costat, tenim les cadenes i establiments de menjar ràpid, com els *frankfurts* i les hamburgueseries, on ens ofereixen un menú basat en begudes i entrepans sintètics, que conté una gran concentració de greixos, sucre i sal refinada, i que deixa de banda la majoria de nutrients necessaris. Aquest menjar està dissenyat per produir-nos un gran plaer en el moment que el mengem, però les seves seqüeles són terribles.

Si aquest tipus d’alimentació triomfa és perquè vivim en una societat força superficial, que prioritza l’aspecte dels aliments i el plaer instantani que ens ofereixen, però que descuida les conseqüències que tenen a mitjà i llarg termini.

La situació és complicada, ja que les indústries que produeixen aquests productes tenen molt de poder. Es poden permetre enormes campanyes publicitàries amb les quals ens bombardegen, i també comp-

ten amb llocs preferents als espais públics més concorreguts. Avui en dia és el menjar de més fàcil accés i el més barat.

Però per trobar menjar brossa no cal anar a un McDonald's o a algun altre establiment de menjar ràpid, ja que, si la comparem amb la qualitat dels productes integrals i ecològics, gairebé tot el que trobem als supermercats és menjar brossa: productes provinents d'exploracions intensives, superprocessats, amb ingredients refinats, carregats d'additius tòxics, plaguicides, etc.

Els aliments industrials processats (també anomenats “de conveniència”) actualment són la norma; els podem trobar a primera línia als supermercats i a la majoria de comerços alimentaris. Però que alguns aliments siguin habituals no els converteix en nutritius ni saludables.

Curiosament, l'expansió dels “aliments de conveniència” i del menjar ràpid coincideix amb l'increment desorbitat de les malalties i desordres crònics que estan devastant els països industrialitzats (diabetis, obesitat, hipertensió, càncer, osteoporosi, excés de colesterol, etc.).

A les següents pàgines faré un breu repàs d'alguns d'aquests productes tan habituals i que tant de mal estan fent. N'hi ha molts més, però he triat la sal, el sucre, les farines refinades, els làctics i la carn.

Comencem, doncs, amb la **sal**, que es fa servir des de fa milers d'anys per conservar aliments i com a additiu alimentari. Amb moderació, la sal no hauria de ser dolenta, però ens hem acostumat a consumir-la en excés, i això la fa perjudicial. De fet, en una dieta equilibrada probablement no ens caldria afegir sal als nostres plats.

La millor sal que podem prendre és la sal marina integral, ja que no està refinada i, per tant, conté tots els minerals (més de noranta) en equilibri. Recordo que, quan era petit, a casa l'agafàvem amb un culleró, perquè s'humitejava tant que acabava sent gairebé líquida. Això es deu al magnesi i altres minerals higroscòpics, totalment essencials per a la formació dels ossos i els cartílags i per a una qualitat òptima de la sang.

Per totes aquestes raons, fins i tot és recomanable fer servir directament aigua de mar, tant per cuinar com per a les amanides.

En canvi, la sal refinada, que és la més habitual, ha perdut gairebé totes les seves propietats. Li treuen la majoria de minerals i així la converteixen en clorur sòdic. Això es fa amb un objectiu principalment estètic i de comoditat: eliminant el magnesi de la sal, s'aconsegueix que no s'humitegi, i això millora el seu aspecte i fa que els salers no s'obturin. Però aquesta “comoditat” té dos problemes: per un costat, deixem d'ingerir els minerals necessaris per al nostre organisme, i, per l'altre, havent-ne eliminat els altres minerals, ingerim un excés de sodi, el qual, segons l'Associació Cardíaca dels Estats Units, pot afavorir l'aparició de problemes cardiovasculars (cosa que no passa amb la sal integral autèntica, ja que té una composició equilibrada de nutrients).

Per acabar-ho d'adobar, la sal refinada actual no només és un aliment buit i nociu per si mateix, sinó que també hem de tenir en compte que se li afegeix ferrocianur potàssic (E-536), un additiu antiaglomerant que en determinades condicions pot ser perillós per a la nostra salut.

El **sucre refinat** o sacarosa és un altre dels convidats perillosos a la nostra taula. Es tracta d'un producte artificial que s'obté de refinar el sucre integral de canya o de remolatxa, i que en aquest procés perd la majoria dels seus minerals i vitamines essencials (per la qual cosa es diu que només conté “calories buides”), els quals curiosament es fan servir per als pinsos dels animals.

Tal com passa amb la sal, el sucre es refina sobretot per “millorar” el seu aspecte i perquè no s'enganxi, però això el desnaturalitza i el converteix en un aliment perillós que s'associa a diverses malalties, entre les que es troben els desequilibris de les glàndules suprenals, el debilitament del sistema immunològic, l'aparició d'al·lèrgies i de la síndrome premenstrual, la diabetis, etc.

Des de la perspectiva de la nutrició energètica, el sucre refinat és un dels aliments més extrems que hi ha. Actua com una droga que, quan passa al nostre organisme, genera un tipus d'energia i eufòria momentània, que desapareix de seguida i ens deixa abatuts i irritables.

Com les farines refinades o la llet de vaca, el sucre refinat pot ocasionar trastorns pancreàtics, ja que s'assimila molt ràpidament al

nostre intestí i provoca un increment desmesurat de glucosa en la sang, que obliga el pàncrees a treballar per sobre de les seves possibilitats per tractar d'equilibrar-ho. També acidifica el nostre cos, per la qual cosa es relaciona amb el càncer. Per altra banda, és un fet conegut que les cèl·lules canceroses consumeixen unes 25 vegades més de glucosa que les cèl·lules sanes; per això actualment alguns oncòlegs ja recomanen eliminar el sucre, les farines refinades i la lactosa. De fet, un dels procediments utilitzats per localitzar possibles metàstasis és injectar a la vena una sobredosi de glucosa amb iode radioactiu, que es desplaça de forma natural al lloc on hi ha la metàstasi i, gràcies al contrast de la radioactivitat, els aparells sanitaris poden determinar on aquesta està distribuïda.

Per sort, tenim moltes alternatives naturals i saludables per endolcir els nostres plats, com la melassa de civada o d'arròs, els xarops d'auró o d'agave i, evidentment, l'estèvia.

En el cas dels **cereals refinats** i les **farines refinades**, sobretot el pa i la pasta, ens trobem exactament amb els mateixos problemes, i també amb algun altre d'afegit.

Els cereals integrals són rics en fibra, vitamines, minerals i enzims, i el fet de refinar-los per obtenir-ne pasta o pa blanc n'elimina el germen i el segó i fa que perdin més de quinze nutrients bàsics. El germen del blat o del panís, per exemple, conté fitosterols, components vegetals que protegeixen les nostres artèries i eviten la formació de colesterol dolent, i que es perden en el procés de refinament. Aquests mateixos fitosterols s'afegeixen al Danacol, que es publicita com a remei per al colesterol, mentre que, si mengéssim els cereals integrals, no ens caldria prendre aquests components afegits de manera artificial en un iogurt. És absurd menjar aliments buits, desnaturalitzats, i després haver de prendre complements per arreglar les carències que això ens provoca, o medicaments per tractar les seqüeles que ens deixa.

De la mateixa manera, els famosos cereals per a l'esmorzar que es venen als supermercats no tenen res a veure amb els cereals integrals naturals. Si el Dr. Kellogg aixequés el cap!

Però, tal com passa amb la sal i el sucre, el procés de refinament no només desproveeix els cereals i les farines de nutrients sinó que també té efectes nocius per a la nostra salut. Els aliments refinats també s'assimilen molt ràpidament al nostre intestí i provoquen una pujada de glucosa en la sang que malmet el pàncrees. A la vegada, també acidifiquen molt el nostre cos, la qual cosa, com ja he comentat, es relaciona amb el càncer.

També se sap que els cereals refinats i les farines refinades contaminen l'organisme amb una mucositat pastosa que cobreix el nostre sistema respiratori, nerviós, limfàtic i digestiu.²

Espero que el lector s'estigui fent la mateixa pregunta que em faig jo: per què no s'assenyalen els midons refinats i la sacarosa com a cancerígens i es fa el possible per treure'ls de la cadena alimentària?

En definitiva, la sal, el sucre, els cereals i les farines es tornen especialment nocius en ser refinats. Això es deu al fet que els aliments, en el seu estat natural, són com una “simfonia” de nutrients, que es veu alterada i perd el seu equilibri amb el procés de refinament.

Curiosament, molta gent associa la paraula *integral* amb els productes dietètics, quan realment fa referència als aliments que conserven tots els seus components íntegres. Menjar aliments integrals, doncs, és la millor manera d'evitar deficiències nutritives que després haurem de tractar amb complements minerals o medicació, i també és una bona manera d'evitar moltes malalties.

Ara és el torn de la **llet de vaca** i els seus **derivats**, aliments que he consumit durant gran part de la meua vida, però que ara he descartat de la meua dieta per diverses raons. Crec que la llet d'origen animal, i en especial la de vaca, pot ser una font de nutrients en temps de gana i penúria econòmica, però avui en dia podem accedir a moltes altres fonts de nutrients que no tenen els efectes nocius que tenen els làctics.

La llet i els seus derivats acidifiquen el nostre organisme i li aporten grans quantitats de greixos que saturen el nostre fetge. També s'associen amb diverses al·lèrgies, l'anèmia, l'artritis, l'asma, el càncer de pròstata i

d'ovari, les cataractes, els còlics, la diabetis infantil, l'esclerosi múltiple, les malalties cardíques i l'osteoporosi.

Abans de tot, cal recordar que els éssers humans, com a mamífers que som, després de néixer passem per una etapa en què estem optimitzats per beure la llet de la nostra mare; el nom d'aquesta primera fase de la nostra vida ho diu tot: lactància.

La llet de la vaca, però, està especialment dissenyada per satisfer temporalment les necessitats nutricionals dels vedells, que són animals amb un pes, un creixement i una constitució molt diferents als nostres. Així, podríem dir que beure llet de vaca és anar contra natura.

L'èxit comercial de la llet de vaca es deu a la gran campanya de mentides duta a terme pel poderós *lobby* dels làctics. Aquest ens ha fet creure que la llet és necessària per al desenvolupament dels ossos, perquè no s'afebleixin i per prevenir l'osteoporosi, una malaltia degenerativa dels ossos que s'associa a la falta de calci. Però, si això fos veritat, els països que consumeixen més llet haurien de tenir nivells més baixos d'osteoporosi, i no és així sinó precisament al contrari: els percentatges d'osteoporosi són més alts a les nacions occidentals industrialitzades, que és on es consumeix més llet.³ L'explicació d'aquest fet és que la llet de vaca acidifica el nostre organisme, que es veu obligat a combatre aquest desequilibri extraient el calci dels ossos per neutralitzar l'excés d'acidesa.

Sortosament, la carència de calci es pot prevenir amb una dieta basada en vegetals, moderada en proteïnes i baixa en sal. Algunes de les fonts dietètiques vegetals riques en calci són els espinacs, el bròquil, la ceba, el nap, la col, els fruits secs, les algues i les llavors oleaginoses (pipes de carbassa, de gira-sol, de sèsam, etc.).

Però els problemes relacionats amb la llet no s'acaben aquí. La llet està formada pel greix o nata, el sèrum i els sòlids làctics; aquests últims contenen lactosa, altres sucres i diverses proteïnes, entre les que es troba la caseïna. Doncs bé, aquesta s'associa a diverses malalties i afecta el nostre organisme d'una manera molt curiosa: propicia la creació d'anticossos que ataquen els nostres propis teixits, de manera que causen malalties autoimmunes.

A més, tant la caseïna com la lactosa són difícils d'assimilar pel nostre sistema digestiu i molta gent no les tolera. A casa tenim el cas de la meva néta, que fins als quatre mesos i mig de vida sagnava contínuament en les seves deposicions. Tothom es preguntava quin podria ser el problema, i finalment vam convèncer la Marta, la seva mare, que no begués llet de vaca o d'altres animals durant el temps que li donés el pit. Quinze dies després que la Marta deixés de beure llet de vaca, la nena va deixar de sagnar i amb això vam poder evitar que li fessin una dolorosa colonoscòpia que tenia programada. Uns anys després, la Marta va tornar a donar-li llet, per veure si havia estat la causa del problema, i, efectivament, al cap de pocs dies la nena tornava a sagnar.

Aquest és un cas extrem d'al·lèrgia a la caseïna i la lactosa, però sembla que a tots ens afecta de manera més o menys aguda. Potser no tindrem aquests símptomes o no se'ns manifestaran a curt termini, però la ingestió de llet pot desencadenar problemes crònics.

D'altra banda, com ja he esmentat, la llet de vaca i els seus derivats tenen un efecte acidificant, per la qual cosa també es relacionen amb el càncer. De fet, la Harvard School of Public Health recentment ha retirat els làctics de la seva guia *Healthy Eating Plate*,⁴ ja que “un consum alt d'aquests aliments augmenta significativament el càncer de pròstata o d'ovari”. Altres estudis interessants en relació a aquest tema són els del doctor Miquel Porta,⁵ i també els de Jane Plant, científica i víctima d'un càncer de mama.⁶

Un altre punt negatiu de la llet de vaca és la gran quantitat d'estrògens (hormones femenines) que aporta, cosa que afecta tant els homes com les dones. En el cas de les dones (sobretot si són joves, i més si estan prenent anticonceptius), aquests estrògens s'han de sumar als que genera el seu propi organisme, i això pot portar a un desequilibri hormonal que pot desencadenar en ovaris poliquístics o miomes.

En cas que es prengui la decisió de seguir prenent llet, des de la Dolça Revolució aconsellem prendre també certes plantes que ajuden a la regulació hormonal de la dona, com la milfulles o l'aloc.

A tots aquests inconvenients també hi hem de sumar el gran volum d'hormones del creixement que s'apliquen a les vaques. L'hormona rBGH de Monsanto, per exemple, està prohibida a Europa, ja que es considera cancerígena, però això no evita que ens l'empassem en els centenars de productes que contenen làctics (galetes, bombons, etc.) que importem dels Estats Units i altres països on és legal.

És important assenyalar, també, el maltractament que reben els animals, sobretot a les explotacions industrials intensives. En llibertat, les vaques poden arribar a viure uns vint anys, però una vaca explotada no passa dels quatre o cinc anys, ja que se l'exprimeix fins que no aguanta més.

A més, a les explotacions industrials, els animals s'alimenten amb pinsos transgènics, i han de ser medicats amb antibiòtics i altres medicaments a causa de les males condicions en què viuen. En aquest sentit, sempre és millor beure llet d'animals criats en llibertat i alimentats exclusivament amb herba fresca. En aquest cas podríem reservar la llet i els seus derivats com a petits o grans plaers per a moments assenyalats. Tot i això, actualment podem trobar llets obtingudes de diversos cereals integrals, com la civada, l'arròs, el blat o la quinoa, o de fruits secs com l'ametlla, que són més nutritives i saludables.

I acabo aquesta petita llista d'aliments poc recomanables amb la **carn**, que, tal com fa la llet, aporta un excés de greixos saturats i acidifica el nostre cos, amb tot el que això comporta.

Recordo que, quan era jove, la carn era un aliment que es deixava per a dies especials; potser en menjaves una vegada a la setmana o, com a molt, dues. Però avui s'ha convertit en un producte omnipresent a les taules de les famílies occidentals.

Fent una mica d'història, la idea que la proteïna animal és necessària va ser promoguda per molts nutricionistes a principis del segle passat i ha calat amb força a l'inconscient general. El fet és que la proteïna també es troba al regne vegetal, especialment en aliments com els llegums, els fruits secs, els cereals, la soja fermentada, el miso, el seitan, les algues marines o el llevat de cervesa. Sigui com sigui, la ingesta de

proteïna no hauria de ser de més del 10 al 15% del total. Fins i tot l'OMS afirma que el món desenvolupat consumeix més del doble de les proteïnes necessàries diàriament, és a dir que no ens hem de preocupar per la falta de proteïnes sinó més aviat pel seu excés!

Si parlem de la proteïna animal, hem de mencionar el famós llibre *El Estudio de China (The China Study)*⁷ —sobre el qual s'ha fet un fantàstic documental titulat *Tenedores sobre cuchillos (Forks Over Knives)*—,⁸ on es detallen els efectes d'aquest tipus de proteïna sobre la salut humana. A les seves pàgines, el científic i nutricionista Colin Campbell exposa les contundents conclusions de l'estudi sobre nutrició més exhaustiu que s'ha fet fins ara, que va durar dues dècades i va incloure milers de persones, i també denuncia com els grups de pressió de les grans indústries influeixen les institucions governamentals per dirigir la voluntat dels consumidors cap a la ingesta de carn i productes làctics, aliments que, segons els resultats d'aquest estudi, són perillosos per a la salut i provoquen càncer, diabetis, obesitat, malalties cardiovasculars, autoimmunes i d'altres tipus.

El llibre també presenta les conclusions del cirurgià nord-americà Caldwell Esselstyn, que afirma que les malalties cardíagues pràcticament no existirien si seguíssim una dieta a base de vegetals integrals. Aquest tema en particular m'ha fet reflexionar força, ja que, tal com he esmentat i detallaré més endavant, jo mateix vaig patir una angina de pit.

En conclusió, tant el doctor Campbell des del món científic com el doctor Esselstyn des de l'àmbit mèdic van arribar a la mateixa conclusió: podem prevenir i revertir moltes malalties a través dels productes vegetals integrals.

La ingestió de productes d'origen animal té una sèrie de problemes afegits, alguns dels quals ja he apuntat a l'apartat dedicat a la llet. Els productes animals més habituals pertanyen a un tipus de ramaderia industrial intensiva, en què els animals s'alimenten a base de pinsos transgènics i es mantenen en condicions insalubres d'enclaustrament, que els emmalalteixen i obliguen els productors a vacunar-los i tractar-los amb la mateixa parafernàlia farmacèutica que ens imposen als humans. Això

ens està fent resistents a la majoria d'antibiòtics, la qual cosa ens perjudica quan ens veiem obligats a prendre'n en casos d'infeccions greus.

L'actual producció de carn té un altre aspecte negatiu: és una activitat totalment insostenible, que està provocant un deteriorament del planeta i la utilització innecessària d'un enorme volum de terres, aigua i altres recursos. Segons una estadística feta a Califòrnia, es necessiten 85 litres d'aigua per produir 500 grams d'enciam, mentre que per produir la mateixa quantitat de carn de porc calen 6.000 litres, i 20.000 litres per a la carn de vaca. De la mateixa manera, s'estan destinant milions d'hectàrees de terra per produir soja i panís per alimentar els animals que mengem a Occident, quan, si aquestes terres es destinessin a produir alimentació vegetal per a humans, podrien alimentar moltes més persones.

I una dada més: es calcula que cada mes se sacrifiquen uns 7.000 milions d'animals a tot el món per a diversos usos... Tants com éssers humans hi ha al món!

