

EVO

VIDA & BIENESTAR

Montse Escutia
Directora de Biocultura

**NUEVA
EDICIÓN**

DICIEMBRE
2025

Cosmética
Bionatural

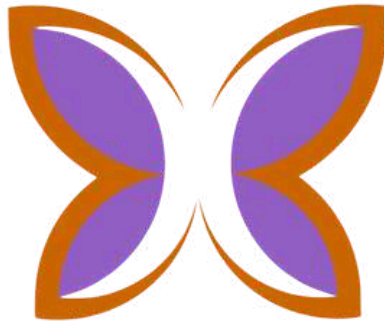
Asociaciones
con Alma

Alimentación
y Suplementos

Distribuidores
Conscientes

Salud
Integral y
Autocuidado

Especial
Entrevistas en
BioCultura 2025



RADIO EVO

Para sentirte bien

Radioevo es un espacio de comunicación dedicado al bienestar integral, donde convergen la salud, la conciencia, la sostenibilidad y la vida natural. Nació con el propósito de ofrecer contenidos que acompañen a las personas en su evolución personal y en la construcción de hábitos más saludables, tanto para el individuo como para el planeta.

En Radioevo conviven entrevistas, testimonios y voces expertas que comparten conocimientos en medicina integrativa, alimentación consciente, terapias tradicionales, autocuidado, ecología, espiritualidad práctica y proyectos que aportan soluciones reales para una vida más equilibrada.



Somos un medio independiente que apuesta por una comunicación cercana, respetuosa y orientada al crecimiento. Creemos en divulgar información que inspire, que empodere y que conecte a la comunidad con alternativas sostenibles, humanas y transformadoras.

Radioevo es, en esencia, un punto de encuentro para quienes buscan vivir mejor.

Prólogo

Bienvenidos a la primera edición de *Evo Vida & Bienestar*, la versión escrita y ampliada de *Radioevo*. Este proyecto nace con la intención de ofrecer un espacio donde la información pueda reposar, profundizarse y quedar al alcance de todos aquellos que buscan una vida más consciente, saludable y conectada con la naturaleza.

Si en *Radioevo* escuchamos voces, historias y conocimientos, en *Evo Vida & Bienestar* los reunimos, los desarrollamos y los presentamos de una manera que permita volver a ellos, estudiarlos, inspirarse y compartirlos. Esta revista es, en esencia, la extensión natural de nuestra labor: comunicar de forma clara, honesta y accesible aquello que contribuye al bienestar humano, animal y ambiental.

Para esta primera edición hemos querido recoger lo vivido en *Biocultura Madrid 2025*, un encuentro que resume muchos de los valores que promovemos: el consumo responsable, la salud integral, las medicinas tradicionales, la alimentación consciente, el emprendimiento sostenible y la búsqueda colectiva de opciones más respetuosas con nuestro cuerpo y con el planeta.

Cada entrevista aquí incluida —en su forma cuidada y escrita— mantiene la esencia del diálogo original: voces auténticas, profesionales comprometidos y proyectos que aportan soluciones reales para una vida más equilibrada. *Evo Vida & Bienestar* nace para conservar esas conversaciones y darles un lugar propio, para que puedan seguir inspirando más allá del momento de la emisión.

Gracias por acompañarnos en este nuevo capítulo.

Gracias por darle vida a *Evo Vida & Bienestar*

la revista donde el bienestar se escribe, se comparte y se expande.

Consejo Editorial

Pablo Montero / Director | Rosángel Aguirre / Editora

Equipo Técnico

Micaela Zambrano | Felipe Pellicer

Con la participación de

Tina Godhwani | Maite García de Cortázar | Teresa Martínez | Magdalena Martínez
Yolanda Caballero | Maxime Lettelier | Daniel Lecca | Flor Cosma | Montse Escutia |
María Quiroga | Angie Heuer | Marta Hernández | María Antonia Masdeu.

Contenido

Cosmética Bionatural

- Tina Godhwani: Real Earth 6
- Maite García de Cortázar: Lamia Biocosmética 10

Asociaciones con Alma

13

17

- Teresa Martínez: Abaquir
- Magdalena Martínez y Yolanda Caballero:
Asociación Española Red Circular de Doulas

Alimentación y Suplementos

- Maxime Letellier: Gomicare 22
- Daniel Lecca: Veggie Karma 25
- Flor Cosma: Orgánica Super Foods 28

Entrevista especial: 32 Montse Escutia: Biocultura

Distribuidores Conscientes

37

40

- María Quiroga: La Rueda Natural
- Angie Heuer: Anibio

Salud Integral y Autocuidado

- Marta Hernández: Rasayana Longevidad 43
- Dra. María Antonia Masdeu: Activació
Neurofuncional Dra. Masdeu 46

Cosmética Bionatural

- Tina Godhwani: Real Earth
- Maite García de Cortázar: Lamia Biocosmética





La solución está en la raíz

La Ayurveda sanó a su hija y la inspiró a crear Real Earth

Tina Godhwani es la representante y fundadora de Real Earth, una marca de cosmética capilar orgánica y natural. De origen indio y criada en Málaga, su iniciativa nace de una profunda conexión con la tradición ayurvédica de su familia. Tras buscar soluciones naturales para la dermatitis de su hija, decidió estudiar Ayurveda y crear Real Earth hace cinco años, enfocándose en encontrar la raíz de los problemas capilares y de la piel, ofreciendo alternativas 100% naturales, como su popular línea de coloración vegetal.

Radioevo: ¿Cómo fue que una crianza en un entorno ayurvédico te llevó a fundar una marca de tratamientos capilares orgánicos?

Tina Godhwani (Real Earth): "Me crié en Málaga. Al venir de una familia india y emigrar hace cuarenta años, mis padres intentaron conservar su cultura todo lo que pudieron. Entonces, en nuestra crianza, ellos intentaron

siempre conservar la tradición en alimentación y en una vida más natural, que es muy habitual en la India. Pero es verdad que de joven rechazaba muchísimo esa cultura que tenía que ver con plantas, con cuidados, con aceites, con plantas naturales, porque, cuando eres niño quieres pertenecer, y todo lo que tenía que ver con plantas no me ayudaba a pertenecer."

Radioevo: Hay un punto de inflexión muy personal en tu historia, ¿verdad? ¿Qué te hizo volver a abrazar esas raíces y tradiciones?

Tina Godhwani (Real Earth): "Cuando nació mi hija hace cinco años, presentó problemas de piel, y es un poquito cuando volví a mis orígenes. Volví a escuchar a mi madre y mi abuela. Lo que me sorprendió, y más cuando eres madre y estás en ese momento postparto que te desesperas muchísimo. y vi soluciones naturales que me estaban ayudando. Ahí es que di el giro a mi vida y fui a estudiar Ayurveda.