Conec molta gent que viu perfectament amb una dieta vegetariana, però jo actualment no la practico del tot, així que no la puc recomanar per experiència pròpia. Tot i això, probablement és la dieta més justa, sana i sostenible.

Aquest ha estat un breu repàs a alguns dels aliments perillosos més habituals que hi ha a les nostres taules, però n'hi ha molts més, així que una vegada més animo el lector a emprendre la seva pròpia recerca.

Dos experiments

Els efectes que aquests aliments tenen en el nostre organisme van més enllà del deteriorament físic, i, segons sembla, també podrien estar tenint efectes negatius des del punt de vista social.

Els estudis de Barbara Reed, directora d'una oficina judicial de Cuyahoga Falls (Ohio, Estats Units), indiquen la relació entre el comportament delictiu i la hipoglucèmia, una concentració anormalment baixa de glucosa a la sang provocada per la mala alimentació, que actua amb pics alts d'energia seguits de caigudes brusques.

Estudiant les dietes que un miler de delinqüents seguien abans de ser detinguts, va observar que pràcticament tots havien estat menjant aquests productes, per la qual cosa gairebé tots eren hipoglucèmics. No és estrany que tots tinguessin uns hàbits alimentaris similars, ja que els carrers de les ciutats on viuen estan plens de bars i restaurants de menjar ràpid i supermercats atapeïts de gelats, *frankfurts*, hamburgueses, patates fregides i begudes ensucrades a baix preu. La hipoglucèmia també s'associa a l'alcoholisme i el consum de drogues.

L'estudi no va acabar aquí; el següent pas va ser proporcionar una dieta equilibrada a aquests delinqüents convictes, i efectivament es va observar que el 90% d'ells es tornaven molt més tranquils i col·laboradors.⁹

Un estudi similar, tot i que força més casolà, és el que va fer la professora Luigi Frigo, mestra d'una escola de Wisconsin (també als EUA). Coneixedora dels estudis de Barbara Reed, va decidir fer un experiment juntament amb els seus alumnes. Es tractava d'observar les possibles variacions en el comportament d'uns ratolins sotmesos a un canvi de dieta.

L'experiment va anar d'aquesta manera: durant quatre dies, els ratolins van ser alimentats amb cereals refinats i ensucrats, dolços, galetes i refrescos baixos en calories i plens d'additius sintètics, és a dir, productes que podem trobar habitualment als supermercats. El dia següent, la professora i els seus nens van observar que aquells pobres animals es comportaven d'una manera dràsticament diferent. Si abans eren socials i actius, ara s'havien tornat nerviosos i antisocials; quan es relacionaven entre ells, acostumaven a barallar-se.

Segons explica la professora Frigo, els va costar entre dues i tres setmanes d'alimentació natural recuperar-se de l'estat en què els havien deixat aquells productes processats. En una altra ocasió, la classe va intentar repetir l'experiment amb els mateixos ratolins, però els animals van rebutjar els aliments processats. Després d'això, la professora i els alumnes van proposar a l'escola que retirés totes les màquines expenedores de productes industrials i potenciés el consum d'aliments frescos, naturals i nutritius.

És la nostra alimentació, en certa mesura, culpable de la irritabilitat, hiperactivitat i agressivitat tan pròpies dels nostres temps?

Additius tòxics

Des de fa uns quants anys, els aliments que ingerim vénen carregats de conservants, colorants, edulcorants, potenciadors del sabor, estabilitzadors, etc., que en molts casos no són precisament innocus.

Aquests additius són substàncies que no posseeixen cap valor nutritiu i que s'agreguen en petites quantitats als aliments i begudes amb l'objectiu de modificar els seus caràcters organolèptics (gust, olor, color o textura), o per facilitar-ne o millorar-ne el procés d'elaboració o conservació. Actualment es fan servir més de 3.800 additius, que la Unió Europea identifica amb la lletra E seguida de tres xifres.

Si bé cal admetre que en alguns casos han suposat certs avanços i comoditat, actualment també s'ha constatat que tenen una llarga llista d'efectes nocius. Molts d'aquests additius s'acumulen al nostre cos (fetge, ronyons, teixits adiposos, etc.) i perjudiquen seriosament la nostra salut a llarg termini: desencadenen càncer, obesitat, malalties neurodegeneratives i cardiovasculars, etc.

Per posar-ho en context, a tota la llista de tòxics que hem anat coneixent al llarg de les pàgines d'aquest llibre (medicaments, transgènics, pesticides, plaguicides, hormones, antibiòtics, adobs químics, etc.), ara cal que també hi sumem els additius químics.

Els additius obtenen l'homologació de la mateixa manera que els agroquímics, els transgènics i els medicaments: a través d'estudis finançats per les mateixes companyies que els produeixen. A Europa, l'organisme que ho regula és el Comitè Conjunt d'Experts en Additius Alimentaris (JECFA).

La problemàtica de la regulació dels additius està molt ben explicada al llibre *Nuestro veneno cotidiano*,¹⁰ de la periodista francesa Marie-Monique Robin. Al documental que s'ha fet sobre aquesta obra, el doctor Peter Infante, que va treballar en un òrgan de reglamentació durant 25 anys, diu: "Hi ha estudis científics ben fets i altres que són espantosos. És freqüent que els estudis finançats per la indústria estiguin concebuts de tal manera que és impossible detectar-hi efectes nocius.

Això significa que la literatura científica està contaminada per uns estudis que no es fan convenientment.”

Tant la JECFA com la indústria que els fabrica saben que molts d'aquests additius són verí, i han inventat una manera ben curiosa de regular la quantitat de verí que consideren “acceptable” per als consumidors. Si al capítol 2 parlàvem de la quantitat màxima de residus químics acceptables en una verdura o fruita (LMR), a Europa, quan parlem dels additius químics, hem de parlar de la ingesta diària admissible (IDA). Es tracta de la quantitat d'un additiu, mesurada en mil·ligrams, que un individu pot ingerir diàriament en relació amb el seu pes corporal, durant tota la seva vida, sense que arribi a representar un risc apreciable per a la salut.

Per determinar l'IDA es fa servir el nivell sense efecte observable (NISEO), que és la mesura que expressa la quantitat d'additiu químic que, en principi, no afecta la salut. Fa uns anys, en lloc del NISEO es parlava del nivell sense efecte (NISE), però s'ha comprovat que de vegades els efectes no es manifesten exteriorment, o que no ho fan fins al cap d'un temps, i per això s'hi va afegir la paraula *observable*.¹¹

En les seves investigacions, Marie-Monique Robin arriba a la conclusió que tant l'LMR com l'IDA i el NISEO són magnituds arbitràries i aproximatives, ja que, per començar, han anat variant amb el temps, a mesura que nous estudis han obligat els organismes reguladors a fer-ho. De cap manera representen una mesura eficient per evitar que els consumidors s'intoxiquin. És a dir que la ingesta diària admissible és la quantitat de verí que algú ha decidit que és admissible per a nosaltres. Però em temo que tant el lector com jo admetríem menys quantitat de verí que la que alguns estan disposats a vendre'ns.

No ens estan enverinant fulminantment, però estem acumulant un verí que està tenint efectes fatals. Fins i tot el toxicòleg René Truhaut, creador de l'IDA, acceptava que aquestes petites dosis repetides cada dia durant tota una vida poden comportar riscos greus.

El procés de regulació té un altre detall que el fa encara més absurd, i és que l'aprovació de cada químic s'estableix analitzant els seus efectes per separat, és a dir, sense tenir en compte la possibilitat que es

produeixi una reacció nociva quan es barregen diferents additius. Així, si un producte conté tres additius, les agències reguladores asseguruen que són inofensius per separat, però no poden garantir que no hi hagi una sinergia negativa entre ells. Això és el que s'anomena “efecte còctel”.

Un exemple que il·lustra aquesta bestiesa el trobem en un estudi encarregat per l'Agència de Seguretat Alimentària Britànica a la Universitat de Southampton, que constata que la mescla de qualsevol dels colorants E-102 (la famosa **tartrazina**, que ha substituït el safrà com a colorant alimentari tot i no tenir cap de les seves propietats nutricionals), E-122, E-124, E-110, E-104 o E-129, que es troben en molts refrescos i llaminadures, combinats amb el conservant **benzoat** (E-211), també present en aquests productes, provoca hiperactivitat infantil.

La jugada és rodona per a les indústries químic-farmacèutiques, ja que elles fabriquen aquests arsenals de colorants i conservants artificials i, d'altra banda, també s'encarreguen de la fabricació i venda dels perillosos fàrmacs tranquil·litzants que es recepten als nens amb aquest trastorn. Tant les autoritats europees com les espanyoles s'han tret el mort de sobre declarant que és responsabilitat del consumidor esbrinar si aquests additius químics es troben als productes que compren i evitar-los si ho creuen convenient. Això és senzillament criminal!

Si el lector en volgués informació més detallada, hi ha diversos llibres de consulta on s'especifiquen aquests additius i els seus perills, com ara la *Guía de los aditivos usados en la alimentación*¹² o *Los aditivos alimentarios*.¹³

Hi ha molts additius poc recomanables, però cal destacar l'**aspartam** (E-951), del qual ja he parlat i al qual dedico un apèndix al final d'aquest llibre.

Un altre additiu perillós és el **ciclamat sòdic** (E-952), que recentment ha estat notícia per la decisió del govern de Veneçuela de prohibir-ne l'ús com a colorant alimentari a causa dels seus efectes cancerígens. Aquesta prohibició se sumava a la dels EUA, Irlanda, Bèlgica, Austràlia i Mèxic, entre altres països, però a Espanya encara el podem seguir “gaudint” a la Coca-Cola Zero i en altres productes light que hi ha al mercat.

I, per acabar, destaco el **glutamat monosòdic** (E-621), un potenciador de sabor que, segons un estudi de Jesús Fernández-Tresguerres, catedràtic de Medicina de la Universitat Complutense de Madrid, modifica una zona del cervell que regula la gana i arriba a incrementar-la un 40%. Per això se la coneix com la “nicotina dels aliments”. Aquest descontrol en el desig de menjar multiplica el risc de desenvolupar obesitat i tots els desordres patològics associats a aquest tipus de consum exagerat (diabetis, problemes cardíacs, etc.).

Als recipients i sacs dels plaguicides hi ha la calavera amb les dues tibies, que avisa que contenen verí. Potser haurien de fer el mateix amb tots els aliments que arriben a la nostra taula carregats d'additius.

Fa uns anys em van convidar a participar en un debat sobre els additius químics a La 2 de Televisió Espanyola.¹⁴ Van creure que podria aportar-hi alguna cosa a partir de la meva experiència amb l'aspartam i l'estèvia.

En aquella taula rodona hi havia dues parts enfrontades: una d'elles, formada per Andreu Gavilán, president de l'Associació de Fabricants d'Additius i Complementes Alimentaris (AFCA), i José Juan Rodríguez, de l'Observatori de la Seguretat Alimentària de la Universitat Autònoma de Barcelona, defensava la utilització i la seguretat dels additius químics; i l'altra, en la que ens trobàvem Olga Rodríguez, dietista i membre de l'associació Comer Sano, i jo mateix, assenyalava la seva perillositat i la necessitat de substituir-los per alternatives naturals.

El debat va ser una mica agre, però el millor de tot va passar després, quan les càmeres ja no gravaven vaig poder conversar amb Andrés Gavilán, president de l'Associació de Fabricants d'Additius i Complementes Alimentaris d'Espanya, i no em vaig poder estar de reprendre'l per l'aferissada defensa dels additius sintètics que havia mantingut durant tot el debat:

—Home, t'has passat; com pots defensar això?

—Ja sé que hi ha moltes alternatives “em va reconèixer amb la boca petita”; jo mateix et diria deu o dotze bioadditius o bioedulcorants (a

part de l'estèvia) que funcionen, però què vols que hi fem? Ara per ara, les empreses del sector estan muntades per produir additius sintètics, i canviar-ho ens costaria molts diners i molt de temps.

Fora del plató, la conversa va ser molt més calmada, i fins i tot va tenir el detall de convidar-me a dinar. Ell tenia un amplíssim coneixement del tema i vaig aprofitar per prendre apunts en un tros de paper que vaig trobar. Bàsicament, fora de càmera, em va reconèixer que ell es troba en la situació d'haver de defensar els interessos d'aquella indústria, però que els additius sintètics es podrien substituir per additius naturals amb totes les garanties. L'única cosa que impedeix aquest canvi és la voluntat política i empresarial.

Es tracta, doncs, de fer un viatge de tornada; d'acabar amb un tipus d'indústria i fer-ne sorgir una altra de més saludable i sostenible.

La farmàcia a taula

Tot i que a algú li pugui sobtar, totes les fruites, verdures, grans i fruits secs tenen alguna propietat curativa, per això haurien de tenir un paper destacat, protagonista, a la nostra alimentació diària. Les llavors, les arrels, les tiges, les fulles, les flors i els fruits són els medicaments que la natura ens ofereix per prevenir i guarir les nostres malalties.

Per aprofitar al màxim les propietats medicinals dels nostres aliments, és important que siguin ecològics, tal com es desprèn d'un estudi de Carlo Leifert, de la Universitat de Newcastle, que conclou que els aliments ecològics d'origen vegetal presenten una major quantitat de matèria seca; una concentració més gran de substàncies antioxidants, que eviten l'envelliment cel·lular de l'organisme i el protegeixen de diverses malalties; i contenen més minerals, més vitamines i una proporció més gran d'àcids grassos poliinsaturats omega-3 i d'hidrats de carboni.¹⁵

La farmàcia verda és extensíssima; ja hem esmentat les virtuts de l'omega-3 per a la reducció dels nivells de colesterol, però també són ben coneguts els efectes antiinflamatoris i anticancerígens del resveratrol, present per exemple al raïm negre, o l'acció beneficosa de l'àcid

oleic de l'oliva per als vasos sanguinis, o el poder desinfectant i guaridor de les vies respiratòries que té l'all cru, o els inacabables beneficis de la vitamina C, que es troba a vegetals com ara les fruites cítriques i els tomàquets i que és important per a la conservació dels ossos i les dents.

Un altre cas ben estudiat és el de les plantes de la família de les crucíferes (com la rúcula, el nap, el rave, la xirivia, la col, la coliflor, els creixens, etc.), que contenen indol-3-carbinol i sulforafan, substàncies naturals amb propietats anticancerígenes. Uns estudis publicats recentment per l'Institut d'Investigació en Aliments del Regne Unit demostren que unes poques racions de crucíferes a la setmana redueixen el risc de contraure càncer de pròstata, de mama, de pulmó i de colon.¹⁶

D'altra banda, uns estudis realitzats per la Universitat d'Illinois han revelat que barrejar bròquil i tomàquet és especialment beneficiós per al tractament del càncer. Això es deu al fet que els tomàquets contenen una gran quantitat de licopens (també presents a les síndries i, en menor mesura, en altres vegetals), els quals protegeixen les cèl·lules de l'oxidació i prevenen l'aparició de diferents tipus de càncer, especialment de pròstata, pulmó i estómac. Segur que a molts lectors els sorprendrà saber que ja existeixen unes pastilles que contenen licopens i que es fan servir per tractar el colesterol.

Ara que aquest capítol arriba a la seva fi, també m'agradaria recalcar la importància de netejar el nostre cos de tant en tant, a través del dejú o altres tècniques depuratives. Es pot fer servir aigua de mar, plantes hepàtiques (dent de lleó, boldo, card marià, estèvia...), plantes renals (cua de cavall, ortiga, dent de lleó...) i molts altres mètodes. D'aquesta manera, ajudarem el nostre cos a eliminar substàncies que es van sedimentant als nostres intestins i a la nostra sang, i que poden intoxicar greument l'organisme.

Fer una depuració de tant en tant també suposarà una neteja emocional i mental.

En conclusió, crec que, malgrat tot, ens hem de quedar amb les bones notícies: tenim a les nostres mans la possibilitat d'evitar en gran mesura les malalties cròniques i degeneratives, i de sentir-nos enèrgics i vitals, amb una gran qualitat i esperança de vida, simplement revisant

els aliments que prenem. Espero, doncs, que aquestes pinzellades serveixin perquè el lector emprengui la seva pròpia recerca personal cap a una alimentació més saludable i més justa.

I acabo amb un antic proverbi xinès que resumeix molt bé aquest capítol: “Aquell que pren la seva medicina però ignora la seva dieta està enganyant el seu metge”.

Una nova vida

El cardiòleg em va mirar directament als ulls amb una expressió molt seriosa:

—Mira, Josep, si creus que no prendràs els medicaments, diguem-ho ara, perquè aleshores ja no cal ni que t'operi —així de clares van ser les seves paraules.

Em trobava en un carreró sense sortida: jo, que tant critico els fàrmacs i els interessos que hi ha al darrere, de cop i volta havia de triar si prendre'ls o no, en una situació de vida o mort.

Tenia una angina de pit. No va ser una cosa sobtada; feia temps que notava com si anés perdent força, com si m'anés apagant. Finalment, un dia, fent un petit esforç, vaig sentir un dolor al pit i va ser suficient perquè la Marta sospités que el meu cor no estava gaire bé. Les nostres pors es van confirmar quan a l'Hospital Arnau de Vilanova de Lleida ens van comunicar que tenia una de les artèries coronàries més importants obstruïda en un 95%. Les analítiques, els electrocardiogrames i l'estat arterial general estaven perfectes, però aquella artèria necessitava una intervenció quirúrgica urgent, que consistia a col·locar-li un *stent* (una petita malla) per tal d'obrir-la. El pitjor de tot, però, era que durant un any o més estaria obligat a prendre una medicació com a complement de la meva operació i, segons el cardiòleg, hauria de seguir prenent bona part d'aquelles pastilles durant la resta de la meva vida.

Van ser moments durs i molt emotius. La Rosa Mari, el Pau i la Marta em suplicaven que acceptés el tractament i m'operés. La Marta, com a metgessa, es va esforçar especialment per fer-me entendre que era una situació límit en què calia actuar. Finalment vaig cedir i vaig acceptar operar-me i prendre la medicació corresponent.

Els dies previs, però, vaig voler esgotar qualsevol possibilitat d'evitar la intervenció quirúrgica, i per això vaig consultar diferents amics que practiquen medicina alternativa. Vaig contactar amb homeòpates, acupuntors, curanderos... Però cap d'ells em va poder ajudar.

Va arribar el dia de la intervenció. Jo estava molt espantat i, per acabar-ho d'adobar, hores abans d'entrar al quiròfan uns companys que practiquen biodescodificació¹ van treure a la llum una sèrie de "casualitats" que em van deixar commocionat. Per començar, aquell mateix dia es complien trenta-un anys de la mort del meu pare a conseqüència d'un infart letal. Quan va morir, tenia seixanta-tres anys, la mateixa edat que també tenia jo en el moment de l'operació. I, a més, el Pau tenia trenta-dos anys quan em van operar, la mateixa edat que jo tenia quan va morir el meu pare. Estàvem repetint un patró familiar? Estava condemnat a repetir el cicle de vida del meu pare?