Creo que el mundo cosmético a día de hoy está muy involucrado en maquillar los problemas en vez de buscar la raíz.



Fuente de las imágenes: www.realearthstories.com

Me solucionó tanto a mi hija, me solucionó tanto a mí, que decidí que quería montar Real Earth."

Radioevo: Real Earth se enfoca en la filosofía Ayurvédica. ¿Cómo se traduce esto en su enfoque de la cosmética en contraste con la industria tradicional?

Tina Godhwani (Real Earth): "Creo que el mundo cosmético a día de hoy está muy involucrado en maquillar los problemas en vez de buscar la raíz. Y esto es un poquito lo que hace Ayurveda y es lo que hacemos nosotros: encontrar qué te está generando este malestar y cómo podemos solucionarlo a base de plantas naturales que ya existen en el mundo.

Si tienes caspa, pues el setenta por ciento de las veces la caspa es producido por un hongo. Una planta antifúngica te solucionaría. Nuestra labor es venir a buscar estas soluciones."

Radioevo: ¿Qué tipo de productos ofrece Real Earth y cuál es la innovación más destacada que traéis a ferias como Biocultura?

Tina Godhwani (Real Earth): "Lo que más vendemos igual sería la coloración vegetal. Hay mucha gente que busca soluciones naturales, pero se quiere ver más joven. Son plantas en la naturaleza que al mezclarlas, pues aportan un color u otro. Igual que la remolacha tiñe, hay muchas plantas en la naturaleza que son tintóreas, igual que la henna, índigo, cassia. Nosotros mezclamos estas plantas y se aplica sobre cabello limpio y te tiñe la cana. Esto es lo que llamamos coloración 100% natural, porque no hay ni conservantes, ni preservativos, no hay nada."

Radioevo: Comentas que hasta un tinte ecológico rompe la estructura del cabello para depositar color.

¿Cómo actúa la coloración vegetal de Real Earth?

Tina Godhwani (Real Earth): "En nuestro caso no rompemos la estructura del cabello. Lo único que hacemos es envolverlo. No hay químico. Esto ha solucionado la psoriasis a mucha gente que nos trae fotos diciendo 'Mira, antes tenía el cabello así y mira cómo me ha solucionado'. El que viene a Biocultura ya viene con el tinte puesto, y hasta nos vienen a comprar el stock del año."

Radioevo: Para terminar, ¿cuál es ese mensaje final que te gustaría dejar a nuestra audiencia de Evo Vida & Bienestar?





“Verte bien y buscar soluciones de raíz, porque al final, maquillarlos nunca te va a solucionar la raíz y el problema va a seguir viniendo”.



Tina Godhwani (Real Earth): "Buscar algo que les llene, que les haga feliz y lo más importante siempre es verte bien y buscar soluciones de raíz, porque al final maquillarlos nunca te va a solucionar la raíz y el problema va a seguir viniendo. Igual que yo encontré soluciones, las hay para todos."

Radioevo: Nos quedamos con esa idea: buscar las soluciones en la raíz y en el origen. Muchísimas gracias, Tina.

Tina Godhwani (Real Earth): "Muchas gracias a vosotros." ❧



La Rutina Minimalista

que evoluciona el Cuidado de las Pielas Sensibles

Maite García de Cortázar es la creadora de Lamia Biocosmética, una firma española especializada en el cuidado de las pieles sensibles mediante una filosofía clara: menos es más. Lamia propone rutinas minimalistas con fórmulas limpias, sensoriales y respetuosas con la barrera cutánea, priorizando la salud de la piel frente a la acumulación de productos.

Con ocho años de trayectoria, la marca ha ganado reconocimiento por su apuesta por ingredientes seguros, rutinas sencillas y experiencias de autocuidado que devuelven la calma a la piel y al día a día.

Radioevo: Maite, Lamia bien formulados”. “Una rutina Biocosmética habla de una “rutina minimalista”. ¿Cuál es la filosofía detrás de este enfoque?

Mayte García de Cortázar (Lamia Biocosmética):

“En Lamia Biocosmética nos dedicamos a formular productos para pieles sensibles. Consideramos que necesitamos pocos productos

bien formulados”. “Una rutina minimalista nos va a ayudar a no marear a la piel con demasiados principios activos que muchas veces incluso se pueden llegar a contradecir”. “Normalmente una limpieza respetuosa, un producto que nos ayude a retener la humedad en la piel, y otro más oleoso que nos ayude a sellarla y nutrirla es más que suficiente”.

Radioevo: La cosmética suele asociarse a rutinas largas, con muchos pasos. ¿Qué ventajas tiene simplificar?

Maite García de Cortázar (Lamia Biocosmética):

“Queremos tener rutinas que sean fáciles, que sean sensoriales, porque nos va a dar muchas más ganas de hacerlas”.

“Cuando algo huele bien y nos hace sentir bien, creamos ese ratito nuestro... si es sensorial nos va a costar mucho menos”.

“Y al mismo tiempo, que no nos pique, que no altere las pieles sensibles. Yo misma tengo la piel muy sensible, así que necesito

Una rutina minimalista nos va a ayudar a no marear a la piel con demasiados principios activos que muchas veces incluso se pueden llegar a contradecir



Fuente de las imágenes: www.lamiabiocosmetica.com

productos que mantengan la calma, que hagan la piel más bonita y luminosa, pero siempre desde la salud”.

Radioevo: ¿Y qué tal la experiencia en Biocultura? ¿Cómo ha sido la acogida este año?

Maite García de Cortázar (Lamia Biocosmética): “Hemos venido ya unas cuantas veces. Estamos contentas, a la gente le interesa”.

“Han venido también profesionales, que al final es una de las partes más importantes de estas ferias”.

“Estamos contentas, no nos podemos quejar”. 🦋 ...



Asociaciones con Alma

- Teresa Martínez: Abaqr
- Magdalena Martínez y Yolanda Caballero:
Asociación Española Red Circular de Doulas





Terapia Abaqr: El Poder Sanador de la Frecuencia Cardíaca del Caballo

Teresa Martínez es cofundadora de Abaqr (Asociación sin fines de lucro), una iniciativa creada hace quince años. Inicialmente centrada en personas con discapacidad o diversidad funcional, Abaqr ha evolucionado para ofrecer terapias y actividades con caballos dirigidas a cualquier persona que busque el bienestar integral. Su trabajo se basa en el principio de la coherencia cardíaca, utilizando la potente resonancia electromagnética del corazón del caballo para armonizar el campo energético humano y promover la sanación profunda.

Radioevo: Teresa, Abaqr realiza terapias y actividades con caballos que buscan transformar la vida de las personas. ¿Cómo logran esa conexión y esa "magia" entre humanos y caballos?