Com el lector ja deu haver deduït, l'operació va anar bé i encara estic en aquest món. Encara avui em pregunto per quin motiu vaig patir l'angina de pit. Potser hi va tenir alguna cosa a veure l'alimentació, tot i que en els darrers temps havia fet certs canvis cap a una de més sana, o potser és que tinc una certa predisposició genètica... Però ara per ara m'inclino a pensar que es va deure a la meva incapacitat per gestionar els pensaments i les emocions; estava passant uns moments difícils, tant pel que fa a l'empresa com per la família, i també em sentia afectat per la situació personal de la gent malalta que em venia a veure, molts d'ells en situació crítica, demanant-me ajuda. De vegades em preguntava si, ateses les meves limitacions, era correcte assessorar els altres, però no podia evitar compartir el que sabia.

Tant els conflictes conscients com els inconscients estaven afectant el meu cor; no en tinc cap dubte.

Aquells dies, davant la possibilitat de morir, van ser moments de profunda introspecció. Veure la mort tan a prop és una enorme lliçó d'humilitat. Em va permetre observar la meva relació amb els altres des d'una nova perspectiva i entendre que de vegades he estat massa radical

i bel·ligerant. La meva família, i en especial el Pau i la meva dona, han estat els que més m'han hagut d'aguantar.

Tinc la sensació que se m'ha donat una mica més de temps i que està a les meves mans aprofitar-lo.

Potser necessitava un toc d'atenció.

He cregut que una bona manera d'acabar aquest llibre és compartint unes breus reflexions sobre la meva visió del camí que tenim davant nostre. Sóc optimista i crec que anem cap a un món nou on, entre altres coses, hi haurà una nova medicina, una nova educació, una nova ciència, una nova tecnologia, una nova política i una nova economia. I crec que això serà possible perquè serem capaços d'evolucionar cap a nous éssers humans.

Una nova medicina

A la Marta no li va fer gaire gràcia quan, fa uns anys, vaig començar a ficar el nas en temes de salut. Entenc que, com a metgessa, no deu ser fàcil que el teu pare, sent pagès, et digui que allò que has estudiat no és del tot correcte i que en gran part està dirigit per certs interessos.

Quan li vaig començar a parlar de plantes medicinals, ella no en va voler saber res. Si no hi havia proves en forma d'estudis científics, ni s'ho mirava. No hi havia diàleg possible entre nosaltres. He de confessar que jo pecava amb les formes; no era gaire diplomàtic. De fet, tots dos tenim molt de caràcter; som iguals en aquest sentit. El resultat era que tant ella com jo ens tancàvem en banda i refusàvem escoltar el que deia l'altre.

Els caps de setmana que la Marta venia a dinar a casa acostumàvem a discutir-nos. La Rosa Mari tractava de posar-hi pau, tot i que era difícil amb dos caps durs com nosaltres:

—Prou; s'ha acabat! No torneu a parlar d'això. A partir d'ara, només vull converses banals a casa. No pot ser que les poques vegades que estem tots junts acabem amb aquestes discussions!

A la Marta li molestava especialment que jo criticqués l'ensenyança universitària que havia rebut. Es negava a admetre que el que ella havia

estudiat estigués dirigit en gran part per la indústria farmacèutica, que és la que domina tant la investigació com la formació. És difícil trobar estudis mèdics realitzats per administracions públiques o per organismes i laboratoris independents. Les farmacèutiques paguen i manen; determinen el tipus d'investigacions que cal fer i no acostumen a tenir cap problema amb maquillar-ne els resultats. Després, això és el que estudien els futurs metges.

Per molt que ella no ho volgués acceptar, la seva vocació d'ajuda als pacients estava (i encara està) interferida pels interessos econòmics de la indústria.

Hi va haver un fet, però, que li va tocar la fibra i la va fer despertar. Es va sentir molt enganyada quan va descobrir que una multinacional farmacèutica havia estat amagant els efectes secundaris de la Rosiglitazona, un medicament antidiabètic que la Marta acostumava a recepcar. Va ser retirat l'any 2010, quan es va demostrar que augmentava el risc de patir malalties coronàries, cosa que l'empresa productora ja sabia, tot i que ho va silenciar per poder seguir rendibilitzant-ne la patent un temps més. Això va obligar la Marta a preguntar-se si estava rebent la millor informació i les millors eines per poder desenvolupar la seva feina de manera òptima.

Tant ella com jo per fi vam estar d'acord en una cosa: mentre a l'equació hi hagi el factor del benefici econòmic, és difícil que la medicina estigui dirigida al benestar humà totalment, sense cap reserva.

El sistema de salut pública tampoc escapa als tentacles de les farmacèutiques, que s'hi han infiltrat i han construït una infraestructura a la seva mida, enfocada a vendre els seus productes. D'aquesta manera, no és estrany que la sanitat pública actual sigui insostenible; seria molt diferent si es gestionés amb seny, es desmedicalitzés i es posés la prevenció com a eix principal.

La Marta actualment treballa com a metgessa de família (el que abans es deia "de capçalera") i coneix bé l'interès de les farmacèutiques per vendre els seus productes. Com tots els metges, acostuma a rebre visites dels anomenats "visitadors mèdics", que, com el seu nom indi-

ca, es dediquen a anar a veure metges per tenir-los ben informats de les novetats de les farmacèutiques per a les quals treballen. La Marta em va explicar que aquests visitadors es presenten de bon matí amb la seva carta de medicaments i intenten fer-te creure que els seus fàrmacs són els més eficients, els més ràpids, etc. Després en ve un altre i et diu exactament el mateix. També acostumen a regalar als metges tota mena d'“obsequis”, des de bolígrafs fins a viatges de cap de setmana a congressos mèdics on se'ls informa de les últimes novetats que ofereix l'empresa farmacèutica de torn. La meva filla fins i tot coneix el cas d'una metgesa a qui els visitadors van moblar la cuina.

Ella els rep per cortesia, però té clar que si pot receptar genèrics no receptarà marques. D'altra banda, fa temps que sospita que els visitadors saben si els metges recepten els seus medicaments o no. Una vegada, per exemple, un visitador li va dir: “Aquest medicament aquí no me'l recepteu massa”. I, és clar, ella va pensar: “I com ho deu saber?”.²

El sistema sanitari està convertint els metges en simples màquines expendedores de medicaments. Tenen uns protocols molt marcats: si hi va un pacient amb dolor a la cama, se li ha de receptar un antiinflamatori; si el pacient té problemes emocionals, se li ha de donar Prozac, etc. De la mateixa manera, el temps de les visites mèdiques s'està rebaixant molt, i això fa que el contacte humà amb els pacients sigui gairebé impossible. S'està deshumanitzant la relació entre metges i pacients, i això és un error; cada persona és un món i hauria de ser tractada de forma personalitzada. Els metges necessiten temps per escoltar els pacients que visiten i poder crear un clima de confiança. Està més que demostrat que d'aquesta manera s'obtenen més bons resultats. Potser caldria recordar a alguns que som éssers humans, no només números en una pantalla.

A poc a poc, les coses estan canviant. Així com en disciplines com l'oncologia els protocols són molt rígids, en l'àmbit on treballa la Marta els metges tenen un cert marge que els permet, per exemple, receptar alguna planta per tractar malalties menors, en comptes de medicaments innecessaris i plens de contraindicacions. Tot i això, la Marta va fer un curs d'acupuntura i li agradaria poder-la oferir als seus pacients, però ara per ara els protocols sanitaris públics no li ho permeten.

D'altra banda, per tal que aquest sistema canviï, els pacients també hem de canviar la nostra mentalitat. Si els metges s'han abandonat a aquest model és en part per la nostra actitud. Ens hem acostumat a les solucions ràpides amb forma de pastilla, xarop o vacuna, i sovint anem al metge exigint que ens faci alguna recepta. La Marta s'ha trobat amb pacients que no accepten sortir de la seva consulta sense que els recepti algun fàrmac, i en alguna ocasió fins i tot han arribat a canviar de metge perquè ella "no els donava res".

Ens sentim atrets pels fàrmacs perquè acostumen a tenir un efecte immediat. Això no es deu a la seva efectivitat per guarir-nos sinó al fet que només incideixen en els símptomes. Si per exemple tenim mal de cap, el medicament farà que el deixem de sentir, però la causa del problema seguirà existint. Els ansiolítics, els antidepressius, els somnífers, etc., estan aconseguint tornar-nos insensibles, que deixem de sentir el malestar, però el problema segueix intacte i tard o d'hora l'hauem d'encarar.

De fet, les malalties són un crit d'alerta, una de les maneres com el nostre cos ens parla i ens convida a aturar-nos per corregir el que estem fent malament. Ben mirat, són com un bon amic que ens diu que no anem bé. És una oportunitat de canviar de vida que no hauríem de deixar escapar. Si deixem de drogar-nos amb fàrmacs, possiblement començarem a reprendre el contacte amb nosaltres mateixos i a ser conscients dels senyals del nostre organisme.

Sortosament, amb el temps la Marta i jo hem anat trobant més punts en comú i les converses han esdevingut més calmades. Cap dels dos tenia tota la raó, sinó que tots dos hem anat descobrint nous matisos i ens hem enriquit amb el punt de vista de l'altre.

Jo moltes vegades cometia l'error de menysprear la medicina convencional al·lopàtica, i ella em va ajudar a entendre que no tot està corromput i que hi ha certs avanços que són molt dignes de tenir en compte. Això sí: també és innegable que té els seus límits, ja que es basa en el mètode científic actual, que descarta tot allò que no es pot mesurar, classificar i explicar, mentre que hi ha molts aspectes de la natura (de la qual l'ésser humà forma part) que ara per ara no es poden mesurar

i queden més enllà de la frontera dels nostres aparells, i, fins i tot, del nostre enteniment.

Estic convençut que som molt més que un cos físic, i la medicina occidental s'ha d'obrir a aquest fet, ja que, mentre només treballi l'aspecte físic i químic, el seu radi d'acció serà molt limitat.

La ciència mèdica està començant a entendre que el nostre cos, la nostra ment, les nostres emocions i qui sap si també allò que alguns anomenen esperit formen un tot inseparable. De fet, ja és ben acceptada l'existència del psicosomatisme, la influència de les emocions i els pensaments en el cos físic. No és infreqüent, per exemple, que se'ns produeixi una úlcera d'estómac en moments d'estrès, o, com crec que va succeir en el meu cas, que la mala gestió de les emocions afecti el nostre cor.

Estic segur que moltes vegades el que ens cal no és guarir el cos sinó l'ànima. Gràcies al Pau he anat prenent consciència de la importància d'aquests aspectes subtils, tant en mi com en les persones que ens visiten demanant-nos l'opinió sobre els seus problemes de salut. Músculs, ossos, pensaments... Tot és energia; l'ésser humà és una simfonia vibratòria i necessita que cada instrument estigui afinat perquè el conjunt soni bé.

D'altra banda, com s'expliquen tots aquests casos de persones amb malalties considerades terminals que, davant l'estupefacció dels metges, es recuperen?³ Potser és que tenim la capacitat d'autoregenerar-nos? Tal vegada tots els recursos que necessitem estan dins nostre i només ens cal reconnectar amb la nostra saviesa interior.

Últimament la curiositat i la vocació han portat la Marta a investigar aquests terrenys que estan més enllà de la medicina convencional. Cada cop s'ha anat convencent més que li cal buscar noves maneres d'ajudar els seus pacients, ja que en moltes ocasions s'ha sentit frustrada per no poder oferir-los solucions, i massa vegades ha hagut de veure gent enganxada als ansiolítics, els antidepressius o els antiinflamatoris.

La seva frustració creixia cada vegada que algun pacient li explicava les seves experiències amb la medicina alternativa. Constantment havia

de sentir coses com: “He anat a fer una sessió d’acupuntura (o d’osteopatia) i em trobo molt bé; he pogut deixar els tractaments”. Així que, el dia que va arribar una carta de la Universitat de Lleida anunciant un màster d’acupuntura, va decidir que era el moment d’obrir-se a nous horitzons.

Ara n’està encantada, però els primers dies del curs es va sentir una mica fora de lloc. Hi assistien deu persones, entre les que hi havia metges de família, professionals de laboratori i metges d’urgències. Qui més qui menys, tots hi van anar amb certa incredulitat, i, quan sentien el mestre parlar del *yin* i el *yang*, es miraven entre ells com dient: “Mare meva, on ens hem ficat!”.

Tant a la Marta com als altres assistents els va ser difícil desempal·lar-se de la mentalitat cartesiana, que els empenyia a voler conèixer els mecanismes pels quals aquelles agulles podien guarir tot un gran ventall de malalties i dolors.

El mestre, que no podia satisfer les seves demandes, els demanava paciència i els animava a experimentar:

—Vosaltres proveu-ho i veureu que funciona. I llavors probablement us serà igual *per què* funciona.

Efectivament, el temps ha donat la raó a aquell bon home. La Marta segueix preguntant-se si aquelles agulles que posa als pacients realment activen algun canal invisible d’energia, però ara això és secundari, ja que veu que funciona. A poc a poc, amics i familiars hem anat passant per les seves agulles, amb resultats sorprenents.

L’oficialització de les teràpies conegudes com a alternatives i complementàries ens permetria racionalitzar la utilització de medicaments. Les farmacèutiques, doncs, no només no hi farien negoci sinó que en perdrien, per la qual cosa són reticents a investigar aquestes teràpies. Les agulles d’acupuntura, per exemple, costen molt pocs diners i no serien rendibles. Per tant, l’única manera d’aconseguir que deixin de ser teràpies alternatives és que tant els metges com els pacients en promoguem l’ús.

L'últim apunt que voldria fer en aquest apartat es resumeix molt bé en una frase atribuïda a Thomas Edison: "El metge del futur no receptarà medicaments sinó que farà que els seus pacients s'interessin a tenir cura del cos, a cuidar la seva dieta i en la causa i la prevenció de les malalties".

Certament, la medicina pròpia d'una societat intel·ligent hauria de començar per la prevenció i incidir en els hàbits del dia a dia, que en gran mesura són els que determinen la qualitat de la nostra salut. És una qüestió de causa i efecte de la qual no podem escapar i que malauradament no es té prou en compte. Prevenir és reconèixer la importància que tenen l'alimentació, la qualitat de l'aigua que bevem, la qualitat de l'aire que respirem i la manera com ho fem, l'exercici físic, l'entorn en què vivim i també la qualitat dels nostres pensaments i emocions.

Si cadascú donés més importància a la prevenció, i si a la vegada s'apliqués una política sanitària en aquest sentit, es desferia bona part del negoci de la malaltia i també hi hauria un estalvi públic multimilionari, a més d'un increment incalculable de la nostra qualitat de vida.

En resum, una nova medicina és aquella que prevé el problema, que aprofita els regals que ens fa la natura, que posa el bé comú per sobre del benefici econòmic i no està pensada per fer els malalts dependents, que integra diferents mètodes i que contempla l'ésser humà de manera holística, en sintonia amb el cosmos i sense descuidar els seus aspectes o cossos subtils.

És, al cap i a la fi, una medicina que comença en un mateix.

Una nova ciència i tecnologia

Si fóssim una espècie realment intel·ligent, podríem viure molt bé amb tot el progrés tecnològic que hem desenvolupat fins ara. Tenim els mitjans per viure millor i amb més temps lliure. Però la riquesa s'acumula a les grans indústries que poseeixen aquesta tecnologia. A més, aquestes ens venen els seus productes com a solució per a tots els nostres mals, quan en molts casos estan suposant un problema més que un veritable avenç. Ja n'hem vist alguns exemples, com ara els agroquímics, els addi-

tius, els transgènics o bona part dels medicaments. Actualment podem recórrer grans distàncies en pocs minuts, produir enormes quantitats d'aliment o parlar en temps real amb persones que es troben en un altre continent, però, tal com estan muntades les coses ara per ara, tot això té un greu cost mediambiental i per a la nostra salut.

A tots els productes perillosos descrits al llarg del llibre hi hem de sumar alguns productes d'higiene personal i de neteja de la llar, el fluor (que es troba, per exemple, a l'aigua de l'aixeta, i és més tòxic que el plom i gairebé tant com l'arsènic), les dioxines, el bifenil policlorat (PCB), el tefló, les bombetes de baix consum (que contenen mercuri) o el Bisfenol A; també cal tenir en compte l'enorme quantitat de contaminació electromagnètica a què estem sotmesos en tot moment a través de les antenes de telefonia, els microones, els nous comptadors de la llum, el WiFi, etc. Respecte als perills de la tecnologia WiFi, cal dir que hi ha diversos llocs d'Europa on s'està eliminant i s'està tornant a fer servir Internet per cable. Una cosa similar passa a Silicon Valley (Califòrnia, EUA), el paradís de la informàtica, on els pioners de les noves tecnologies no volen que els seus fills vagin a escoles on hi ha tecnologia WiFi i altres aparells electrònics, i per això els porten a escoles que fan servir els elements i eines de tota la vida.⁴

Cada cop són més freqüents els casos d'hipersensibilitat a la contaminació química i electromagnètica. Les persones que la pateixen no toleren els nivells d'aquest tipus de contaminació que ens envolten, sobretot a les grans ciutats, i ja hi ha casos de gent que ha hagut d'anar a viure a llocs molt apartats, fins i tot en coves a la muntanya. Hi ha qui diu que els hipersensibles són "sentinelles de la vida", que és com s'anomenaven els canaris que els miners portaven a les mines i que morien quan hi havia una acumulació de gasos, cosa que alertava els miners i els permetia salvar la vida. És necessari fer cas a aquests "sentinelles", perquè si no potser arribarà un moment que ja serà massa tard.⁵

Em nego a considerar com un avenç qualsevol tecnologia o producte que comprometi la nostra salut i l'equilibri ambiental. És cert que en molts casos acostumen a suposar comoditat, però crec que seria un error confondre-la amb el benestar. El sentit comú em diu que el pro-

grés real no pot donar-se fora del marc de la natura; els éssers humans no podem prosperar violant les lleis naturals a les quals estem sotmesos. De poc ens servirà tota aquesta escalada tecnològica si acaba sent part de la nostra autodestrucció; per això cal que la tecnologia del nou temps estigui al servei de la humanitat i no dels interessos econòmics. Si no fos per aquests interessos, ja estaríem gaudint de moltes tecnologies netes, com el motor d'aigua o els aparells d'energia lliure de Tesla, que han estat apartades deliberadament per les multinacionals, que en compren les patents i les deixen oblidades en un calaix perquè no vegin la llum.

També deixaria d'haver-hi obsolescència programada, que és la pràctica de limitar la vida útil dels productes per obligar els consumidors a renovar-los constantment. Això aporta molts beneficis a les multinacionals, però està malbaratant els recursos del planeta i omplint-lo de deixalles.

La ciència i la tecnologia del futur seran ecològiques, saludables i sostenibles; generaran el mínim estrès al medi.