Teresa Martínez (Abaqr): "La coherencia cardíaca es la coherencia entre corazón, mente y emociones. Nuestro corazón

siempre está en la frecuencia del amor, nuestra mente en la frecuencia del miedo o la carencia. Cuando nuestro campo electromagnético—que es el más potente de todo nuestro organismo— está incoherente, aparecen síntomas de estrés o malestar a nivel físico, mental, o emocional."

Radioevo: ¿Y qué papel juega el caballo en la recuperación de esa coherencia? Explícanos la ciencia detrás de esta sanación.

Teresa Martínez (Abaqur): "Los caballos tienen un corazón entre seis y ocho veces más grande que el nuestro. Su campo electromagnético es aproximadamente de unos dieciocho metros de diámetro y su campo, si viven en unas condiciones adecuadas, está coherente prácticamente el noventa y cinco por ciento del tiempo. Esto es un sistema de resonancia. Un campo electromagnético pequeño e incoherente, como es el nuestro, entra en contacto con un campo grande, gigante—un megacampo coherente— y empezamos a resonar en una frecuencia vibratoria muchísimo mayor que la nuestra. Nuestro campo se empieza a armonizar."

Radioevo: Cuando el campo se armoniza, dices que "aparece la magia". ¿Cómo se manifiesta esa sanación a nivel personal?

Teresa Martínez (Abaqur): "Cuando entramos en coherencia plena, se abre el inconsciente, se abre el subconsciente y se produce la sanación. No la curación, sino la sanación. Nuestro campo vuelve a armonizarse, vuelve a ser coherente y nosotros empezamos a sanar a nivel físico, mental y emocional. Volvemos a recordar, porque esto no es magia, simplemente nosotros volvemos a armonizarnos con lo que ya somos, con ese amor profundo que es lo que hemos venido a manifestar."

Nosotros volvemos a armonizarnos con lo que ya somos, con ese amor profundo que es lo que hemos venido a manifestar.



Radioevo: Hablando de los testimonios, ¿es un proceso fácil? ¿Qué sucede cuando se abre ese inconsciente?

Teresa Martínez (Abaqur): "A veces aflora toda nuestra sombra, aflora todo eso que estamos ocultando, que tenemos que elaborar para poder pasar a la siguiente pantalla, como yo digo. A veces afloran recuerdos de la infancia o recuerdos duros que nos están condicionando, que han formado un megabloqueo energético. Evidentemente, eso no es lo que estamos esperando de una experiencia con caballos. Pero cuando las personas perseveran, todo eso se va liberando progresivamente y eso supone un



cambio profundo. Nosotros, la misión de Abaqur es transformar el mundo, y hace ya mucho tiempo que entendimos que para transformar el mundo lo único que tenemos que hacer es transformarnos cada uno a nosotros mismos."



El dolor, por desgracia, es nuestro principal motor. Yo no conozco a nadie... Salvo que te quedes estancado en el dolor, que no sea un motor de crecimiento.



Yo no conozco a nadie... Salvo que te quedas estancado en el dolor, que el dolor no sea un motor de crecimiento."

Radioevo: Para terminar, ¿qué actividades tiene Abaquur ahora mismo y cómo podemos contactar con vosotros?

Teresa Martínez (Abaqur): "Ahora mismo tenemos proyectado un ciclo de coherencia cardíaca para adultos, el Club del Unicornio para niños, donde trabajamos el contacto con la naturaleza y con animales, y tenemos terapias de manera regular. Podéis contactar con nosotros en nuestra web: www.abaqur.com, y en nuestro teléfono: 677 080 824, o en Instagram." 🦄

Radioevo: Mencionas que a veces la sanación implica tocar zonas de dolor. ¿Cuál es el valor que encuentra en el dolor?

Teresa Martínez (Abaqur): "Plenamente de acuerdo. El dolor, por desgracia, es nuestro principal motor."





Ninguna Mujer Sola

El acompañamiento de las Doulas en el Viaje del Nacimiento

Magdalena Martínez y Yolanda Caballero forman parte de la Asociación Española Red Circular de Doulas, una organización fundada en 2010 que agrupa y da visibilidad a las doulas en España bajo un estricto código ético.

La Asociación se dedica a apoyar emocional y físicamente a las familias durante todo el periodo gestacional y perinatal, promoviendo una maternidad informada y acompañada.

Radioevo: La Asociación Española Red Circular de Doulas lleva más de una década acompañando la maternidad en España. Para empezar, ¿qué es exactamente una doula y cuál es su misión principal?

Magdalena (Red Circular de Doulas): "La doula es una persona que se ha formado para acompañar desde lo emocional y desde lo físico a las mujeres, a las familias,

en todo el periodo perinatal: desde la búsqueda de un embarazo, transitar el embarazo, también transitar pérdidas gestacionales, el parto, el posparto... Es un rol que existe desde siempre, pero que, más o menos en los años ochenta, se ha empezado a profesionalizar y a definir de esta manera en distintos países alrededor del mundo."

Radioevo: El ideal de la "madre instintiva" a menudo aísla a las mujeres. ¿Qué ofrecen las doulas para combatir esta idealización y el sentimiento de soledad que mencionan?

Yolanda (Red Circular de Doulas): "Justamente uno de los focos de atención que tiene la doula hacia esa mujer madre que nace es que pueda tener una información previa. Es bajar a la tierra qué es eso de la maternidad, que por mucho que se informe, siempre te va a dar la vuelta porque nunca vuelves a ser la misma. Y esa personita que llega hace que solo exista el presente. Previamente, el poder ser acompañada por la doula, que la va a escuchar sin



Fuente de las imágenes: creative commons

juicio ni prejuicio, la ayuda a recibir una información para que pueda entender y elegir, saber desde dónde colocarse."

Radioevo: Habéis mencionado la "soledad" varias veces, especialmente en el postparto. ¿Por qué este periodo es tan vulnerable, incluso con una buena pareja o familia?

Yolanda (Red Circular de Doulas): "La palabra soledad es muy intrínseca en la mujer desde el momento en que desea ser madre. Pero la soledad más grande que se produce es en el posparto. Por muy bien que haya ido el parto, por fenomenal la pareja que tengas, la familia, el entorno, hay una soledad intrínseca grande.



Como la sociedad no acompaña esto, no está... la cultura matrística se nos ha perdido, el vernos unas a otras, eso se ha perdido. Al estar en familia nuclear, en espacios cuadrados, pues se llega a las maternidades muy perdidas, muy aislados, muy solos."