Una nova educació

Sincerament, m'agradaria haver estat més bon pare, haver sabut com actuar sempre de la millor manera i que els meus fills haguessin gaudit de tota la comprensió i atenció que es mereixien i que en moltes ocasions no els vaig saber donar.

Encara avui estic aprenent i segueixo preguntant-me: quina és la millor manera d'educar els fills? Com es pot ser un bon pare?

Hi ha, però, una sèrie de coses que m'han quedat força clares. Una d'elles és que no es pot mesurar i jutjar un nen per la seva capacitat d'adaptar-se al sistema educatiu. De fet, hi ha una característica comuna a molts dels grans genis dels últims segles, i és que van ser alumnes mediocres. Simplement no encaixaven en el sistema. Potser és que el mateix sistema no està interessat en el fet que surtin gaires Einsteins que destaquin i siguin pioners en el camí evolutiu de la humanitat.

L'educació formal està plena de grans professionals amb vocació d'ensenyar. La meva crítica no és per a ells sinó pel sistema obsolet en

el qual treballen. El sistema educatiu, que hauria de ser un trampolí per ajudar els individus en el seu camí cap a una nova consciència que donés lloc a un món nou, és una institució que fa exactament el contrari. Es basa en el control i pretén perpetuar la societat actual a còpia d'ofegar les aspiracions i potencialitats més profundes dels nens. No està enfocat a fer individus feliços i realitzats sinó a formar màquines de produir, que encaixin en el sistema. L'escola és una de les eines amb què ens converteixen en individus domesticats, sotmesos, dòcils.

Segons el meu punt de vista, el que necessitem és una escola que no passi per alt les necessitats profundes dels nens i nenes. Potser no caldria que memoritzessin tanta informació i sí que dediquessin més temps a conèixer-se a ells mateixos i generar uns valors de tipus emocional i espiritual.

Per sort, amb el temps han aparegut diverses alternatives que estan tenint molt bons resultats. Una de les seves característiques comunes és que deixen que els nens escullin, en certa mesura, els seus plans d'aprenentatge, ja que així poden descobrir allò que els agrada i desenvolupar les seves pròpies aptituds. Una persona que probablement no està d'acord amb aquest model és el ministre d'Educació del govern de Rajoy, el senyor Wert, que va animar els universitaris a no estudiar allò que volen sinó allò que, segons ell, és necessari. Espero que els estudiants no li facin cas i s'atreveixin a dedicar el seu temps a allò que fan bé i els agrada.

El món serà un lloc millor quan cadascú de nosaltres dediqui el seu temps a fer allò que el fa feliç.

D'altra banda, el paper dels adults en aquestes escoles alternatives és més el d'acompanyants que el de figures autoritàries. Es dóna molta importància a la relació dels nens amb la natura i també al poder pedagògic del joc, que és vital per al seu aprenentatge. No és normal que ja de ben petits es vegin obligats a seure i callar, i passar així bona part d'aquesta etapa tan especial que és la infància, quan el que volen és córrer, jugar, descobrir i relacionar-se.



© Família Panies-Gràcia

Amb la meva néta Berta.

Una de les iniciatives educatives que més m'han impressionat va ser la fundada per Jacque Fresco, probablement una de les persones més intel·ligents i lúcides de tots els temps. Als inicis del meu blog li vaig dedicar un article per ajudar a divulgar els seus coneixements i els seus extraordinaris postulats polítics.⁶

Fora de l'escola, som els pares qui tenim la responsabilitat d'educar els nostres fills, i no podem ni hem de defugir d'aquest fet. En el nostre cas, la Marta i el Pau han resultat ser totalment diferents, i això m'ha ajudat a entendre la necessitat de deixar als fills un espai perquè puguin desenvolupar-se i ser ells mateixos.

Deia el filòsof Jiddu Krishnamurti que l'educació ha de servir per crear individus lliures i no per condicionar els nens amb les nostres idees.

Malauradament, la Rosa Mari i jo no sempre vam saber estar a l'altura en aquest sentit, sobretot amb el Pau. Jo, personalment, vaig intentar dirigir-lo en molts aspectes, i, fins i tot, vaig tractar de frenar el seu impuls reformador quan ens demanava que canviéssim cap a una agricultura totalment ecològica d'una manera més ràpida. Es va sentir tan pressionat que va haver de marxar de casa per trobar-se a si mateix.

Els meus fills han après coses de mi, però potser jo he après més d'ells. Fariem bé d'escoltar més els nens, ja que tenen moltes coses per ensenyar-nos. En ells l'autenticitat encara preval per sobre de les convencions socials. La seva innocència i infinita curiositat els permeten fer totes les preguntes.

No sempre és fàcil, però, com hem vist a les associacions que hem constituït en els últims anys, cal buscar un espai comú on establir un diàleg i poder-ho qüestionar tot sense reserva. Només així podem trencar les barreres interiors i expandir tots plegats la nostra consciència.

Les noves generacions estan destinades a anar més lluny que els seus pares, així que és normal que els seus actes o la seva visió ens semblin estranys. Més val, però, que els deixem espai per créixer, perquè ells aportaran solucions que avui ni tan sols som capaços d'imaginar.

No sé si és cert, però diuen que actualment estan naixent molts nens amb una energia i una percepció especials. Són nens capaços de viure entre dues realitats: el món físic que tots coneixem i els mons invisibles. El Pau sempre va donar mostres de tenir aquesta sensibilitat, però aleshores nosaltres no ho vam entendre. Ell encara hauria d'esperar uns anys perquè evolucionéssim prou com per acceptar-lo i entendre el que li estava passant. Estic segur que algun dia serà habitual tenir aquest tipus de consciència, però encara hem de perdre la por a parlar d'aquests temes i normalitzar-ho, i probablement així tots anirem connectant amb aquestes altres esferes.

La vida és un procés constant de descobriment i aprenentatge. Mai som massa grans per canviar i fer més bé les coses.

Una nova economia

De les cendres de l'actual crisi econòmica sorgirà una nova manera de relacionar-nos. Tenim una gran oportunitat per corregir els nostres errors i buscar noves formes d'economia més pròpies d'una societat realment intel·ligent. Igual que el comunisme, el capitalisme només és una de les moltes etapes en l'aprenentatge de l'ésser humà. Va aparèixer en un planeta ple de recursos i va generar algunes coses bones, però ara ja dona senyals d'haver arribat a la seva fi.

Sóc incapaç d'endevinar com serà el nou model que ha de néixer, però puc intuir que no estarà basat en la competitivitat sinó en la **cooperació**.

El meu pare es va esforçar per fer-me entendre que els altres pagesos eren companys i no competidors. Solia dir: "El sol surt per a tothom".

En aquell temps hi havia molt més esperit de cooperació entre els pagesos que no pas avui. Recordo, per exemple, que el primer carro que vam utilitzar a l'hort no era nostre sinó d'un veí. Nosaltres, a canvi, li deixàvem fer servir el camí privat que creua la nostra finca, ja que així s'estalviava una bona caminada. Avui aquests veïns encara utilitzen aquest camí.

Segons el meu punt de vista, la competitivitat es basa en la por: por a no tenir allò que vols, a no trobar el teu lloc, a quedar-te sense res, a

no ser res, etc. Aquesta inquietud ens porta a pensar que no es pot prosperar si no és passant per sobre dels altres. Però una cosa gairebé màgica es genera quan perds la por i comparteixes. Ho dic per experiència: cada vegada que he donat als altres, la vida m'ha retornat molt més.

Durant tots aquests anys ens han venut la moto dient-nos que l'única manera de prosperar és a través de la competitivitat. Aquesta és la base del sistema econòmic neoliberal que estan imposant arreu del món. Fins i tot han utilitzat una teoria biològica, la darwinista, per defensar aquest model econòmic i de pensament. Però els últims descobriments en biologia estan apuntant en la direcció totalment oposada: el que ens ha fet arribar on som i ens farà sobreviure com a espècie és la cooperació. Això és el que defensa un bon amic, el Máximo Sandín, bioantropòleg de la Universidad Autónoma de Madrid,⁷ i també és el sentiment de milions de persones.

Als que estan al cim de la piràmide social els va molt bé que creguem que les diferències socials actuals són un fet inevitable i que l'única manera de prosperar és lluitant amb els altres, però jo no hi estic gens d'acord. Crec que les seves idees estan emmascarant una falta de sensibilitat i d'empatia disfressada de veritat científica. Mentre cadascú miri pel seu propi benefici, la humanitat mai avançarà realment.

La crisi econòmica que estem vivint a Europa ha fet que surti a la llum el nostre costat més humà, més generós. Cada dia sento històries de persones que ajuden els veïns que no poden pagar el menjar, el lloguer o altres necessitats. Ni tota la propaganda pot amagar aquestes mostres de la nostra veritable naturalesa.

Avui les regles del joc econòmic estan fetes per afavorir els ambiciosos i els especuladors, i és per això que es fan tan necessàries noves propostes com la que presenta l'economista Christian Felber, i que ha anomenat “economia del bé comú”.⁸ El que pretén aquesta iniciativa és redefinir què és l'èxit econòmic, incorporant valors com la sinceritat, la confiança, la solidaritat i la sostenibilitat en les relacions econòmiques.

Cal legislar tenint en compte el respecte pel medi ambient, el salari just o el tracte igualitari envers la dona, i així evitar els comportaments

econòmics psicopàtics que ens han convertit en un càncer per a nosaltres mateixos i per al nostre planeta.

Una altra de les idees que necessiten una revisió urgent és el mite del creixement. Constantment sentim polítics i experts insistir sobre la necessitat de tornar a créixer econòmicament, però el fet és que no es pot créixer d'una manera il·limitada en un planeta que té uns recursos limitats. Això ho pot entendre fins i tot un nen de quatre anys. Hi ha països del Tercer Món que encara han de créixer en certa mesura, però nosaltres hem arribat a un punt on ens cal fer el camí invers: hem de decreïxer. De fet, segons l'ONU, si tots els països volguessin viure com nosaltres caldrien quatre planetes per satisfer tothom. El model occidental no és viable, i encara ho seria menys si altres països se sumessin a aquesta bacanal.

Deia Gandhi que “a la terra hi ha prou recursos per cobrir les necessitats de tothom, però no per cobrir l'avarícia d'alguns”. Per sort, podem viure molt bé amb molt poc, i crec que faríem bé prenent com a model aquelles persones que viuen així. Viure d'una manera sostenible és no hipotecar el futur dels que vindran.

Els mateixos polítics i experts que parlen de la necessitat de créixer són els que constantment prenen el Producte Interior Brut (PIB) del país com a barem del nostre benestar. En realitat, però, aquest només mesura el moviment de diners, sense tenir en compte els drets humans, la igualtat, el salari mínim ni, en definitiva, cap indicador de benestar social. De fet, les guerres fan pujar el PIB dels països, ja que generen molt moviment de diners.

Potser hauríem de seguir l'exemple d'un petit país del sud d'Àsia anomenat Bhutan, on no es fixen tant en el PIB sinó en l'FBN, la Felicitat Bruta Nacional, un índex que tracta de mesurar la qualitat de vida dels seus ciutadans.

A la nostra societat de consum se'ns ha volgut fer creure que la plenitud s'aconsegueix a través d'allò que els diners poden comprar. Ens han dit que hem d'aspirar a una gran casa, un gran cotxe i totes les novetats tecnològiques, però a hores d'ara ja hauríem d'haver vist que

tot això no ens farà realment feliços. De fet, la societat de consum està pensada per sumir-nos en una insatisfacció constant. Ens hem tornat compradors compulsius i amaguem la nostra buidor interna amb el plaer momentani de la compra. Si la capacitat per comprar ens portés la felicitat, la societat occidental no estaria tan plena de gent infeliç. Potser ja és hora de plantejar-nos què fem en aquest planeta i què és realment allò que anomenem èxit personal.

Cadascú de nosaltres és un actor principal del canvi econòmic. No siguem ingenus: aquells que ens han portat a la crisi no ens trauran d'ella. Les solucions, com és habitual, han de venir de baix, del poble, de nosaltres. És de la societat que estan sorgint iniciatives com la banca ètica (Coop57, Fiare, etc.), les ecoxarxes amb les seves monedes socials, les cooperatives de consumidors, els bancs del temps o els col·lectius gairebé o totalment autosuficients.

A Catalunya, per exemple, tenim la Cooperativa Integral Catalana (CIC), que porta a terme activitats educatives, de salut i habitatge, i fa servir una moneda alternativa per intercanviar béns i serveis.

Diu un proverbi africà: “Molta gent petita en llocs petits fent coses petites canviarà la terra.”

Vivim moments de canvi i això ens està generant moltes inquietuds i trasbalsos. Sigui com sigui, era inevitable que passés, ja que la situació era insostenible. Tenim al davant una oportunitat única per fer les reformes necessàries. Tal com estan les coses, el pitjor que podria passar és que no passés res.

Una nova política

La política no es fa només als congressos i els parlaments; no és una cosa exclusiva dels polítics professionals. Tot el que fem té, en certa manera, una dimensió política. Jo l'entenc com l'art de conviure i entendre'ns tots plegats. La política és, doncs, cosa de tots.

El meu pas per la política institucional ha estat fugaç, i en vaig quedar tan tip com del món sindicalista. Fa dues legislatures vaig ocupar el segon lloc a la candidatura d'Iniciativa per Catalunya Verds (ICV)

per Lleida, pensant que en un grup així podria generar algun canvi a favor de l'ecologia, però em vaig equivocar: quan des de Som lo que Sembrem vam presentar la ILP contra els transgènics a Catalunya, ICV hi va donar suport, però per altra banda va permetre, sense reaccionar de forma escaient, que el PSC, que era el soci majoritari del tripartit, s'hi oposés aferrissadament. Això em va fer deixar la militància en aquell partit. “No podem fer-hi res més”, em deien; “no trencarem pas el govern tripartit”.

I jo pensava: “I llavors què hi fem al govern, si en temes bàsics com aquest no podem fer res més que conservar la cadira?”.

Després d'aquell desengany, vaig decidir que mai tornaria a presentar-me en cap altra candidatura. Tot i això, no vaig trigar a tornar-me a engrescar, primer amb Des de Baix, un partit format per gent jove de diversos moviments socials, i a les darreres municipals amb la CUP. Malgrat que no he arribat a ser escollit, en aquests partits m'hi he sentit molt més còmode, ja que són moviments de base on l'assemblearisme i la participació de tothom estan a l'ordre del dia.

Un dels defectes dels partits polítics és que hi impera el sistema de decisió majoritària, que ofega moltes iniciatives que podrien ser interessants. Quan intentes trencar dogmes proposant noves idees, els interessos creats te les tomben sense miraments. Tal com ho veig, cal buscar mecanismes per trobar consensos, no pas majories. També s'hauria de tenir molt més en compte el que diuen les minories, perquè de vegades poden oferir bones solucions. De fet, la gent més activa acostuma a estar a les minories, mentre que aquells que estan a la majoria tendeixen a acomodar-se. Per culpa d'aquest fet, s'estan desestimant moltes propostes per pal·liar l'actual crisi econòmica que probablement serien molt vàlides.

El sistema polític català i espanyol necessita una profunda remodelació; tal com va assenyalar el moviment del 15-M, tot i que aquest sistema està maquillat per semblar una democràcia, en realitat no ho és. Des del moment que certs interessos privats interfereixen en el poder polític, un sistema no pot considerar-se realment democràtic. Aquesta

pseudodemocràcia en la que vivim està molt ben disfressada, i per això durant molt de temps se'ns ha fet difícil veure que el poder de decidir sobre moltes coses importants que ens afecten no està realment a les nostres mans. En aquest sentit, les dictadures explícites són molt més honestes, ja que en elles la gent sap que és esclava. Diu el filòsof i lingüista Noam Chomsky que “no hauries de pensar que vius en democràcia només perquè pots votar i no et disparen”.

Els ciutadans hem de recuperar la política. Ha estat un greu error deixar la gestió de la nostra vida en mans d'una casta de polítics. És important construir una democràcia participativa on cada dia puguem dir la nostra en els assumptes que ens incumbeixen, i no només cada quatre anys.

Podríem seguir l'exemple de Suïssa, una democràcia històrica on els temes importants es debaten en consultes populars vinculants convocades pel mateix poble (i, si cal, sense el permís del govern i el parlament). Allà poden triar des del model alimentari o sanitari fins a si volen que pugi l'IVA (l'última vegada que ho van consultar va ser per tancar un forat a les pensions, i curiosament van votar-hi majoritàriament a favor). També a diferència d'aquí, a Suïssa tenen llistes obertes i els seus polítics no són professionals, amb la qual cosa eviten que la classe política quedi enquistada en el sistema, tal com passa a Espanya.

Tenim motius per estar indignats i queixar-nos. A les nostres terres se sabotegen constantment els intents ciutadans de generar canvis (el Congrés espanyol ha tombat totes les ILP que s'han presentat des del 1983), i només podem dir-hi la nostra (i de manera molt limitada) votant cada quatre anys. Aquí hi ha llistes tancades i els partits tenen el que s'anomena “disciplina de vot”, que vol dir que tots els diputats han de seguir les directrius del seu grup. I jo em pregunto: per què necessitem tants diputats si tots voten el mateix?

Ara bé, després de queixar-nos haurem de ser sincers i reconèixer que fins ara ens era molt còmode que algú es fes càrrec de tots aquests assumptes dels quals actualment es fan càrrec els polítics. Desenganyem-nos: perquè a les nostres terres funcioni una democràcia com la

suïssa, cal que els ciutadans ens impliquem en política. Cal que ens prenguem la molèstia de dedicar temps i energia a la gestió de la comunitat. Hem de ser ciutadans responsables, ciutadans polítics.

Ho tornaré a repetir, encara que pugui fer-me pesat: si volem canvis, els hem de generar nosaltres mateixos.

És urgent que ens posem mans a la feina, ja que, mentre nosaltres busquem alternatives, hi ha qui porta dècades, potser segles, dissenyant un nou ordre mundial on el poder estigui centralitzat en uns quants organismes supranacionals. El Fons Monetari Internacional (FMI), el Banc Mundial i l'ONU són els precursors d'aquest gran govern que es preveu instal·lar. I tot apunta a què un govern d'aquestes característiques ens tindrà molt més collats i esclavitzats del que estem ara.

Un nou ésser humà

Abunden les teories sobre l'arribada d'una nova era per a la humanitat. Desconec si això és cert, però tot indica que ens trobem en una cruïlla històrica en la que hem de prendre una sèrie de decisions importants. Vivim un temps de transició, de renaixement; la necessitat de canvi es respira a l'ambient. És un moment convuls i difícil, però si l'aprofitem podria ser el principi d'un món nou.

La política o els moviments socials poden ser eines molt útils fins a cert punt, però només podem generar un veritable canvi des de l'àmbit personal. Tal com deia al tercer capítol, crec que les petites coses que fem en el dia a dia són les que marquen la diferència. Tothom parla de la necessitat que canviïn les institucions, els polítics, la parella, els fills, els pares... Però no sempre tenim el valor de posar-nos davant del mirall per observar les nostres pròpies faltes.

La revolució comença en un mateix. De fet, va més enllà del que fem amb els nostres diners o de si votem un determinat partit polític; ens cal dedicar temps a la introspecció per reprendre el contacte amb nosaltres mateixos i conèixer-nos cada cop millor. Tots els moviments socials i totes les accions polítiques no serveixen per a res si no hi ha una transformació dins nostre. Perquè no ens enganyem: són la nostra cob-

dícia, el nostre egoisme, la nostra por els que han creat la situació actual. Si no hi ha pau a la terra és perquè dins nostre encara hi ha conflictes molt profunds. En aquest sentit, creure que les coses poden canviar sense que canviem nosaltres és un miratge.

No serveix per a res lluitar contra el sistema, perquè en el fons cadascú de nosaltres *és* el sistema.

Si volem una nova medicina, una nova educació, una nova tecnologia, una nova economia, una nova política i, en definitiva, una millor vida, primer hem de ser éssers humans nous. Gandhi ho va expressar molt bé: “Sigues el canvi que vols veure al món.”

La proximitat de la mort ha significat un renaixement espiritual per a mi. De cop, les preguntes transcendents tornen a ressonar dins meu amb una força i una urgència aclaparadores. Què hi fem, aquí? Qui som realment? Personalment, no espero trobar-ne les respostes en cap llibre sagrat o cap guru. Crec que les coses no van per aquí. Els dogmes i les creences pertanyen al món de la ment, i el que probablement necessitem és una veritable connexió amb la nostra part espiritual. Ara més que mai hem de tenir la ment oberta i estar preparats per desafiar les nostres idees més arrelades. Estic segur que totes les respostes es troben dins nostre, però ens hem d'obrir pas a través dels nostres condicionaments. Més tard o més d'hora, tots ens haurem de plantar sols, despullats de creences, davant del misteri de la vida.

Curiosament, des que vaig patir l'angina de pit han començat a aparèixer a la meua vida una sèrie de persones ben peculiars; generalment vénen a veure'm per alguna cosa relacionada amb les plantes medicinals i, de pas, s'obren i m'expliquen vivències increïbles que no podria creure si no fos per l'enorme sinceritat que desprenen els que me les expliquen. Tots coincideixen en el mateix: la mort no és la fi sinó només un pas més en la nostra evolució. Diuen que som molt més del que sembla, que no som éssers físics que vivim experiències espirituals sinó éssers espirituals vivint temporalment una experiència física. Algun dia ho sabrem.

A mesura que tots plegats anem fent la nostra feina interior i prenent consciència de qui som realment, també canviarà la manera com ens relacionem, i això generarà una nova societat. Aleshores no ens caldran religions ni ideologies, i tampoc ens caldran lleis; l'enteniment serà la llei.

A poc a poc s'anirà fent evident als nostres ulls el que han dit tots els místics al llarg de la història: en realitat, tots som un. De fet, la ciència actual ja reconeix que tot està connectat i no hi ha res que estigui realment separat. Així, doncs, tots som part d'un mateix corrent evolutiu del qual no ens podem escapar.

Encara ens queda molt de camí per recórrer i potser haurem d'entrebancar-nos unes quantes vegades més, però, tot i això, estic segur que aconseguirem trobar el nostre lloc i viure en equilibri.

Un sistema nou no només és possible sinó que és inevitable. La llavor ja està plantada.

Apèndixs

Apèndix 1: L'additiu aspartam

L'aspartam (E-951) és un edulcorant artificial que va proporcionar grans ingressos a la companyia Monsanto durant el boom dels productes light als anys vuitanta. Però, tot i que al principi es va vendre com la gran alternativa al sucre, avui sabem que es tracta d'un verí. Tot i això, actualment podem trobar aspartam a més de 6.000 productes de consum diari, com ara en begudes carbonatades, productes light, iogurts, cereals, medicaments pediàtrics o salses per cuinar.

Tot i això, és gràcies a ell i als seus terribles efectes que vaig conèixer l'estèvia l'any 2000.

La història de l'aspartam és ben curiosa. Va ser descobert accidentalment el 1965 per James Schlatter, un químic que treballava per a la farmacèutica G. D. Searle & Company. El producte va rebre el nom comercial de Nutrasweet. Seguint el procediment habitual, l'empresa va realitzar els estudis necessaris per poder comercialitzar-lo. El juliol del 1974, la FDA el va aprovar, però cinc mesos més tard, a causa d'una encesa controvèrsia sobre la fiabilitat dels estudis realitzats per Searle, va decidir retirar-li l'homologació. Aquesta desconfiança es devia principalment a dos fets: per un costat, el neuròleg John Olney de la Universitat de Washington havia demostrat la vinculació de l'aspartam amb l'aparició de tumors cerebrals en rates, i, d'altra banda, les sospites de frau també eren alimentades pels descobriments del doctor Adrian Gross, toxicòleg de l'FDA que va trobar irregularitats en estudis realitzats per Searle sobre un altre dels seus productes, el Flagyl.

La polèmica va durar molts anys, en els que fins i tot es va celebrar un judici per determinar el futur de l'additiu i també de l'empresa, que estava en un punt crític econòmicament.

Quan semblava que l'aspartam s'oblidaria, va aparèixer en escena Donald Rumsfeld, que l'any 1976 va ser nomenat cap executiu de G. D. Searle & Company. El seu repte era aconseguir solucionar els problemes financers de l'empresa, i per aconseguir-ho necessitava que l'aspartam fos aprovat.

Rumsfeld va donar un pas important cap a la consecució del seu objectiu quan l'any 1980 va ser nomenat vicepresident del govern dels Estats Units, durant el mandat de Ronald Reagan. Aleshores va escollir Arthur Hull Hayes Jr., un antic col·laborador seu vinculat a projectes químics en l'àmbit de la Defensa, com a nou comissionat de l'FDA. Gràcies a aquesta maniobra, l'any 1983 aquesta va aprovar l'aspartam per a la utilització en begudes no alcohòliques als Estats Units, i, com és habitual, després a Europa es va fer el mateix. Allò que no havien aconseguit per la via científica ho van aconseguir per la via política.

Finalment, l'any 1985 Monsanto va comprar Searle i va adquirir els drets de l'aspartam.

En el fantàstic article "Aspartamo, ¿un peligro para la humanidad?",¹ publicat a la revista *Discovery Salud*, Antonio F. Muro recull les investigacions de metges i científics de la talla de Carmen Trocho, Morando Soffritti, Russell Blaylock, H.J. Roberts o Ralph Walton respecte als efectes nocius de l'aspartam.

En resum, podem afirmar que l'aspartam pot contribuir a l'aparició de limfomes i leucèmia,^{2,3} desordres mentals,⁴ càncer^{5,6} i, en interacció amb el glutamat monosòdic, pot estar al darrere d'alguns casos d'esclerosi múltiple. De nou ens serà de molta ajuda buscar la paraula *aspartame* al buscador d'estudis científics PubMed.⁷

A l'article esmentat se citen les conclusions del doctor Ralph Walton, que assenyala un fet molt curiós: tots els estudis finançats per la indústria de l'aspartam indiquen que és un producte segur, mentre que

el cent per cent dels estudis realitzats per laboratoris independents indiquen que és perillós!

Tot i això, l'FDA i l'EFSA, que haurien de vetllar per la seguretat dels nostres aliments, ignoren o rebutgen aquests estudis i permeten que l'aspartam segueixi a la cadena alimentària.

Apèndix 2: Les varietats MG i la salut

Se'ns ha volgut fer creure que el món científic té un posicionament general favorable als transgènics i que la desconfiança que hi ha entre la població es deu al desconeixement i la por que solen despertar les noves tecnologies, però això no és així.

El fet cert és que, després d'una dècada investigant els organismes modificats genèticament (OMG) a l'agricultura, s'han detectat greus afectacions al medi ambient i a la salut humana.¹

Cal tenir en compte que la comercialització d'aliments genèticament modificats s'ha aprovat en base al "principi d'equivalència substancial", que determina que els transgènics agrícoles i les varietats convencionals són el mateix, i aquest és un concepte sense cap fonament científic. Això ens dona una idea del poc rigor amb què s'estan regulant els OMG agrícoles.

Dedicarem aquest segon apèndix a fer un repàs dels diversos efectes que els transgènics agrícoles tenen en la salut, i en el següent apèndix tractarem els seus efectes en el medi. Tots dos apartats han estat redactats per José Ramón Olarieta, doctor enginyer agrònom, professor de la Universitat de Lleida i membre de Som lo que Sembrem.

Els treballs fets els anys 2000 i 2007 pel professor José L. Domingo de la Universitat Rovira i Virgili² mostren la manca d'estudis en revistes científiques que analitzin els efectes toxicològics a llarg termini d'aquests cultius. Revisions posteriors realitzades pel professor Domingo mostren que, encara que hagin aparegut més estudis sobre el tema a la literatura científica, la majoria han estat realitzats per les mateixes companyies que comercialitzen les varietats MG.³ Altres treballs, a més, han mostrat la poca qualitat de molts d'aquests estudis.⁴

Als EUA no s'ha aprovat cap varietat MG com a explícitament segura per al consum humà. L'autoritat deixa la responsabilitat d'aquesta seguretat en mans de les empreses promotores.⁵

Científicament, la qüestió de la seguretat d'aquestes varietats encara es troba en bolquers: no hi ha consens científic sobre el disseny experimental dels tests de toxicitat ni sobre els criteris per avaluar la presència de possibles signes patològics en aquests tests.⁶ Aquest fet és fonamental per entendre els debats que han sorgit, per exemple, sobre el disseny i la interpretació dels assaigs de toxicitat realitzats per les empreses productores de transgènics sobre les varietats de panís transgènic NK603, MON810, i MON863,^{7,8} i sobre els tests de toxicitat del panís NK603 realitzats per investigadors de la Universitat de Caen (França).⁹

En tot cas, els riscos de les varietats MG per a la salut humana, derivats del procés d'inserció i de la impredictibilitat del seu comportament, van aparèixer de bon començament. En primer lloc, es van detectar problemes a la primera varietat transgènica comercialitzada, el tomàquet Flavr Savr, que va produir lesions a l'estómac a ratolins.¹⁰ Més endavant es van detectar al·lèrgies a la soja transgènica.¹¹ D'altra banda, els treballs del professor Árpád Pusztai, publicats l'any 1999, van mostrar problemes al sistema gastrointestinal de ratolins alimentats amb patates transgèniques.¹² També es van detectar problemes intestinals amb patates Bt.¹³

Pràcticament no hi ha estudis que analitzin els possibles efectes dels transgènics directament en humans, i en cap cas es tracta d'estudis de toxicitat ni epidemiològics. Els tres treballs que n'han estudiat algun aspecte mostren resultats força desagradables. En un cas, es va comprovar que els gens de soja transgènica passen als bacteris de l'intestí de les persones, amb els potencials riscos per a la salut que això implica.¹⁴ Un altre dels estudis va observar reaccions al·lèrgiques específiques de les persones a soja transgènica.¹⁵ Finalment, la toxina Bt, que contenen moltes varietats de panís transgènic produïdes comercialment, s'acumula i deixa residus al nostre cos. S'han trobat, per exemple, a la sang d'un alt percentatge de dones i en fetus de dones embarassades del

Quebec.¹⁶ Els organismes reguladors han anat incrementant el lllindar permès d'aquest insecticida.

Els estudis realitzats amb animals de laboratori mostren clarament diferents riscos.¹⁷ Per una banda, hi ha un augment del risc d'al·lèrgies i els problemes que se'n deriven, tant com a resultat de la ingestió directa de vegetals transgènics com de l'exposició al seu pol·len i la seva pols,¹⁸ fet que, almenys en part, és degut a què les varietats transgèniques poden produir noves proteïnes o expressar les mateixes proteïnes amb diferent intensitat que les varietats convencionals.¹⁹ També s'han constatat problemes al sistema immunològic produïts per la varietat MON810, aprovada i utilitzada a Europa.²⁰ També es va veure que el panís Bt provoca problemes al fetge, els ronyons i el pàncrees,²¹ i el panís NK603x MON810 produeix problemes de fertilitat i metabolisme.²² La toxina Bt, present al panís MON, té efectes citotòxics en cèl·lules humanes.²³

Les varietats transgèniques resistents al glifosat, per si mateixes o per la presència de residus d'herbicides, poden produir modificacions morfofuncionals de les cèl·lules;²⁴ tenir efectes tòxics en cèl·lules de placenta humana i comportar-se com a potencials disruptors endocrins;²⁵ afectar el funcionament del sistema enzimàtic;²⁶ tenir efectes tòxics en cèl·lules pancreàtiques, del fetge i dels testicles²⁷ i produir un envelliment prematur del fetge;²⁸ tenir efectes negatius sobre els ronyons i el sistema hormonal i produir una mortalitat més gran;²⁹ afectar el sistema reproductor femení;³⁰ afectar negativament la reproducció humana i el desenvolupament dels fetus³¹ i augmentar la incidència de limfomes no hodgkinians.³²

Encara que la normativa europea vigent des del 2001 diu que no s'haurien d'aprovar varietats MG amb finalitat terapèutica, s'ha donat el vistiplau a la varietat de patata Amflora, que conté un gen de resistència a la kanamicina i la neomicina. Aquests gens són un greu perill per a la salut pública, per diverses raons. Per un costat, si es prenen aliments amb aquests gens al mateix temps que antibiòtics, poden reduir l'eficàcia d'aquests; i, per l'altre, aquests gens podrien ser transferits a patògens humans o animals. Aquests gens de resistència a antibiòtics ja es poden trobar en bacteris de molts rius de la Xina.³³

L'herbicide glifosat, comercialitzat per Monsanto amb el nom de Roundup i que es fa servir amb varietats MG dissenyades específicament per ser-hi resistents, està relacionat amb el càncer i el limfoma no hodgkinià.³⁴

Per totes aquestes raons, l'any 2009 les associacions de metges American Academy of Environmental Medicine i Irish Doctors Environmental Association van demanar una moratòria sobre els transgènics.³⁵

Apèndix 3: Les varietats MG i el medi ambient

Com ja hem esmentat, l'aprovació de varietats MG s'ha fet sobre la base dels informes de les empreses comercialitzadores, uns informes molt pobres i contenen greus errors en les avaluacions dels riscos d'aquestes varietats, tal com mostren diverses revisions realitzades pels governs austríac i alemany.¹

L'ús de varietats obtingudes per enginyeria genètica (MG) no ha fet disminuir la càrrega de biocides al medi:² d'una banda, l'ús de varietats MG productores d'insecticides Bt als EUA va fer disminuir l'aplicació d'insecticides només un 5% durant els primers nou anys (del 1996 al 2004),³ però aquestes varietats produeixen insecticides elles mateixes, per la qual cosa aquests es continuen alliberant al medi⁴ i, a més, aquestes varietats de vegades s'utilitzen en llocs on abans no es feien tractaments insecticides. A Espanya, la introducció de varietats de panís MG ha produït un estalvi de només un 0'8% de tractaments a l'any, i el 40% dels productors de panís convencional no fan cap tractament insecticida.⁵ D'altra banda, l'ús d'herbicides als camps sembrats amb varietats MG resistents a aquests va augmentar un 5% en el mateix període als EUA; el volum d'herbicides utilitzat, però, és molt més gran que el d'insecticides, i la càrrega total de biocides és, per tant, més gran amb aquestes varietats MG.⁶

L'ús de varietats MG també està eliminant les tècniques de protecció integrada de conreus.⁷

Només deu anys després de la seva introducció, l'ús de varietats MG productores d'insecticides Bt ja ha donat lloc a l'aparició d'insectes resistents a aquests insecticides a diferents països.⁸

Que fins ara no se n'hagin trobat més casos està relacionat, en part, amb el fet que aquestes varietats no han tingut un èxit complet. És a dir, paradoxalment, el futur d'aquestes varietats com a sistema de control de plagues depèn de què no siguin adoptades d'una forma generalitzada.

Hi ha plagues que estan desenvolupant resistència als insecticides Bt. D'altra banda, algunes plagues secundàries poden convertir-se en importants en ocupar el lloc deixat per les plagues controlades per les varietats MG productores d'insecticida Bt. Aquestes situacions es multipliquen pertot arreu,⁹ i això porta a la necessitat d'aplicar nous pesticides.¹⁰

Els canvis no intencionats produïts a les plantes transgèniques poden afavorir noves plagues.¹¹

La suposada especificitat de la toxina Bt produïda per algunes varietats MG no és certa.¹² S'han descrit molts casos d'efectes negatius sobre espècies no-plaga per als cultius:¹³ el panís Bt11 es detecta en quantitats significatives en herbívors no-plaga i artròpodes predadors.¹⁴ Atesa la importància d'algunes d'aquestes espècies en el control biològic de plagues, això podria afectar el seu paper en aquest sistema de control.