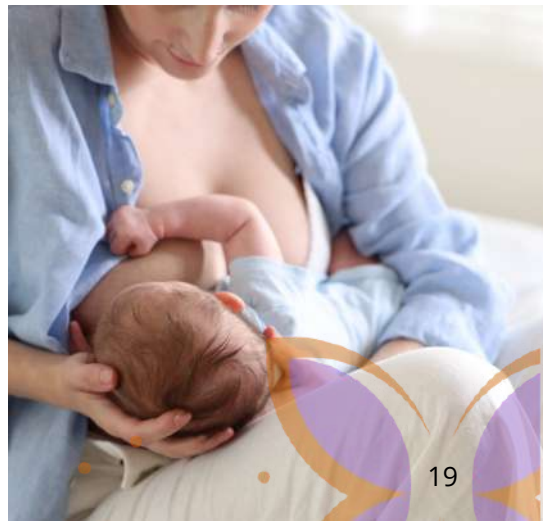
Radioevo: Magdalena, usaste una analogía muy clara sobre el rol de la doula. ¿Podrías compartirla de nuevo para que nuestra audiencia lo entienda mejor?

Magdalena (Red Circular de Doulas): "Yo siempre digo, piensen en algún momento difícil o que les dio miedo que les haya tocado. ¿Estaban solos? ¿Estaban con mamá, con papá, con alguien? ¿Cómo se sintieron si estaban solos y cómo se sintieron si alguien estaba con ustedes? La doula es eso. Yo no voy a parir por la mujer que acompañas, pero estás ahí para que no se sienta sola y para que encuentre su red. Hoy hay estudios que muestran que para la salud mental, que es tan importante, es imprescindible que no estemos solos en ese momento."

Radioevo: Yolanda, usted habló de cómo la doula ayuda a la mujer a recuperar un poder que ha sido "robado". ¿A qué se refiere con esto?

Yolanda (Red Circular de Doulas): "Nadie enseña a nacer a un bebé, nadie enseña a parir a una mujer. La fuerza habita en cada una. Pero sí que es verdad que la doula está ahí porque te va a escuchar, te va a informar y va a sacar ese poder que la mayoría de las mujeres no lo

La doula está ahí porque te va a escuchar, te va a informar y va a sacar ese poder que la mayoría de las mujeres no lo sienten, porque ha sido robado, institucionalizado, medicalizado...





Radioevo: Para finalizar, ¿cuál es el mensaje que quieren dejar a las mujeres que están planeando o viviendo este proceso?

Yolanda (Red Circular de Doulas): "Diría que ninguna mujer sola, que sepan que estamos y que nos busquen. La experiencia va a ser transformadora sí o sí. Si puede ser transformadora hacia un momento épico, único, y vivir la maternidad más conectada, con menos miedos y menos sola, pues ahí estamos."

sienten, porque ha sido robado, institucionalizado, medicalizado... Que está bien, necesitamos la medicina, pero no robar esa fuerza y ese poder que ya habitan en cada una de las células de una mujer. Es esa figura de escucha, de acompañamiento, de 'es para ti y por ti, a tu servicio'."

Magdalena (Red Circular de Doulas): "Sí, que siempre mejoren en red, no hacer las cosas solos. Que se queden con ese mensaje para mí es lo más importante, en la maternidad y en la vida." ❄️ . . .

Si quieres vivir la maternidad más conectada, con menos miedos y menos sola, pues busca una Doula que te acompañe en este proceso tan bello en la vida de una mujer.



siempre la vida es mejor en red no hay que hacer las cosas solos. Ni en la maternidad ni en la vida. En este caso, las doulas son las compañeras ideales para el pre, parto y post.



Nutrición Consciente en formato Gominola

Maxime Letellier, francés afincado en Madrid desde hace una década, es cofundador de Gomicare, una firma joven que está reinventando la suplementación alimentaria. Su propuesta es tan simple como innovadora: convertir los suplementos en gominolas saludables, veganas y placenteras de tomar.

Fundada por tres socios —dos venezolanos y un francés— Gomicare ha crecido de forma notable en solo dos años y medio, ofreciendo hoy una gama de nueve suplementos que combinan nutrición, bienestar, sabor y experiencia. Su misión: hacer que cuidarse desde dentro sea no solo eficaz, sino también agradable.

Radioevo: Maxime, ¿a qué se dedica exactamente Gomicare?

Maxime (Gomicare):

“Gomicare se dedica a la suplementación en un formato agradable de gominola”.

“Tenemos una línea de nueve productos que van desde la belleza —nutricosmética para piel, pelo y uñas— hasta gamas para el sueño,

la recuperación muscular y esenciales como multivitamínicos, inmunidad u omega 3”.

Radioevo: ¿Por qué convertir los suplementos tradicionales en gominolas?

Maxime (Gomicare):

“Creíamos que cuidar desde dentro es lo más importante del bienestar, y que se basa en tres pilares: sueño reparador, ejercicio y nutrientes.

“Pero hoy en día el ritmo de vida no siempre lo permite, y aunque la suplementación es buena, no es una experiencia agradable. Muchas personas no pueden o no quieren tomar pastillas”.

“Queríamos cambiar esa experiencia”.

Radioevo: Tiene lógica... ¿Cómo surge entonces la idea y cómo se unen los tres socios?

Maxime (Gomicare):

“Mis dos socios son venezolanos, son hermanos, y yo soy francés”.

“Nos conocimos trabajando juntos en un proyecto donde ayudábamos a pequeñas empresas —como las que vemos en Biocultura— a exportar y darse a conocer”.



Fuente de las imágenes: www.gomicare.com

“Nos hicimos muy amigos, compartíamos valores, ganas de emprender y una visión común: la suplementación es importante y la gominola es un vehículo muy potente”.

“Pero las opciones que veíamos estaban llenas de azúcar, hechas con gelatina animal... No había opciones veganas saludables y realmente ricas. Queríamos cambiar eso y crear lo que llamamos una pequeña obra de arte nutricional, todas en forma de corazón”.

Radioevo: Y además con un diseño muy atractivo y una acogida muy cálida.

Maxime (Gomicare): “Sí, la única pega que nos dan es: “¡Me comería todo el bote!”.

“Ahí tenemos que recordar que sigue siendo un suplemento, no una gominola para comer muchas al día. Hace falta un poco de autocontrol”.

Radioevo: Cuéntanos: ¿cuáles son los próximos pasos de Gomicare?

Maxime (Gomicare):

“Llevamos dos años y medio en el mercado y tenemos cuatro o cinco productos nuevos que queremos lanzar el próximo año”.

“Uno de los mayores retos es una gominola para el estrés, a base de ashwagandha, porque es una raíz muy eficaz... pero sabe muy mal. Llevamos más de un año trabajando en ello”.

“También estamos desarrollando fórmulas con hongos como la melena de león, para concentración”.

“Seguiremos creciendo en el sector de la nutricosmética y en canales comerciales dentro y fuera de España”.

Radioevo:

Y para cerrar, ¿algún mensaje final para quienes nos escuchan?

Maxime (Gomicare):

Suplementarse está bien, pero siempre que se pueda, es mejor

bajar el ritmo y nutrirse de forma natural con la alimentación.

Nosotros estamos aquí como una ayuda, pero nunca queremos reemplazar lo fundamental: una vida pacífica, cuidar a la familia, a los amigos y a uno mismo».