El panís MON810 ha mostrat toxicitat sobre artròpodes no-plaga,¹⁵ i també té efectes negatius sobre larves de papallones monarca i papallones europees en exposicions a llarg termini.¹⁶

El panís Bt176 produeix efectes tòxics sobre papallones als EUA¹⁷ i també en larves de papallones europees.¹⁸ D'altra banda, la toxina Bt pot acumular-se als nivells tròfics superiors.¹⁹ El material transgènic del panís Bt pot entrar en aigües superficials, on es pot moure fins a 180 metres de distància, i disminueix el creixement i augmenta la mortalitat d'insectes no-plaga.²⁰

La proteïna Cry1Ab afecta negativament el procés d'aprenentatge de les abelles, i això pot afectar la seva alimentació i tenir efectes suble-

tals.²¹ A més, la toxina Bt s'acumula als teixits de les abelles.²² La toxina Cry1Ab produeix un increment de la mortalitat en individus immadurs de marieta.²³

La toxina Bt del panís MON810 es detecta als teixits dels cargols consumidors d'aquest panís i als seus excrements, i pot passar, per tant, als seus predadors.²⁴ Els cargols creixen més lentament si s'alimenten amb aquest panís Bt que si s'alimenten amb la seva línia isogènica.²⁵ La toxina Bt també s'acumula als llimacs i apareix als seus excrements, i pot passar a altres nivells tròfics.²⁶

L'ús de varietats MG resistents a herbicides suposa un greu perill per a la salut, el medi i la producció agrícola:²⁷ augmenten l'ús d'herbicides, i específicament de glifosat, quan ja existeixen casos de plantes resistents a aquest herbicida,²⁸ que, a més, causa molts problemes als mateixos cultius²⁹ i també ha mostrat impactes negatius molt intensos sobre la biodiversitat i productivitat dels ecosistemes aquàtics.³⁰

Per si això fos poc, l'encreuament d'aquestes varietats amb espècies silvestres properes pot transformar aquestes últimes en "males herbes" difícils de controlar:³¹ al Canadà ja s'han trobat plantes resistents a tres herbicides com a resultat de l'adquisició de gens a partir de varietats de colza MG.³² Varietats de girasol MG als EUA, de nap al Regne Unit i de remolatxa sucrera a França també han mostrat la capacitat d'encreuar-se amb espècies silvestres.³³ S'han trobat 18 espècies de plantes que han desenvolupat resistència al glifosat, algunes de les quals ja han aparegut a 22 estats dels EUA. A l'estat de Geòrgia, 40.000 hectàrees de conreu es troben greument infestades per una planta que ha desenvolupat resistència al glifosat, l'*Amaranthus palmeri*, fins al punt que al comtat de Macon es van haver d'abandonar 4.000 hectàrees l'any 2007.³⁴ A l'Argentina, plantes resistents al glifosat cobreixen més de 10.000 hectàrees.³⁵

Els transgens introduïts a les varietats MG són capaços de contaminar poblacions de plantes silvestres. Ara per ara, aquest fet ja s'ha detectat a tres espècies (*Gossypium hirsutum*, *Brassica napus* i *Agrostis stolonifera*)³⁶ i en races locals de panís de Mèxic.³⁷

Les varietats transgèniques poden encreuar-se amb altres espècies i produir híbrids espontanis.³⁸

Els camps on s'han conreat varietats MG poden continuar contaminats per herbes adventícies o plantes voluntàries d'aquestes varietats anys després que se n'hagi abandonat l'ús: en el cas de la colza resistent a herbicides, per exemple, encara que feia de vuit a onze anys que no se li aplicaven aquests productes, els camps seguien contaminats.³⁹ Al Regne Unit, la densitat de plantes de colza MG quinze anys després d'haver-ne abandonat el cultiu encara era suficient per contaminar els cultius convencionals per sobre del límit permès per la UE.⁴⁰ A Suècia s'ha comprovat que apareixen plantes de colza MG fins a deu anys després de cultivar-les.⁴¹ D'altra banda, la colza transgènica apareix com una "mala herba" perillosa quatre anys després d'haver-se deixat de fer servir en camps de Califòrnia.⁴²

També s'ha demostrat que les varietats MG modifiquen les poblacions microbianes i poden tenir efectes negatius sobre els microorganismes del sòl i la seva activitat,⁴³ i els transgens són persistents a la xarxa d'organismes del sòl⁴⁴ i poden transferir-se a les poblacions locals de bacteris.⁴⁵

La capacitat d'encreuament de les varietats MG amb espècies silvestres relacionades⁴⁶ és la norma i no pas l'excepció, tant com ho és per a les varietats convencionals. Hi ha almenys 48 espècies cultivades que s'encreuen amb una o diverses espècies silvestres. Aquest procés augmenta la probabilitat d'extinció d'aquestes espècies silvestres i pot produir que aquestes es converteixin en "males herbes" de les espècies cultivades.

Un estudi realitzat a la Xina mostra que a tots els rius analitzats hi ha bacteris que porten gens sintètics de resistència a antibiòtics, provinents de laboratoris, indústries o cultius transgènics.⁴⁷

Una avaluació ambiental a escala de parcel·la realitzada pel govern britànic durant tres anys va mostrar que el cultiu de varietats MG de colza i remolatxa té pitjors efectes en el medi que el de les varietats convencionals.⁴⁸

És possible que, com a resultat dels canvis metabòlics produïts pel procés d'enginyeria genètica, el conreu de les varietats MG pugui necessitar una quantitat més gran d'altres elements. Així, per exemple, varietats de cotó transgènic han mostrat una sensibilitat més gran a la manca de potassi al sòl.⁴⁹

L'avaluació integrada del sistema agrícola no mostra que aquestes varietats produeixin cap millora. La comparació, integrant aspectes econòmics i ecològics, de diferents sistemes de producció de panís a Europa mostra uns millors resultats amb la producció ecològica que amb les varietats MG. La comparació d'aquests sistemes en termes econòmics, incloent-hi també la producció convencional, mostra diferències petites.⁵⁰

La Unió Internacional per a la Conservació de la Natura (UICN) va demanar l'any 2004 una moratòria en l'alliberament de varietats MG.⁵¹

Notes

1. Una breu mirada enrere

1. <http://www.arbolmat.com/emilio-elizalde/>
2. Tompkins, Peter; Bird, Christopher. *La vida secreta de las plantas*. Mèxic: Diana, 1973.
3. <http://www.pamieshorticoles.com/>

2. El lent retorn a l'agricultura ecològica

1. Shiva, Vandana. *The Violence of the Green Revolution. Third World Agriculture, Ecology and Politics*. Londres: Zed Books, 1991.
2. OMS, 1990; Eddleston [et al.], 2002.
3. Pan-Montojo, F.; Schwarz, M.; Winkler, C.; Arnhold, M.; O'Sullivan, G.A.; Pal, A.; Said, J.; Marsico, G.; Verbavatz, J.M.; Rodrigo-Angulo, M.; Gille, G.; Funk, R.H.; Reichmann, H. 2012. Environmental toxins trigger PD-like progression via increased alpha-synuclein release from enteric neurons in mice. *Sci Rep*, 2:898.
4. Jiménez, M.; Rivas, A.; Olea, F.; Olea, N. 2004. Pesticidas organoclorados en suero y tejido adiposo de mujeres del sureste español. *Ecosistemas: Revista científica y técnica de ecología y medio ambiente*, 13(3):1697-2473.
5. Cesh, L.S.; Elliott, K.H.; Quade, S.; McKinney, M.A.; Maisonneuve, F.; Garcelon, D.K.; Sandau C.D.; Letcher, R.J.; Williams, T.D.; Elliott, J.E. 2010. Polyhalogenated aromatic hydrocarbons and metabolites: Relation to circulating thyroid hormone and retinol in nestling bald eagles (*Haliaeetus leucocephalus*). *Environ Toxicol Chem*, 29(6):1301-10. doi: 10.1002/etc.165. Erratum in: *Environ Toxicol Chem*. 2010 Oct;29(10):2388.
6. Lavado, R.; Thibaut, R.; Raldúa, D.; Martín, R.; Porte, C. 2004. First evidence of endocrine disruption in feral carp from the Ebro River. *Toxicol Appl Pharmacol*, 196(2):247-57.
7. Voisin, André. *Suelo, hierba y cáncer*. Madrid: Técno, 1961.

Una dolça revolució

8. http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/subseccion/fitosanitarios.shtml
9. Font Quer, Pío. *Plantas medicinales: El Dioscórides renovado*. Barcelona: Península, 1999.
10. <http://joseppamies.wordpress.com/carta-oberta-a-la-consellera-de-salut/>

3. La revolució comença a taula

1. http://www.slowfood.com/filemanager/landgrabbing/SPA_landgrabbing_editato.pdf?session=query_session:42F94CA4027e503366tw14365CB0
2. <http://actualidad.rt.com/economia/view/84449-negocio-crisis-grandes-bancos-ganan-hambre-millones>
3. <http://actualidad.rt.com/economia/view/54152-barclays-gana-900-millones-dolares-especulando-alimentos-basicos>
4. <http://colombiareport.ss.uci.edu/webdocs/crisisdelatortilla.pdf>
5. <http://www.fao.org/docrep/016/i2845s/i2845s00.pdf>
6. <http://www.grain.org/article/entries/183-el-negocio-de-matar-de-hambre>
7. Duch, Gustavo. *Lo que hay que tragar*. Barcelona: Los libros del lince, 2010.
8. Perkins, John. *Confesiones de un gángster económico: la cara oculta del imperialismo americano*. Barcelona: Tendencias, 2005.
9. <http://www.slowfoodterresdelleida.com/>
10. <http://www.magrama.gob.es>
11. <http://restaurantskm0.wordpress.com/>

4. Estèvia, la planta dolça

1. Epstein, S.S. 1996. Unlabeled milk from cows treated with biosynthetic growth hormones: a case of regulatory abdication. *Int J Health Serv*, 26(1):173-85.
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=stevia+diabetes>
3. <http://dolcarevolucio.cat/es/testimonios/diabetes>
4. Jeppesen, P.B.; Gregersen, S.; Poulsen, C.R.; Hermansen, K. 2000. Stevioside acts directly on pancreatic beta cells to secrete insulin: actions independent of cyclic adenosine monophosphate and adenosine triphosphate-sensitive K⁺-channel activity. *Metabolism*, 49(2):208-14.
5. <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=179>
6. Briggs, John; Peat, Francis David. *Las siete leyes del caos: las pautas de una vida creativa*. Barcelona: Grijalbo, 1999.

5. Transgènics fins i tot a la sopa

1. *Guía roja y verde de alimentos transgénicos* (Greenpeace). <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Guia_Roja_Verde_Alimentos_Transgenicos_Actualizada.pdf>.
2. "Playing God in the Garden". *New York Times*, 10-25-98.
3. British Medical Association, Board of Science and Education. The Impact of Genetic Modification on Agriculture, Food and Health – An Interim Statement. 1999. <<http://www.argenbio.org/adf/uploads/pdf/bma.pdf>>.
4. Scottish Parliament's Health Committee say risk assessment of GM crops is flawed. Scottish Parliament, UK, News Release, 14-01-2003.
5. http://ue.eu.int/ueDocs/cms_Data/docs/pressdata/en/envir/88721.pdf
6. "Playing God in the Garden". *New York Times*, 10-25-98.
7. Robin, Marie-Monique. *El mundo según Monsanto*. Barcelona: Península, 2008.
8. Spök, A. [et al.]. 2004. Risk Assessment of GMO Products in the European Union. *Forschungsberichte der Sektion IV, Band 7/2004*. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Vienna.
9. Freese, W.; D. Schubert. 2004. Safety testing and regulation of genetically engineered foods. *Biotechnology and Genetic Engineering Reviews*, 21:229-234. Séralini, G-E. [et al.]. 2009. How subchronic and chronic health effects can be neglected for GMOs, pesticides or chemicals. *International Journal of Biological Sciences*, 5(5): 438-443.
10. http://www.infoagro.com/agricultura_ecologica/transgenicos.htm
11. http://ec.europa.eu/food/dyna/gm_register/index_en.cfm
12. <http://fundacion-antama.org/wp-content/uploads/2012/12/Transgenicos-Espa%C3%B1a-Evolucion.pdf>
13. <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Textos-listado-5edicion.pdf>
14. <http://www.grain.org/es/article/entries/1192-hambre-y-transgenicos>
15. <http://www.ecologistasenaccion.org/article3178.html>
16. <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/other/copy-of-la-imposible-coexisten.pdf>
17. *Ibíd.*
18. *Ibíd.*
19. Informe Anual de Registro de Contaminación Transgénica. 2008. <<http://tinyurl.com/79osjp>>.
20. Quist, D.; Chapela, I.H. 2001. Transgenic DNA introgressed into traditional maize landraces in Oaxaca, Mexico. *Nature*, 414(6863):541-3.

21. <http://redendefensadelmaiz.net>
22. Galeano, Eduardo. *Los hijos de los días*. Buenos Aires: Siglo XXI, 2012.
23. <http://www.somloquesembrem.org/index.php?id=30&hover=10>
24. <http://www.moviments.net/ilp/tiki-index.php?page=Informes+del+CAPCIT&structure=Inici>
25. <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Textos-listado-5edicion.pdf>
26. <http://www.somloquesembrem.org/index.php?id=17>
27. <http://www.gmo-free-regions.org/>
28. <http://www.migueljara.com/2008/04/22/el-lobby-farmaceutico-y-transgenico-en-el-gobierno-zp/>
29. http://elpais.com/elpais/2010/12/18/actualidad/1292663828_850215.html
30. http://elpais.com/elpais/2010/12/18/actualidad/1292663824_850215.html
31. http://elpais.com/elpais/2010/12/18/actualidad/1292663823_850215.html

6. Plantes que curen

1. <http://es.wikipedia.org/wiki/Herbolog%C3%ADa>
2. <http://joseppamies.wordpress.com/2011/12/22/todas-las-terapias-naturales-autorizadas-en-nicaragua/>
3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
4. Chen, Q.; Espey, M.G.; Krishna, M.C.; Mitchell, J.B.; Corpe, C.P.; Buettner, G.R.; Shacter, E.; Levine, M. 2005. Pharmacologic ascorbic acid concentrations selectively kill cancer cells: Action as a pro-drug to deliver hydrogen peroxide to tissues. *Proc Natl Acad Sci USA*, 102(38):13604-9.
5. Treben, Maria. *Salud de la botica del señor*. Austria: Ennsthaler, 1980.
6. http://www.anamed.net/Spanish_Home/spanish_home.html
7. http://www.youtube.com/watch?v=OI5iOv_d-nE
8. Li, T.K.; Hewitt, B.G.; Grant, B.F. 2004. Alcohol Use Disorders and Mood Disorders: A National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism Perspective. *Biological Psychiatry*, 56(10):718-720.
9. Palazuelos, J.; Aguado, T.; Pazos, M.R.; Julián, B.; Carrasco, C.; Resel, E.; Sagrado, O.; Benito, C.; Romero, J.; Azcoitia, I.; Fernández-Ruiz, J.; Guzmán, M.; Galve-Roperh, I. 2009. Microglial CB2 cannabinoid receptors are neuroprotective in Huntington's disease excitotoxicity. *Brain* 132, 3152-3164.
10. Blázquez, C.; Chiaroni, A.; Sagredo, O.; Aguado, T.; Pazos, M.R.; Resel, E.; Palazuelos, J.; Julien, B.; Salazar, M.; Börner, C.; Benito, C.; Carrasco, C.; Díez-Zaera, M.; Paoletti, P.; Díaz-Hernández, M.; Ruiz, C.; Sendtner, M.; Lucas, J.J.;

- De Yébenes, J.G.; Marsicano, G.; Monory, K.; Lutz, B.; Romero, J.; Alberch, J.; Ginés, S.; Kraus, J.; Fernández-Ruiz, J.; Galve-Roperh, I.; Guzmán, M. 2010. Loss of striatal type 1 cannabinoid receptors is a key pathogenic factor in Huntington's disease. *Brain* 134, 119-136.
11. Linde, K.; Berner, M.M.; Kriston, L. St John's wort for major depression. 2008. *Cochrane Database Syst Rev*.
 12. <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0030604>

7. Que el teu aliment sigui la teva medicina

1. http://www.gmwatch.org/index.php?option=com_content&view=article&id=14322:eu-commissioner-brought-down-by-anti-fraud-investigation
2. Casademunt, Jordina. *Salud interior*. Barcelona: Océano Ámbar, 2012.
3. 1992. *Calcif. Tissue Int*, 50:14-18.
4. <http://www.health.harvard.edu/plate/healthy-eating-plate>
5. Porta, M. 2007. Food and nutrient intakes and K-ras mutations in exocrine pancreatic cancer. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61:641-649.
6. www.janeplant.com/
7. Campbell, T. Colin; Campbell II, Thomas M. *El Estudio de China*. Barcelona: Sirio, 2012.
8. <http://www.forksoverknives.com/>
9. Reed Stitt, Barbara. *Food & Behavior: A Natural Connection*. Wisconsin: Natural Press, 1997.
10. Robin, Marie-Monique. *Nuestro veneno cotidiano*. Barcelona: Península, 2012.
11. Repetto, Manuel. *Toxicología fundamental*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1997.
12. Cabal, Esteban. *Guía de los aditivos usados en la alimentación*. Madrid: Mandala, 1999.
13. Gouget, Corinne. *Los aditivos alimentarios*. Barcelona: Obelisco, 2008.
14. <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debates-aditivos-colorantes/754662/>
15. <http://www.qlif.org/>
16. Traka, M.; Gasper, A.V.; Melchini, A.; Bacon, J.R.; Needs, P.W.; Frost, V.; Chantry, A.; Jones, A.M.; Otori, C.A.; Barrett, D.A.; Ball, R.Y.; Mills, R.D.; Mithen, R.F. 2008. Broccoli Consumption Interacts with GSTM1 to Perturb Oncogenic Signaling Pathways in the Prostate. *PLoS One*, 3(7):e2568.

8. Una nova vida

1. La biodescodificació és un mètode que tracta de trobar i descodificar els conflictes psicològics i/o emocionals que ens emmalalteixen.
2. Per a més informació sobre la part fosca de la visitació mèdica, consulteu el llibre *Laboratorio de médicos*, de l'escriptor i periodista Miguel Jara.
3. <http://joseppamies.wordpress.com/2013/04/06/vida-despues-de-la-muerte-o-desdoblamiento-del-tiempo/>
4. <http://america.infobae.com/notas/49441-Cerebros-de-Silicon-Valley-envan-a-sus-hijos-a-un-colegio-sin-computadoras>
5. Per a més informació sobre la hipersensibilitat, consulteu el llibre *La salud que viene*, de l'escriptor i periodista Miguel Jara.
6. <http://joseppamies.wordpress.com/2009/12/28/el-gran-jacques-fresco/>
7. <http://vimeo.com/60364345>
8. <http://www.gemeinwohl-oekonomie.org/es/>

Apèndix 1: L'additiu aspartam

1. <http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=309>
2. Trocho, C.; Pardo, R.; Rafecas, I.; Virgili, J.; Remesar, X.; Fernández-López, J.A.; Alemany, M. 1998. Formaldehyde derived from dietary aspartame binds to tissue components in vivo. *Life Sci*, 63(5):337-49.
3. Schernhammer, E.S.; Bertrand, K.A.; Birmann, B.M.; Sampson, L.; Willett, W.C.; Feskanich, D. Consumption of artificial sweetener- and sugar-containing soda and risk of lymphoma and leukemia in men and women. 2012. *Am J Clin Nutr*, 96(6):1419-28.
4. Humphries, P.; Pretorius, E.; Naudé, H. 2008. Direct and indirect cellular effects of aspartame on the brain. *Eur J Clin Nutr*, 62(4):451-62.
5. Soffritti, M.; Belpoggi, F.; Tibaldi, E.; Esposti, D.D.; Lauriola, M. 2007. Life-span exposure to low doses of aspartame beginning during prenatal life increases cancer effects in rats. *Environ. Health Perspect.*, 115(9):1293-7.
6. Soffritti, M.; Belpoggi, F.; Degli Esposti, D.; Lambertini, L.; Tibaldi, E.; Rigano, A. 2006. First experimental demonstration of the multipotential carcinogenic effects of aspartame administered in the feed to Sprague-Dawley rats. *Environ. Health Perspect.*, 114(3):379-85.
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=aspartame>

Apèndix 2: Les varietats MG i la salut

1. <http://www.somloqueseembrem.org/index3.php?actual=11&actual2=34>
2. Domingo, J.L. 2000. Health risks of GM foods: many opinions but few data. *Science*, 288: 1748-1749.
Domingo, J.L.; Gómez, M. 2000. Riesgos sobre la salud de los alimentos modificados genéticamente: una revisión bibliográfica. *Revista Española de Salud Pública*, 74: 255-261.
Domingo, J.L. 2007. Toxicity studies of genetically modified plants: a review of the published literature. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 47: 721-733.
3. Domingo, J.L.; Giné, J. 2011. A literature review on the safety assessment of genetically modified plants. *Environment International*, 37: 734-742.
4. Pryme, I.F.; Lembcke, R. 2003. In vivo studies on possible health consequences of genetically modified food and feed - with particular regard to ingredients consisting of genetically modified plant materials. *Nutrition and Health*, 17: 1-8.
Snell, C. [et al.]. 2012. Assessment of the health impact of GM plant diets in long-term and multigenerational animal feeding trials: a literature review. *Food and Chemical Toxicology*, 50: 1134-1148.
5. Freese, W.; Schubert, D. 2004. Safety testing and regulation of genetically engineered foods. *Biotechnology and Genetic Engineering Reviews*, 21: 229-234.
6. Malatesta, M. [et al.]. 2008. A long-term study on female mice fed on genetically modified soybean: effects on liver ageing. *Histochem. Cell Biol.*, 130: 967-977.
7. Séralini, G-E.; Cellier, D.; De Vendomois, J.S. 2007. New analysis of a rat feeding study with a genetically modified maize reveals signs of hepatorenal toxicity. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, 52: 596-602.
8. De Vendomois, J.S.; Roullier, F.; Cellier, D.; Séralini, G-E. 2009. A comparison of the effects of three GM corn varieties on mammalian health. *International Journal of Biological Sciences*, 5(7): 706-726.
9. Séralini, G-E. [et al.]. 2012. Long term toxicity of a Roundup herbicide and a Roundup-tolerant genetically modified maize. *Food and Chemical Toxicology*, 50: 4221-4231. També podeu veure els comentaris a aquest treball i la resposta dels autors a: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691512005637>>.
10. Martineau, B. 2001. Food fight. *The short, unhappy life of the Flavr Savr tomato*. *The Sciences*, Spring 2001: 24-29.
11. Nordlee, J.A.; Taylor, S.L.; Townsend, J.A.; Thomas, L.A.; Bush, R.K.; 1996. Identification of a Brazil-nut allergen in transgenic soybeans. *New England Journal of Medicine*, 334: 688-692.