Si pudieses hacerlo sin nosotros, sería aún mejor para todos. ✂ . . .

Nuestra web, gomicare.es.

También estamos en unos sesenta puntos de venta en España; en la web se pueden consultar o nos pueden escribir por email.

Y vendemos en Amazon, que nos ayuda a llegar a ocho países fuera de España.





El Arte vegetal de crear Quesos que conectan con la Tierra

Veggie Karma es ya un nombre conocido dentro del movimiento plant-based. Con más de siete años participando en Biocultura, esta marca especializada en quesos veganos artesanales ha logrado conquistar paladares y conciencias gracias a una propuesta culinaria innovadora, sostenible y profundamente sensorial.

Hablamos con Daniel Lecca, miembro del equipo comercial y una de las caras visibles en ferias y eventos, para conocer la filosofía que hay detrás de estos quesos vegetales y su creciente impacto en el consumo consciente.

Radioevo: Daniel, bienvenido. ¿Cómo está siendo este cierre de feria?

Daniel Lecca (Veggie Karma): “Estamos muy contentos. Un año más recibimos el cariño y la cercanía de las personas que ya conocemos de otras ediciones, y cada año conocemos a más. Es un placer”.

Radioevo: Entonces, no es la primera vez que participan en Biocultura...

Daniel (Veggie Karma): “No, probablemente sea el séptimo año. Ya empezamos a sentirnos veteranos”.

Radioevo: ¿Y cómo ves la evolución del público?

Daniel (Veggie Karma):

“Cada año notamos un mayor nivel de conciencia medioambiental. Muchas personas jóvenes muestran interés, preguntan, quieren probar. Gracias a las redes sociales hay más acceso a información y eso genera impacto social”.

“Esto nos hace pensar que, en unos años, veremos un gran cambio a nivel global.

Radioevo: Hablemos de producto. ¿Cuál es la diferencia entre un queso tradicional y un queso vegano?

Daniel (Veggie Karma):

“Es una pregunta muy frecuente. Nosotros no intentamos reemplazar el queso tradicional. El uso de la palabra “queso” es



Fuente de las imágenes: <https://veggie-karma.com/>

delicado porque hace referencia a un producto de origen animal”.

“Pero también creo que es una limitación: los seres humanos trabajamos por asociación. Si pudiéramos comunicar libremente que hacemos símiles de queso, alternativas para quienes tienen intolerancias, convicciones éticas o simplemente buscan cuidarse, facilitaríamos que la gente identifique lo que ofrecemos”.

“Nuestro objetivo es dar una alternativa que permita a las personas seguir disfrutando y viviendo felices”.

Radioevo: Y alternativas hay muchas. ¿Qué sabores han traído este año a la feria?



Daniel (Veggie Karma):

“Los socios de la marca son Julien (marketing, francés) y Giovanni (chef italiano y creador de las fórmulas)”.

Comenzamos con semicurados de hierbas provenzales; pimentón, nueces y pimienta rosa; reducción de vino blanco....

Luego hicimos una sinergia con Calabizo —el chorizo vegano gallego hecho de calabaza— y creamos un queso que recuerda al chorizo, pero sin serlo.

Después llegaron mozzarella, ricotta ahumada y un estilo parmigiano, pensado para cocina.

Y en esta feria presentamos la nueva generación de semicurados: sabor original, olivas negras de Kalamata y ajo negro. Queríamos ver la aceptación y... ¡se agotaron el primer día!

Radioevo: ¿Y quienes no han podido venir o esperan al último día para comprar, cómo pueden adquirir vuestros productos?

Daniel (Veggie Karma):

“Estamos presentes en toda España y en varios países de Europa”.

“En nuestra web pueden ver el punto de venta más cercano o comprar online”.

“Y nuestra comunidad sabe que siempre puede escribirnos; tenemos un contacto muy cercano”.

Radioevo: Para cerrar, ¿un mensaje final para nuestra audiencia?

Daniel (Veggie Karma):

“La felicidad, el cuidado y el respeto comienzan por uno mismo”.

“Cultivar la relación personal, creer que te mereces estar bien... eso se proyecta después al mundo”.

Nuestro objetivo es dar una alternativa que permita a las personas seguir disfrutando y viviendo felices





Superalimentos con Alma: Tradicición, Fermentación y Bienestar

Orgánica Superfoods se ha convertido en una de las propuestas más singulares dentro del panorama de la nutrición consciente. Su enfoque en superalimentos ancestrales, fermentación innovadora y un profundo respeto por las culturas que han dado origen a cada ingrediente.

Flor Cosma, cofundadora de la marca, nos comparte la visión que impulsa este proyecto: recuperar alimentos medicinales milenarios, activarlos mediante fermentación y acercarlos al consumidor moderno de una manera sencilla, honesta y culturalmente conectada.

Radioevo:

Flor, bienvenida. ¿A qué se dedica Organica Superfoods y qué significa esto de los superalimentos?

Flor Cosma (Organica Superfoods):

Como bien dices, nos dedicamos a los superalimentos. Pues en realidad son plantas, semillas, frutas, frutos de diferentes partes del mundo, de diferentes

medicinas. Puede ser tanto la medicina china con los hongos adaptógenos, la medicina ayurvédica, plantas andinas, todos con diferentes aportes nutricionales que en realidad ahora igual están un poquito más en tendencia, como se escucha mucho la ashwagandha, la maca, pero que son alimentos ancestrales que se utilizan hace más de 2.000 años en las diferentes culturas.

Radioevo: ¿Y están disponibles como deshidratados, en polvo?

Flor (Organica Superfoods):

Sí, y nosotros trabajamos sobre todo el alimento liofilizado, en polvo. Bueno, nuestra gama estrella, que son los superfermented, que hemos innovado en fermentar los superalimentos, lo que hace es activar los principios activos de la planta y aumentar su biodisponibilidad. Con eso, bueno, ganamos en biodisponibilidad y en absorción.

Y eso sí, vienen en polvo.

Radioevo: ¿Se pueden mezclar con agua o cualquier otro líquido?

Flor (Organica Superfoods):

Los superalimentos sí tienen, en realidad, trabajamos con tantas referencias que todos son muy versátiles y pueden tener muchas aplicaciones.

Se puede mezclar con aguas, en yogures, batidos.

Esta gama en particular, la de los superfermented, al tener prebióticos, probióticos y postbióticos, solo se mezclan con

agua y se beben en ayunas, en un formato bien medicinal.

En vez de traerlos en cápsulas, nosotros los presentamos en el formato polvo porque creemos que es importante la conexión del alimento con la saliva. Todo empieza ahí, en la boca. Una cápsula tiene como un proceso más para ser predigerido y absorbido y nos gustamos muy, muy, muy fan del formato directo, digamos.

En vez de traerlos en cápsulas, nosotros los presentamos en el formato polvo porque creemos que es importante la conexión del alimento con la saliva. Todo empieza ahí, en la boca.



Radioevo: ¿Es la primera vez que participan en Biocultura?

Flor (Organica Superfoods):

Bueno, en Biocultura ya va a ser el quinto año, creo que en Madrid el cuarto, y la verdad es que es un espacio alucinante que une tanto la cultura como la ecología, donde suceden muchas cosas, no es un encuentro con la comunidad, para compartir, para conocer, nuestros clientes la verdad es que son muy fieles, cada año nos cuentan sus historias, nos acercan sus consultas y la verdad es que es un espacio muy enriquecedor tanto para nosotros como para el cliente.

Radioevo: El stand es muy bonito, con una estética muy cuidada. También llama la atención el packaging



Fuente de las imágenes: <https://veggie-karma.com/>

Flor (Organica Superfoods):

Pues muchísimas gracias, la verdad que el packaging también tiene su historia. Todos los mandalas, por así decirlo, que tienen los paquetes, pues tienen una historia que está relacionada con el alimento.

Por ejemplo, la gama de los Andes tiene el shipibo, que representa las culturas andinas; el mandala ayurvédico que viene de la India; la gama de Japón que hace alusión como a la bandera de Japón.

Todos tienen su historia que viene relacionada a la cultura que hay detrás de ese alimento, esa es como nuestra misión, como acercar que no haya fronteras, un mensaje intercultural.



Entrevista especial:

Montse Escutia: Biocultura

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



LA RAÍZ
DE LA
SOLUCIÓN



MADRID • IFEMA •



Biocultura es una Experiencia y el Bienestar del Planeta es Nuestra Salud

Entrevistamos a la presidenta de la Asociación Vida Sana y Biocultura, quien celebra el éxito de la feria y subraya la lucha contra el greenwashing y la filosofía One Health.

Desde Biocultura Madrid 2025, Radioevo conversó con su máxima protagonista, Montse Escutia, presidenta de la Asociación Vida Sana y de Biocultura. En un ambiente de celebración tras el éxito de la feria, Escutia compartió su visión sobre la evolución del consumo consciente, la necesidad de información verificada y el gran reto de asumir la dirección de este movimiento.

Radioevo: Montse, un grandísimo placer tenerte con nosotros. ¿Cómo se ha desarrollado la feria todos estos días? ¿Cómo lo vives?

Montse Escutia: Pues la verdad es que estamos muy contentas y satisfechas. Después de todo el trabajo que supone organizar esto, llegar al domingo y ver que la feria ha funcionado bien,

que hemos tenido muchísimo público, que los expositores están muy contentos porque ha sido un público que ha venido a comprar, a conocer, a preguntar... podemos decir ya que la feria ha sido un éxito.

Radioevo: Ha sido un éxito. Nos ha parecido muy curioso ver cómo la feria ha funcionado bien, ver cómo

la gente viene con sus carros de mercado para llevarse los productos.

Montse: Sí, sí, es un público muy fiel que repite y que es un público muy entregado que realmente se interesa por los productos ecológicos y que viene a conocerlos y, bueno, a llenar también todas las salas de actividades, que eso también es muy importante.

Radioevo: Justo te iba a hablar de las actividades. Ha sido la parte más interesante de esta edición.

Montse: Yo siempre digo que Biocultura no es una feria, es una experiencia. Y las actividades son muy importantes, porque es esta parte de sensibilización, que no solo la gente venga aquí a comprar productos, sino a conocerlos y a saber por qué hay que elegir los productos ecológicos o la cosmética econatural, por ejemplo. Todas esas actividades ayudan a conocer a los productores, a los elaboradores, a saber por qué es importante alimentarnos bien. Además de las actividades infantiles, talleres de cocina, de

queso, de pan, para que los niños ya aprendan a hacerlo. Es la oportunidad de participar, de ser un participante de Biocultura.

Radioevo: Un pilar de la feria este año es el greenwashing. La gente desea hacer esa transformación, pero necesita saber cómo hacerlo.

Montse: Sí, sí, es una de las principales amenazas del sector. Hoy en día ya existe la conciencia de que es necesario consumir ecológico, pero ahora lo que tenemos es una gran desinformación y la gente se lía muchísimo.

Hoy en día ya existe la conciencia de que es necesario consumir ecológico, pero ahora lo que tenemos es una gran desinformación

Fuente de las imágenes: <https://www.biocultura.org/>



Aquí lo que es importante es venir a informarse porque les explicamos: un alimento ecológico tiene un reglamento detrás que está diciendo cómo hay que cultivarlo o criar ese ganado.

Radioevo: ¿Cuál es esa garantía real que el consumidor debe buscar?

Montse: El sello de la eurohoja, que es el sello verde con las estrellas de la Unión Europea formando una hoja. Los productos que llevan esa eurohoja y que pone "ecológico", "biológico" u "orgánico" son ecológicos de verdad. Hay alguien que lo está controlando, tienen una inspección anual. Detrás de ese sello hay productores reales que están haciendo un bien para las zonas rurales, sin contaminar.



Radioevo: Sobre el precio... ¿por qué son más caros los productos ecológicos?

Montse: Son más caros porque son de mejor calidad y tienen los valores añadidos. Tienen valor para nuestra salud, para el futuro. La alimentación tendría que estar en el centro a la hora de hacer la economía de nuestros hogares.

Radioevo: En la feria vemos varios sectores: alimentación, cosmética, textil, construcción y el área holística, de bienestar y salud.

Montse: El bienestar y salud va de la mano. A los terapeutas les dicen: "además de asistir a terapia, tienes que alimentarte bien, tienes



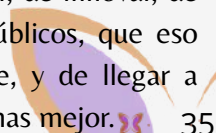


“Empiecen por aquello que les sea más fácil, pero que empiecen. Pequeños pasitos. Que se rodeen de gente que están como ellos, porque ser consumidores responsables es difícil. Biocultura es un espacio para darnos cuenta de que no estamos solos. Lo importante es empezar a caminar.

que consumir ecológicos, tienes que utilizar cosmética econatural, tienes que vestir ropa que no lleve tóxicos”.

Creemos que se establece una sinergia muy importante, porque el bienestar del planeta es nuestro bienestar. Hoy en día se habla del concepto One Health, una única salud. No podemos diferenciar la salud del planeta de la salud de las personas. Está claro que el planeta Tierra es nuestra casa y si la contaminamos, nos afecta a nuestra salud.

Radioevo: Ahora asumes completamente la dirección de la asociación y de Biocultura. ¿Cómo te sientes con ello y qué viene para el futuro?