12. Ewen, S.; Pusztai, A. 1999. Effect of diets containing genetically modified potatoes expressing *Galanthus nivalis* lectin on rat small intestine. *The Lancet*, 354: 1353-1354.
13. Fares, N.H.; El-Sayed, A.K. 1998. Fine structural changes in the ileum of mice fed on endotoxin-treated potatoes and transgenic potatoes. *Natural Toxins*, 6: 219-233.
14. Netherwood, T. [et al.]. 2004. Assessing the survival of transgenic plant DNA in the human gastrointestinal tract. *Nature Biotechnology*, 22 (2): 204-208.
15. Yum, H-Y. [et al.]. 2005. Genetically modified and wild soybeans: an immunological comparison. *Allergy and Asthma Proceedings*, 26(3): 210-216.
16. Aris, A.; Leblanc, S. 2011. Maternal and fetal exposure to pesticides associated to genetically modified foods in Eastern Townships of Quebec. *Reproductive Toxicology*, 2011, doi: 10.1016/j.reprotox.2011.02.004.
17. Dona, A.; Arvanitoyannis, I.S. 2009. Health risks of genetically modified foods. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 49: 164-175.
18. Prescott, V.E. [et al.]. 2005. Transgenic expression of bean α -amylase inhibitor in peas results in altered structure and immunogenicity. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 53: 9023-9030.
19. Yum, H-Y. [et al.]. 2005. Genetically modified and wild soybeans: an immunological comparison. *Allergy and Asthma Proceedings*, 26(3): 210-216.
Rang, A.; Linke, B.; Jansen, B.; 2005. Detection of RNA variants transcribed from the transgene in Roundup Ready soybean. *European Food Research and Technology*, 220: 438-443.
Herrero, M.; Ibáñez, E.; Martín-Álvarez, P.J.; Cifuentes, A. 2007. Analysis of chiral amino acids in conventional and transgenic maize. *Analytical Chemistry*, 79(13): 5071-5077.
Rosati, A.; Bogani, P.; Santarlasci, A.; Buiatti, M. 2008. Characterisation of 3' transgene insertion site and derived mRNAs in MON810 YieldGard maize. *Plant Molecular Biology*, 67(3): 271-281.
Zolla, L.; Rinalducci, S.; Antonioli, P.; Righetti, P.G. 2008. Proteomics as a complementary tool for identifying unintended side effects occurring in transgenic maize seeds as a result of genetic modifications. *Journal of Proteome Research*, 7: 1850-1861.
20. Finamore, A. [et al.]. Intestinal and peripheral immune response to MON810 maize ingestion in weaning and old mice. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. DOI: 10.1021/jf802059w.
21. Séralini, G-E.; Cellier, D.; De Vendomois, J.S. 2007. New analysis of a rat feeding study with a genetically modified maize reveals signs of hepatorenal toxicity. *Arch. Environ. Contam. Toxicol.*, 52: 596-602.

- Kilic, A.; Akay, M.T. 2008. A three generation study with genetically modified Bt corn in rats: biochemical and histopathological investigation. *Food and Chemical Toxicology*, 46(3): 1164-1170.
22. Velimirov, A.; Binter, C.; Zentek, J. 2008. Biological Effects of Transgenic Maize NK603xMON810 Fed in Long Term Reproduction Studies in Mice. Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Sektion IV, Viena.
23. Mesnage, R. [et al.]. 2012. Cytotoxicity on human cells of Cry1Ab and Cry1Ac Bt insecticidal toxins alone or with a glyphosate-based herbicide. *Journal of Applied Toxicology*, doi: 10.1002/jat.2712
24. Malatesta, M. [et al.]. 2008. Hepatoma tissue culture (HTC) cells as a model for investigating the effects of low concentrations of herbicide on cell structure and function. *Toxicology in Vitro*, 22: 1853-1860.
25. Richard, S. [et al.]. 2005. Differential effects of glyphosate and Roundup on human placental cells and aromatase. *Environ. Health Perspect.*, 113(6): 716-720.
Benachour, N.; Séralini, G-E. 2009. Glyphosate formulations induce apoptosis and necrosis in human umbilical, embryonic, and placental cells. *Chemical Research in Toxicology*, 22(1): 97-105.
26. Tudisco, R. [et al.]. 2010. Fate of transgenic DNA and evaluation of metabolic effects in goats fed genetically modified soybean and in their offsprings. *Animal*, 4(10): 1662-1671.
27. Malatesta, M. [et al.]. 2002. Ultrastructural analysis of pancreatic acinar cells from mice fed on genetically modified soybean. *Journal of Anatomy*, 201: 409-415.
Vecchio, L. [et al.]. 2004. Ultrastructural analysis of testes from mice fed on genetically modified soybean. *European Journal of Histochemistry*, 48(4): 448-454.
Malatesta, M. [et al.]. 2002. Ultrastructural morphometrical and immunocytochemical analyses of hepatocyte nuclei from mice fed on genetically modified soybean. *Cell Structure and Function*, 27: 173-180.
Magaña-Gómez, J.A. [et al.]. 2008. Pancreatic response of rats fed genetically modified soybean. *Journal of Applied Toxicology*, 28: 217-226.
28. Malatesta, M. [et al.]. 2008. A long-term study on female mice fed on a genetically modified soybean: effects on liver ageing. *Histochemistry and Cell Biology*, 130: 967-977.
29. Séralini, G-E. [et al.]. 2012. Long term toxicity of a Roundup herbicide and a Round-up tolerant genetically modified maize. *Food and Chemical Toxicology*, 50: 4221-4231.
30. Brasil, F.B. [et al.]. 2009. The impact of dietary organic and transgenic soy on the reproductive system of female adult rat. *The Anatomical Record*, 292: 587-594.

31. Savitz, D.A.; Arbuckle, T.; Kaczor, D.; Curtis, K.M. 1997. Male pesticide exposure and pregnancy outcome. *American Journal of Epidemiology*, 146(12): 1025-1036.
Benachour, N. [et al.]. 2007. Time- and dose-dependent effects of Roundup on human embryonic and placental cells. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, 53: 126-133.
32. Hardell, L.; Eriksson, M.; Nordstrom, M. 2002. Exposure to pesticide as risk factor for non-Hodgkin's lymphoma and hairy cell leukemia: pooled analysis of two Swedish case-control studies. *Leukemia & Lymphoma*, 43(5): 1043-1049.
DeRoos, Z.S.H. [et al.]. 2003. Integrative assessment of multiple pesticides as risk factors for non-Hodgkin's lymphoma among men. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(9), E11.
33. Chen, J. [et al.]. 2012. A survey of drug resistance *bla* genes originating from synthetic plasmid vectors in six Chinese rivers. *Environmental Science & Technology*, 46: 13448-13454.
34. Hardell, L.; Eriksson, M. 2003. Is the decline of the increasing incidence of non-Hodgkin lymphoma in Sweden and other countries a result of cancer preventive measures? *Environmental Health Perspectives*, 111(14): 1704-1706.
35. <http://www.aaemonline.org/gmopost.html> (19-05-09).
<http://www.idealireland.org/gmfood.htm>

Apèndix 3: Les varietats MG i el medi ambient

1. Eckerstofer, M.; Heissenberger, A.; Gaugitsch, H. 2007. Supplementary Risk Assessment for GM Maize MON810 with Regard to the Conclusions of the WTO-Panel in the Case "EC Biotech" on Austrian Safeguard Measures for GM Maize. *Forschungsberichte der Sektion IV*, Band 4/2007. Bundesministerium für Gesundheit Familie und Jugend, Vienna.
Anònim. 2007. Review of Scientific Evidence Including Latest Findings Concerning Austrian Safeguard Measures for GM-maize Lines MON810 and T25. *Forschungsberichte der Sektion IV*, Band 1/2007. Bundesministerium für Gesundheit Familie und Jugend, Vienna.
Anònim. 2007. Risk Assessment of "Stacked Events". *Forschungsberichte der Sektion IV*, Band 2/2007. Bundesministerium für Gesundheit Familie und Jugend, Vienna.
Dolezel, M. [et al.]. 2009. Standardising the Environmental Risk Assessment of Genetically Modified Plants in the EU. *BfV*, Skripten 259, Bonn. <<http://www.bfn.de/fileadmin/MDb/documents/service/Skript259.pdf>>.

2. Vegeu el cas del Brasil, on el consum de biocides ha augmentat contínuament des de la introducció de varietats MG. <<http://antigo.aspta.org.br/por-um-brasil-livre-de-transgenicos/updates/update-9-june-2010/>>.
3. Benbrook, C.M. 2004. Genetically Engineered Crops and Pesticide Use in the United States: the First Nine Years. *Tech. Paper No. 7*. BioTech InfoNet.
4. Szekacs, A.; Juracsek, J.; Polgar, L.A.; Darvas, B. 2005. Levels of expressed Cry1Ab toxin in genetically modified corn DK-440-BTY (Yieldgard) and stubble. *FEBS Journal*, 272, s.1, Abstracts of the 30th FEBS Congress: 508.
5. Gómez-Barbero, M.; Berbel, J.; Rodríguez-Cerezo, E. 2008. Adoption and Performance of the First GM Crop Introduced in EU Agriculture: Bt Maize in Spain. *JRC Scientific and Technical Reports*. Institute for Prospective Technological Studies, Sevilla.
6. Benbrook, C.M. 2012. Impacts of genetically engineered crops on pesticide use in the US - the first sixteen years. *Environmental Sciences Europe*, 24: 24. <<http://www.enveurope.com/content/pdf/2190-4715-24-24.pdf>>.
7. Gray, M.E. 2011. Relevance of traditional Integrated Pest Management (IPM) strategies for commercial corn producers in a transgenic agroecosystem: a bygone era? *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 59: 5852-5858.
8. Tabashnik, B.E.; Gassmann, A.J.; Crowder, D.W.; Carrière, Y. 2008. Insect resistance to Bt crops: evidence versus theory. *Nature Biotechnology*, 26(2): 199-202.
 Tabashnik, B.E.; Van Rensburg, J.B.J.; Carrière, Y. 2009. Field-evolved resistance to Bt crops: definition, theory, and data. *Journal of Economic Entomology*, 102(6): 2011-2025.
 <<http://indiatoday.intoday.in/site/story/Bt+cotton+has+failed+admits+Monsanto/1/86939.html>>.
 Gassmann, A.J.; Petzold-Maxwell, J.L.; Keweshan, R.S.; Dunbar, M.W. 2011. Field-evolved resistance to Bt maize by western corn rootworm. *PLoS ONE*, 6 (7), e22629.
 Dhurua, S.; Gujar, G.T.; 2011. Field-evolved resistance to Bt toxin Cry1Ac in the pink bollworm, *Pectinophora gossypiella* (Saunders) (Lepidoptera: Gelechiidae), from India. *Pest Management Science*, 67: 898-903.
 Liu, F. [et al.]. 2010. Evidence of field-evolved resistance to Cry1Ac-expressing Bt cotton in *Helicoverpa armigera* (Lepidoptera: Noctuidae) in northern China. *Pest Management Science*, 66: 155-161.
 "Du-Pont-Dow Corn Defeated by Armyworms in Florida: Study". *Bloomberg*, 16-11-2012. <<http://www.bloomberg.com/news/2012-11-16/dupont-dow-corn-defeated-by-armyworms-in-florida-study.html>>.

- Gassmann, A.J. [et al.]. 2012. Western corn rootworm and Bt maize. Challenges of pest resistance in the field. *GM Crops & Food*, 3(3): 235-244.
9. Sasu, M.A. [et al.]. 2009. Indirect costs of a nontarget pathogen mitigate the direct benefits of a virus-resistant transgene in wild *Cucurbita*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(45): 19067-19071.
- Lu, Y. [et al.]. 2010. Mirid bug outbreaks in multiple crops correlated with wide-scaled adoption of Bt cotton in China. *Science*, 328: 1151-1154.
10. Wu, K.; Li, W.; Feng, H.; Guo, Y. 2002. Seasonal abundance of the mirids, *Lygus lucorum* and *Adelphocoris* spp. (Hemiptera: Miridae) on Bt cotton in northern China. *Crop Protection*, 21: 997-1002.
- “Insect control pushes cotton costs higher”. *Delta Farm Press*, 15-01-2010.
- Keely, J. 2005. Interrogating China’s biotechnology revolution: contesting dominant science policy cultures in the risk society. A: Leach, M.; Scoones, I.; Wynne, B. (eds.), *Science and Citizens*. Zed Books, Londres, p. 155-166.
- Catangui, M.A.; Berg, R.K. Western bean cutworm, *Sriacosta albicosta* (Smith) (Lepidoptera: Noctuidae), as a potential pest of transgenic Cry1Ab *Bacillus thuringiensis* corn hybrids in South Dakota. *Environmental Entomology*, 35(5): 1439-1452.
- Wang, S.; Just, D.R.; Pinstrup-Andersen, P. 2008. Bt-cotton and secondary pests. *International Journal of Biotechnology*, 10(2/3): 113-121.
- Lu, Y.H. [et al.]. 2008. Species composition and seasonal abundance of pestiferous plantbugs (Hemiptera: Miridae) on Bt cotton in China. *Crop Protection*, 27: 465-472.
- “Insect control pushes cotton costs higher”. *Delta Farm Press*, 15-01-2010. <<http://deltafarmpress.com/cotton/cotton-insect-control-0115/>>.
- Zhao, J.H.; Ho, P.; Azadi, H. 2011. Benefits of Bt cotton counterbalanced by secondary pests? Perceptions of ecological change in China. *Environmental Monitoring and Assessment*, 173: 985-994.
11. Faria, C.A. [et al.]. 2007. High susceptibility of Bt maize to aphids enhances the performance of parasitoids of Lepidopteran pests. *PLoS ONE*, 7, e600.
12. Andow, D.A.; Lövei, G.L.; Arpaia, S. 2009. Cry toxins and proteinase inhibitors in transgenic plants do have non-zero effects on natural enemies in the laboratory: rebuttal to Shelton [et al.]. 2009. *Environmental Entomology*, 38(6): 1528-1532.
13. Dolezel, M.; Heissenberger, A.; Gaugitsch, H. 2005. Ecological Effects of Genetically Modified Maize with Insect Resistance and/or Herbicide Tolerance. *Forschungsberichte der Sektion IV*, Band 6/2005. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Vienna.

14. Harwood, J.D.; Wallin, W.G.; Obrycki, J.J. 2005. Uptake of Bt endotoxins by nontarget herbivores and higher arthropod predators: molecular evidence from a transgenic corn agroecosystem. *Molecular Ecology*, 14: 2815-2823.
15. Böhn, T.; Primicerio, R.; Hessen, D.O.; Traavik, T. 2008. Reduced fitness of *Daphnia magna* fed a Bt-transgenic maize variety. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, 55(4): 584-592.
Böhn, T.; Traavik, T.; Primicerio, R. 2010. Demographic responses of *Daphnia magna* fed transgenic Bt-maize. *Ecotoxicology*, 19: 419-430.
16. Dively, G.P. [et al.]. 2004. Effects on monarch butterfly larvae (Lepidoptera: Danaidae) after continuous exposure to Cry1Ab-expressing corn during anthesis. *Environmental Entomology*, 33: 1116-1125.
17. Zangerl, A.R. [et al.]. 2001. Effects of exposure to event 176 *Bacillus thuringiensis* corn pollen on monarch and black swallowtail caterpillars under field conditions. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 98: 11908-11912.
18. Felke, M.; Lorenz, N.; Langenbruch, G.A. 2002. Laboratory studies on the effects of pollen from Bt-maize on larvae of some butterfly species. *Journal of Applied Entomology*, 126: 320-325.
Lang, A.; Vojtech, E. 2006. The effects of pollen consumption of transgenic Bt maize on the common swallowtail, *Papilio machaon* L. (Lepidoptera, Papilionidae). *Basic and Applied Ecology*, 7: 296-306.
19. Zhang, G.F. [et al.]. 2006. Transmission of Bt toxin to the predator *Propylaea japonica* (Coleoptera: Coccinellidae) through its aphid prey feeding on transgenic Bt cotton. *Environmental Entomology*, 35: 143-150.
20. Rosi-Marshall, E.J. [et al.]. 2007. Toxins in transgenic crop byproducts may affect headwater stream ecosystems. *Proc. Nat. Acad. Sci. USA*, 104(41): 16204-16208.
Trank, J.L. [et al.]. 2010. Occurrence of maize detritus and a transgenic insecticidal protein (Cry1Ab) within the stream network of an agricultural landscape. *Proc. Nat. Acad. Sci. USA*, doi:10.1073/pnas.1006925107.
Böhn, T.; Primicerio, R.; Hessen, D.O.; Traavik, T. 2008. Reduced fitness of *Daphnia magna* fed a Bt-transgenic maize variety. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*, 55(4): 584-592.
Böhn, T.; Traavik, T.; Primicerio, R. 2009. Demographic responses of *Daphnia magna* fed transgenic Bt-maize. *Ecotoxicology*, doi: 10.1007/s10646-009-0427-x.
21. Ramírez-Romero, R. [et al.]. 2008. Does Cry1Ab protein affect learning performances of the honey bee *Apis mellifera* L. (Hymenoptera, Apidae). *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 70: 327-333.