Montse: Mucha responsabilidad y también contenta de poder asumirla. Es un gran reto. Vamos a seguir trabajando muy en la línea de lo que hemos venido haciendo hasta ahora, pero con la idea también de renovar, de innovar, de atraer a nuevos públicos, que eso es muy importante, y de llegar a cuantas más personas mejor.  35

Distribuidores Conscientes

- María Quiroga: La Rueda Natural
- Angie Heuer: Anibio



La Rueda Natural: Hogares Ecológicos desde los Años 80

María Quiroga Pico es la fundadora de La Rueda Natural, una distribuidora pionera de cosmética natural, aromaterapia y productos para el hogar libres de tóxicos. El proyecto nació a finales de los años 80 tras un viaje revelador a India, donde descubrió una cadena de producción femenina, sostenible y basada en valores que hoy llamaríamos comercio justo.

La empresa ha evolucionado junto con la conciencia ecológica en España, ampliando su catálogo e incorporando a sus hijas a la gestión. Hoy, La Rueda Natural distribuye a herbolarios, ecotiendas, peluquerías, centros de estética y pequeños negocios de todo el país, manteniendo su compromiso con un hogar más sano y un consumo responsable.

Radioevo:

María, La Rueda Natural nace hace varias décadas, en un momento en el que casi nadie hablaba de cosmética natural o hogares libres de tóxicos. ¿Cómo empezó todo?

María Quiroga (La Rueda Natural):

“Estamos hace muchísimo tiempo, desde finales de los ochenta, Fue un viaje con mi marido y mis hijos

visitamos una fábrica donde más del noventa por ciento eran mujeres que hacían los inciensos con sus manos. Estos inciensos eran naturales, sin tóxicos, y parte del beneficio revertía en la educación de sus hijos y en la sanidad. Un poco lo que ahora llamamos comercio justo”.

Radioevo: Ese encuentro os inspiró profundamente. ¿Cómo disteis el salto a traer esos productos a España?

María Quiroga:

“Nos dio tanta ilusión ver que ese ideal de tener una empresa con valores era posible... Regresamos a España, contactamos con una editorial que tenía un bazar y empezamos así a vender poco a poco”.

“Luego llegaron los aceites esenciales, las velas naturales... Poco a poco la gente empezó a concienciarse. Nuestro objetivo es un hogar sin tóxicos”.

Radioevo:

El consumidor os fue pidiendo más: aromaterapia, cosmética, detergentes ecológicos. ¿Cómo gestionasteis esa expansión?



María Quiroga:

“La ayuda de mis hijas fue fundamental: una trabajaba de comercial y la otra en logística y administración... es la que ahora gestiona la empresa”.

“Cada vez te das cuenta de más cosas: que el estropajo tiene poliéster, que la fregona deja microfibras... Puedes volverte casi una talibana investigando (ríe), pero se trata de rodearte de cosas econaturales sin entrar en pánico”.

Radioevo:

En Biocultura vuestro stand destaca especialmente por su diseño y su energía tan cálida. ¿Por qué apostasteis por ese formato tipo “isla”?

María Quiroga: “Pensamos en los profesionales que vienen a buscar



productos para sus tiendas y no quieren estar mezclados con el consumidor final. Hicimos una isla, un remanso de paz, para que nuestras gestoras puedan enseñar, ofrecer y mantener ese contacto humano que es la base de nuestra empresa.

Radioevo: ¿A qué tipo de comercios llegáis hoy?

María Quiroga:

“Tenemos de todo: herbolarios, ecotiendas, centros de estética, peluquerías... ¡hasta un lavadero de coches que usa nuestros ambientadores!”.

“Vendemos directamente con nuestro equipo comercial y también a través de distribuidores locales para llegar a más zonas y facilitar los pedidos pequeños”.

Radioevo:

Hablemos del futuro. ¿Qué novedades trae La Rueda Natural?

María Quiroga:

“Hemos traído novedades de hogar, bayetas, velas artesanas hechas por artesanas españolas... Ahora toca darlas a conocer y preparar la Navidad».

E2n la sociedad actual no puedes permitirte quedarte parado”.

Radioevo:

A veces lo ecológico se percibe como más caro. ¿Cómo abordáis esta cuestión?

María Quiroga:

Todo es cuestión de prioridades. Hay quien prefiere gastarse el dinero en ocio, y hay quien prefiere una bayeta sin plásticos o una crema más natural.

Trabajamos márgenes pequeños, sobre todo en comercio justo. No nos parece lógico que quienes cultivan en Asia o Latinoamérica se partan la espalda para que aquí tengamos márgenes grandes. Nuestros márgenes son los más justos para llegar al mayor número de personas.

Todo es cuestión de prioridades. Hay quien prefiere gastarse el dinero en ocio, y hay quien prefiere una bayeta sin plásticos o una crema más natural.





Anibio: El Bienestar Animal

Nace de la Naturaleza

Angie Heuer de Anibio nos habla de la creciente demanda de complementos y cuidados biológicos para mascotas en Biocultura Madrid 2025.

En nuestra cobertura especial desde Biocultura Madrid 2025, la feria del consumo responsable y el bienestar integral, tuvimos el placer de conversar con Angie Heuer, representante de Anibio. Esta empresa alemana, pionera en el sector de productos naturales para animales, lleva desde 1995 en el mercado, ofreciendo complementos alimenticios, cuidados e higiene para perros y gatos.

Radioevo: Angie, muchísimas gracias por aceptar nuestra invitación. Cuéntanos un poco de Anibio y de qué se trata.

Angie Heuer (Anibio): Muy bien, pues Anibio es una empresa alemana desde el 1995, y desde hace 20 años nosotros lo distribuimos a nivel España, especialmente en el canal de

tienda especializada para animales y veterinarios, pero últimamente también nos estamos abriendo al mercado de herboristerías.

En el tema de productos biológicos y naturales para animales, nos consideramos pioneros y ahora se nota que está en auge. Los dueños cada vez se preocupan más, igual que el sector humano, de alejarse del tema de medicamentos y

creemos que Anibio tiene una gama muy amplia para cubrir casi todo.

Radioevo: Lo que dices es muy cierto. Hay desconocimiento por parte de los cuidadores de las mascotas. ¡Qué bueno que haya productos como los vuestros para darles calidad de alimentación y calidad de vida a ellos!

Angie: Bueno, ya hemos notado que realmente la gente ya se preocupa más, o mejor dicho, está un poco más abierta hacia los productos naturales y biológicos hacia los animales, porque, aunque llevamos tantos años, se nota que ha ido creciendo poco a poco. Al principio éramos una empresa de productos raros. pero ahora los clientes ya nos conocen e incluso nos hablan de los beneficios que han obtenido sus mascotas.

Radioevo: ¿Qué te ha parecido la feria? ¿Qué nos puedes destacar de especial que haya sucedido en vuestro stand?

Radioevo: ¿Qué te ha parecido la feria? ¿Qué nos puedes destacar de especial que haya sucedido en vuestro stand?