22. Babendreier, D. [et al.]. 2005. Influence of Bt-transgenic pollen, Bt-toxin and protease inhibitor (SBTI) ingestion on development of the hypopharyngeal glands in honeybees. *Apidologie*, 36: 585-594.
23. Schmidt, J.E.U.; Braun, C.U.; Whitehouse, L.P.; Hilbeck, A. Effects of activated Bt transgen products (Cry1Ab, Cry3Bb) on immature stages of the ladybird *Adalia bipunctata* in laboratory ecotoxicity testing. *Archives of Environmental Contamination and Toxicology*. DOI 1.1007/s00244-008-9191-9.
Hilbeck, A. [et al.]. 2012. A controversy re-visited: is the coccinellid *Adalia bipunctata* adversely affected by Bt toxins?. *Environmental Sciences Europe*, 24: 10. <<http://www.enveurope.com/content/24/1/10>>.
24. De Vaufléury, A. [et al.]. 2007. Exposure and effects assessments of Bt-maize on non-target organisms (gastropods, microarthropods, mycorrhizal fungi) in microcosms. *Pedobiologia*, 51: 185-194.
25. Kramarz, P.E. [et al.]. 2007. Increased response to cadmium and *Bacillus thuringiensis* maize toxicity in the snail *Helix aspersa* infected by the nematode *Phasmarhabditis hermaphrodita*. *Environmental Toxicology and Chemistry*, 26(1): 73-79.
Kramarz, P. [et al.]. 2009. Effects of Bt-maize material on the life cycle of the land snail *Cantareus aspersus*. *Applied Soil Ecology*, 42: 236-242.
26. Zurbrügg, C.; Nentwig, W. 2009. Ingestion and excretion of two transgenic Bt corn varieties by slugs. *Transgenic Research*, 18: 215-225.
27. Dolezel, M.; Heissenberger, A.; Gaugitsch, H. 2005. Ecological Effects of Genetically Modified Maize with Insect Resistance and/or Herbicide Tolerance. *Forschungsberichte der Sektion IV*, Band 6/2005. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Vienna.
28. Robert, S.; Baumann, U. 1998. Resistance to the herbicide glyphosate. *Nature*, 395: 25-26.
"Conventional soybeans offer high yields at lower cost". *News from University of Missouri Extension*, 08-09-2008.
Gaines, T.A. [et al.]. 2010. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, <<http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.0906649107>>.
29. Yamada, T. [et al.]. 2009. Glyphosate interactions with physiology, nutrition, and diseases of plants: treta to agricultural sustainability? *European Journal of Agronomy*, 31: 111-113 (i articles posteriors).
30. Relyea, R.A. 2005. The impact of insecticides and herbicides on the biodiversity and productivity of aquatic communities. *Ecological Applications*, 15(2): 618-627.
Relyea, R.A. 2005. The lethal impact of Roundup on aquatic and terrestrial amphibians. *Ecological Applications*, 15(4): 1118-1124.

31. Clark, E.A. 2006. Environmental risks of genetic engineering. *Euphytica*, 148: 47-60.
- Binimelis, R.; Pengue, W.; Monterroso, I. 2009. "Transgenic treadmill": responses to the emergence and spread of glyphosate-resistant johnsongrass in Argentina. *Geoforum*, doi: 10.1016/j.geoforum.2009.03.009.
32. Hall, L. 2000. Pollen flow between herbicide-resistant Brassica napus is the cause of multiple-resistant B. napus volunteers. *Weed Science*, 48: 688-694.
33. "Scientists shocked at GM gene transfer". *The Guardian*, 15-08-02.
"Alert after GM crop altered other plants". *The Guardian*, 30-12-02.
34. "Superweed explosion threatens Monsanto heartlands". 19-04-09. <<http://www.france24.com>>.
35. Binimelis, R.; Pengue, W.; Monterroso, I. "Transgenic treadmill: responses to the emergence and spread of glyphosate-resistant johnsongrass in Argentina. *Geoforum*, doi:10.1016/j.geoforum.2009.03.009.
36. Reichman, J.R., [et al.]. 2006. Establishment of transgenic herbicide-resistant creeping bentgrass (*Agrostis stolonifera* L.) in nonagronomic habitats. *Molecular Ecology*, 15: 4243-4255.
- Zapiola, M.L. [et al.]. 2008. Escape and establishment of transgenic glyphosate-resistant creeping bentgrass, *Agrostis stolonifera*, in Oregon, USA: a 4-year study. *Journal of Applied Ecology*, 45: 486-494.
- Wegier, A. [et al.]. 2011. Recent long-distance transgene flow into wild populations conforms to historical patterns of gene flow in cotton (*Gossypium hirsutum*) at its centre of origin. *Molecular Ecology*, 20: 4182-4194.
- Schafer, M.G. [et al.]. 2011. The establishment of genetically engineered canola populations in the US. *PLoS ONE*, 6(10): e25736. <<http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0025736>>.
37. Quist, D.; Chapela, I.H. 2001. Transgenic DNA introgressed into traditional maize landraces in Oaxaca, Mexico. *Nature*, 414: 541-543.
- "Modified genes spread to local maize". *Nature*, 456: 149. (2008).
- Piñeyro-Nelson, A. [et al.]. 2009. Transgenes in mexican maize: molecular evidence and methodological considerations for GMO detection in landrace populations. *Molecular Ecology*, 18: 750-761.
38. Zapiola, M.L.; Mallory-Smith, C.A. 2012. Crossing the divide: gene flow produces intergeneric hybrid in feral transgenic creeping bentgrass population. *Molecular Ecology*, 21: 4672-4680.
39. Warwick, S.I.; Légère, A.; Simard, M.-J.; James, T. 2008. Do escaped transgenes persist in nature? The case of an herbicide resistance transgene in a weedy Brassica rapa population. *Molecular Ecology*, 17: 1387-1395.

- Andersen, N.J.; Rasmussen, J.; Jorgensen, R.B. 2010. You reap what you sow -or do you?- volunteers in organic row-sown and broadcast oilseed rape fields. *European Journal of Agronomy*, 32: 121-126.
40. "GM crop 'ruins fields for 15 years'". *The Independent*, 9-10-05.
41. "Genetically modified crops can stay in soil for up to ten years". <<http://www.all-headlinesnews.com/articles/7010509348>>.
42. Munier, D.J.; Brittan, K.L.; Lanini, W.T. 2012. Seed bank persistence of genetically modified canola in California. *Environmental Science and Pollution Research*, 19(6): 2281-2284.
43. Siciliano, S.D.; Germida, J.J. 1999. Taxonomic diversity of bacteria associated with the roots of field-grown transgenic *Brassica napus* cv. Excel and *B. rapa* cv. Parkland. *FEMS Microbiol. Ecol.*, 29: 263-272.
- Griffiths, B.S.; Geoghegan, I.E.; Robertson, W.M. 2000. Testing genetically engineered potato, producing lectins GNA and Con A, on non-target soil organisms and processes. *Journal of Applied Ecology*, 37: 159-170.
- Dinel, H. [et al.]. 2003. Extractable soil lipids and microbial activity as affected by Bt and non-Bt maize grown on a silty clay loam soil. *Journal of Environmental Science and Health Part B*, B38: 211-219.
- Blackwood, C.B.; Buyer, J.S. 2004. Soil microbial communities associated with Bt and non-Bt corn in three soils. *Journal of Environmental Quality*, 33:832-836.
- Brusetti, L. [et al.]. 2004. Bacterial communities associated with the rhizosphere of transgenic Bt176 maize and its non transgenic counterpart. *Plant and Soil*, 266: 11-21.
- Sessitsch, A. [et al.]. 2004. Activity of microorganisms in the rhizosphere of herbicide treated and untreated transgenic glufosinate-tolerant and wildtype oilseed rape grown in containment. *Plant and Soil*, 266: 105-116.
- Turrini, A. [et al.]. 2004. Development of a model system to assess the impact of genetically modified corn and aubergine plants on arbuscular mycorrhizal fungi. *Plant and Soil*, 266: 69-75.
- Wu, W-X.; Ye, Q-F.; Min, H. 2004. Effect of straws from Bt-transgenic rice on selected biological activities in water-flooded soil. *European Journal of Soil Biology*, 40: 15-22.
- Castaldini, M. [et al.]. 2005. Impact of Bt corn on rhizospheric and soil eubacterial communities and on beneficial mycorrhizal symbiosis in experimental microcosms. *Applied and Environmental Microbiology*, 71: 6719-6729.
- Griffiths, B.S. [et al.]. 2005. A comparison of soil microbial community structure, protozoa and nematodes in field plots of conventional and genetically modified

- maize expressing the *Bacillus thuringiensis* Cry1Ab toxin. *Plant and Soil*, 275: 135-146.
- Höss, S. [et al.]. 2008. Effects of transgenic corn and Cry1Ab protein on the nematode *Caenorhabditis elegans*. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 70: 334-340.
- Sarkar, B.; Patra, A.K.; Purakayastha, T.J. 2008. Transgenic Bt-cotton affects enzyme activity and nutrient availability in a sub-tropical Inceptisol. *Journal of Agronomy and Crop Science*, 194: 289-296.
- Wenke, L.; Lianfeng, D. 2008. Interactions between Bt transgenic crops and arbuscular mycorrhizal fungi: a new urgent issue of soil ecology in agroecosystems. *Acta Agriculturae Scandinavica, Section B - Soil and Plant Science*, 58: 187-192.
44. Hart, M.M. [et al.]. 2009. Detection of transgenic cp4epsps genes in the soil food web. *Agronomy for Sustainable Development*, 29: 497-501.
45. Donnarumma, F. [et al.]. 2010. Potential gene exchange between *Bacillus thuringiensis* subsp. *kurstaki* and *Bacillus* spp. in soil *in situ*. *Soil Biology and Biochemistry*, 42: 1329-1337.
46. Ellstrand, N.C. 2003. Current knowledge of gene flow in plants: implications for transgene flow. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 358: 1163-1170.
47. Chen, J. [et al.]. 2012. A survey of drug resistance *bla* genes originating from synthetic plasmid vectors in six Chinese rivers. *Environmental Science & Technology*, 46: 13448-13454.
48. "Damning verdict on GM crop". *The Guardian*, 22-03-05.
"GM crops fail key trials amid environment fear". *The Guardian*, 02 -10-03.
49. Zhang, Z. [et al.]. 2007. Differential responses of conventional and Bt-transgenic cotton to potassium deficiency. *Journal of Plant Nutrition*, 30: 659-670.
Zhao, J.H.; Ho, P.; Azadi, H. 2011. Benefits of Bt cotton counterbalanced by secondary pests? Perceptions of ecological change in China. *Environmental Monitoring and Assessment*, 173: 985-994.
50. Bohanec, M. [et al.]. 2008. A qualitative multi-attribute model for economic and ecological assessment of genetically modified crops. *Ecological Modelling*, 215: 247-261.
51. <http://www.iucn.org/congress/members/MotonsEngFin1-for-web.pdf>

Bibliografía

- BARNOSELL, Francisco. *Entre dos aguas*. Barcelona: Luciérnaga Nova, 2012.
- BRADFORD, Montse. *La alimentación y las emociones*. Barcelona: Océano Ámbar, 2012.
- BRIGGS, John; PEAT, Francis David. *Las siete leyes del caos: las pautas de una vida creativa*. Barcelona: Grijalbo, 1999.
- CABAL, Esteban. *Guía de los aditivos usados en la alimentación*. Madrid: Mandala Ediciones, 1999.
- CAMPBELL, T. Colin; CAMPBELL II, Thomas M. *El Estudio de China*. Barcelona: Sirio, 2012.
- CASADEMUNT, Jordina. *Salud interior*. Barcelona: Océano Ámbar, 2012.
- DE PRADA, Carlos. *S.Q.M.: El riesgo tóxico diario*. Madrid: Fundación Alborada, 2009.
- Diversos. *La coexistència impossible*. Balaguer: Asamblea PAGESA, Plataforma Transgènics Forà!, Greenpeace, 2006.
- DUCH, Gustavo. *Lo que hay que tragar*. Barcelona: Los libros del lince, 2010.
- DUCH, Gustavo. *Alimentos bajo sospecha*. Barcelona: Los panfletos del lince, 2011.
- FONT QUER, Pío. *Plantas medicinales: El Dioscórides renovado*. Barcelona: Península, 1999.
- GALEANO, Eduardo. *Los hijos de los días*. Buenos Aires: Siglo XXI, 2012.
- GOUGET, Corinne. *Los aditivos alimentarios*. Barcelona: Obelisco, 2008.
- JARA, Miguel; CARRASCO, Rafael; VIDAL, Joaquín. *Conspiraciones tóxicas: Cómo atentan contra nuestra salud y el medio ambiente los grupos empresariales*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca - Grupo Planeta, 2007.
- JARA, Miguel. *La salud que viene*. Barcelona: Península, 2009.

- JARA, Miguel. *Laboratorio de médicos*. Barcelona: Península, 2010.
- PERKINS, John. *Confesiones de un gángster económico: La cara oculta del imperialismo americano*. Barcelona: Tendencias, 2005.
- PLANT, Jane. *Tu vida en tus manos*. Barcelona: RBA Libros, 2001.
- REED STITT, Barbara. *Food & Behavior: A Natural Connection*. Wisconsin: Natural Press, 1997.
- REPETTO, Manuel. *Toxicología fundamental*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1997.
- RIECHMANN, Jorge. *Argumentos recombinantes: Sobre cultivos y alimentos transgénicos*. Madrid: Los Libros de la Catarata, 1999.
- RIECHMANN, Jorge. *Cultivos y alimentos transgénicos: Una guía crítica*. Madrid: Los Libros de la Catarata, 2000.
- RIECHMANN, Jorge. *Qué son los alimentos transgénicos*. Barcelona: Integral/RBA, 2002.
- ROBIN, Marie-Monique. *El mundo según Monsanto*. Barcelona: Península, 2008.
- ROBIN, Marie-Monique. *Nuestro veneno cotidiano*. Barcelona: Península, 2012.
- SHIVA, Vandana. *The Violence of the Green Revolution: Third World Agriculture, Ecology and Politics*. Londres: Zed Books, 1991.
- TOMPKINS, Peter; BIRD, Christopher. *La vida secreta de las plantas*. Mèxic: Diana, 1973.
- TREBEN, Maria. *Salud de la botica del Señor*. Àustria: Ennsthaler, 1980.
- VIVAS, Esther; MONTAGUT, Xavier. *Supermercados, no gracias*. Barcelona: Icaria, 2007.
- VIVAS, Esther; MONTAGUT, Xavier. *Del campo al plato*. Barcelona: Icaria, 2009.
- VOISIN, André. *Suelo, hierba y cáncer*. Madrid: Técnos, 1961.

Recursos

Webs relacionades amb Josep Pàmies:

Blog de Josep Pàmies: <http://joseppamies.wordpress.com/>

Pàmies Hortícoles S.L.: <http://www.pamieshorticoles.com/>

Dolça Revolució: <http://dolcarevolucio.cat/>

Slow Food Espanya: <http://slowfood.es/>

Slow Food Terres de Lleida: <http://www.slowfoodterresdelleida.com/>

Som lo que Sembrem: <http://www.somloquesembrem.org/>

Webs sobre salut:

Revista *Discovery Salut*: <http://www.dsalud.com/>

Blog del periodista independent Miguel Jara: <http://www.migueljara.com/>

Blog de l'escriptor Jesús García Blanca: <http://saludypoder.blogspot.com.es/>

Curar Diabetes: <http://www.curardiabetes.com/>

De tots els colors (salut holística): <http://detotselscolors.wordpress.com/>

Bienestar (cristal·litzacions sensibles): <http://celebrador.blogspot.com.es/>

Webs sobre moviments socials:

Grain (ONG que lluita per la sobirania alimentària): <http://www.grain.org/>

Cooperativa Integral Catalana: <http://cooperativa.cat/>

Consumo Colaborativo: <http://www.consumocolaborativo.com/>

Decrecimiento: <http://www.decrecimiento.info/>

Sindinero: <http://www.sindinero.org/>

Una dolça revolució

Blog d'Esther Vivas: <http://esthervivas.com/>

Blog de Gustavo Duch: <http://gustavoduch.wordpress.com/>

Webs sobre ecologia

AlSol (cuines, assecadors solars i sistemes per a l'estalvi d'energia): <http://alsol.es/>

Som Energia (cooperativa d'energia verda): <http://www.somenergia.coop/>

Ecoticias (ecologia, medi ambient i energies renovables): <http://www.ecoticias.com/>

Terra (ecologia pràctica): <http://terra.org/>

Webs de periodisme alternatiu

Blog de Miquel Figueroa: <http://laclaveoculta.blogspot.com.es/> [correu electrònic: mikifm@live.com]

El Proyecto Matriz (informació ocultada, ignorada o suprimida): <http://elproyectomatriz.wordpress.com/>

Liberación Ahora (informació alternativa i nous paradigmes): <http://liberacionahora.wordpress.com/>

Free News (informació independent): <http://www.free-news.org/htm/index.htm>

La Caja de Pandora (periodisme ciutadà): <http://www.lacajadepandora.eu/>

Altres webs

PubMed (buscador de textos mèdics): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Teresa Forcades: <http://www.benedictinescat.com/Montserrat/Teresacas.html>

Alexandre Deulofeu: <http://deulofeu.org/>

Una dolça revolució

s'ha acabat d'imprimir el dia 27 d'abril de 2018
als obradors d'Arts Gràfiques Bobalà de Lleida.

Una dolça revolució

Josep Pàmies (Balaguer, 1948) és un agricultor que ha participat en el món sindicalista i cooperativista des de la seva joventut. Al llarg dels anys ha comprovat de primera mà el mal que l'agricultura convencional està fent a la salut de les persones i al medi ambient, i això li ha fet prendre consciència dels interessos ocults que es mouen fora de la vista dels ciutadans. És per això que, desenganyat amb l'alimentació industrial que ell mateix també va produir durant uns anys, actualment dedica les seves energies a promoure un estil de vida natural i encoratja tothom a ser part del canvi que la humanitat necessita.

A les pàgines d'aquest llibre, el lector hi trobarà les vivències i reflexions d'un pagès compromès amb temes com l'agricultura ecològica, la lluita contra els transgènics, les plantes medicinals i altres formes de sanació que actualment es consideren alternatives.

Actualment condueix el blog <http://joseppamies.wordpress.com/>, que compta amb més de 5.000 visites diàries.



Dolça Revolució
Stevia Editors



ISBN: 978-84-616-5782-7



9 788461 657827