La acogida ha sido fenomenal y estamos realmente muy felices. Primero, también han venido clientes que ya están utilizando los productos, que nos han podido reportar de lo bien que se sienten los animales, pudiendo solucionar de esa forma, o mejor dicho, proporcionar un bienestar para el animal, pero también al mismo tiempo para el dueño, porque ya sabéis que el dueño sufre igual.

"El tema de productos biológicos y naturales para animales nos consideramos pioneros, y ahora ahora se nota que está en auge."

Creemos que quizás los alimentos que encontramos en cualquier supermercado son buenos para ellos y no, y si es verdad que que hace falta muchísima información



Salud Integral y Autocuidado

- Marta Hernández: Rasayana Longevidad
- Dra. María Antonia Masdeu: Activación Neurofuncional Dra. Masdeu





La sanación integral

La propuesta de Rasayana Longevidad

Marta Hernández es terapeuta y consultora ayurvédica, y miembro de Rasayana Longevidad, un centro de bienestar ubicado en Pozuelo de Alarcón (Madrid). El centro se basa fundamentalmente en la medicina tradicional india (Ayurveda), ofreciendo consultas, tratamientos y talleres. Marta, junto con sus compañeras, busca divulgar los beneficios del Ayurveda, haciendo hincapié en la alimentación como clave para la prevención y el tratamiento de diversas dolencias.

Radioevo: Marta, Rasayana Longevidad lleva poco tiempo abierto, pero está basado en una tradición milenaria. ¿Qué tipo de patologías y síntomas trabaja mejor el Ayurveda?

Marta Hernández (Rasayana Longevidad): "Se tratan muchas sintomatologías y muchas patologías, pero, el Ayurveda trabaja muy bien con el dolor.

Radioevo: ¿Cómo funciona la terapia? A diferencia de otras medicinas complementarias, el Ayurveda pone un énfasis especial en un pilar: la alimentación.

Marta Hernández (Rasayana Longevidad): "El Ayurveda trabaja mucho a través de la alimentación. La alimentación es básica. Hay un dicho clave que siempre nos dicen cuando empezamos a estudiar:

en Ayurveda se dice que la medicina sin una alimentación adecuada no es suficiente y que una alimentación adecuada puede llegar a no requerir medicina. Es decir, que la alimentación se utiliza como una medicina, sobre todo en la prevención de determinadas enfermedades."

Radioevo: Esta es una perspectiva muy interesante. Sin embargo, ¿significa que para tratarse con Ayurveda el paciente debe someterse a regímenes estrictos y renunciar a todo lo que le gusta?

Marta Hernández (Rasayana Longevidad): "No son regímenes estrictos en el Ayurveda. El tema no es comer cosas sanas o no saludables. El tema es que hay muchas cosas que son saludables,



pero a lo mejor para tu constitución, para el desequilibrio que tú tienes, no te viene bien en ese momento. Se trata de que no se base tu alimentación en eso, no que no lo comas nunca."

Radioevo: ¿Qué alternativas existen para aquellas personas que no quieren o no pueden cambiar radicalmente su alimentación?

Marta Hernández (Rasayana Longevidad): "Quiero lanzar este mensaje porque si hay personas que dicen: 'Bueno, es que a lo mejor ahora nos meten en un régimen 'super estricto', quiero decir que si no tienes intención de cambiar tu alimentación, hay muchas cosas sin cambiarla que se pueden hacer también."




Hay muchas rutinas que puedes incorporar para casa que te van a venir fenomenal. Te van a ayudar a prevenir muchísimas dolencias y te van a mejorar un montón de síntomas. Son cosas super sencillas, como tomarte unas infusiones en determinados momentos o ponerte unos aceites en el cuerpo lo máximo posible."

Radioevo: Además de las consultas y tratamientos, ¿qué otras actividades ofrece Rasayana Longevidad?

Marta Hernández (Rasayana Longevidad): "Tenemos dos salas grandes que se pueden unir con la intención de que haya encuentros los fines de semana para compartir otras experiencias con otros terapeutas. Además, tenemos en camino un taller de meditación de iniciación. Queremos dar algunas claves básicas porque muchas personas quieren meditar pero no saben cómo, o reciben información contradictoria. También el espacio está disponible a otros terapeutas dedicados al tema de la salud."

Radioevo: Para nuestra audiencia en Madrid, ¿cómo pueden contactar o visitar el centro?

Marta Hernández (Rasayana Longevidad): "A través de nuestra página web rasayanalongevidad.es, Centro de Pozuelo Ayurveda. También estamos en Instagram, Facebook y TikTok en Rasayana Longevidad. 

En consulta veremos tu constitución para marcarte pequeñas rutinas que aportarán grandes beneficios a tu salud.





Activació Neurofuncional:

La Visión se Entrena en el Cerebro

En el marco de Biocultura Madrid 2025, el gran punto de encuentro de la vida ecológica y el bienestar integral, Radioevo tuvo el privilegio de conversar con la Dra. María Antonia Masdeu. Farmacéutica y optometrista con casi 50 años de experiencia, la Dra. Masdeu es pionera en la aplicación de la neurociencia para el tratamiento de problemas visuales y de rendimiento cerebral, una disciplina que busca rehabilitar la visión tratando el origen: el cerebro.

Radioevo: Dra. Masdeu, bienvenida a Radioevo. Cuéntenos un poco de qué se trata la Activació Neurofuncional.

Dra. Masdeu: Hace más de 40 años que nos dedicamos con esta técnica que hemos implementado a hacer que la persona pueda ver bien otra vez, o sea, a tratar los problemas de visión y problemas de rendimiento cerebral.

Radioevo: Excelente. O sea, la técnica es a través de los ojos y el cerebro.

Dra. Masdeu: Los ojos nos ayudan a llegar al cerebro y el cerebro nos ayudará a arreglar cualquier deficiencia visual. Parece un tomadaca, pero es que es así. Esto es neurociencia. Se trata de hacer neuronas, de que estas neuronas estén bien comunicadas con sus

neurotransmisores para lograr que haya una rapidez en transmisión de la visión o de los pensamientos o que poder hacer cualquier cosa a nivel cerebral, como puede ser unas oposiciones.

Radioevo: Entiendo que realizan un estudio previo muy exhaustivo.

Dra. Masdeu: Sí, esto es importantísimo. Primero hacemos lo que llamamos un análisis visual y buscamos dentro de las 478 causas que tenemos de problemas visual y cerebral, buscamos las que aquella persona no las tiene. O sea, tiene una causa que hace que no pueda estresar tanto el sistema visual como el sistema cerebral. Una vez descubiertas estas causas, pues tenemos cuatro técnicas, que es el método de activación neurofuncional, para poderlas arreglar.

Radioevo: Un ejemplo claro que preocupa a mucha gente es la miopía.



Dra. Masdeu: Por ejemplo, uno es la miopía, que somos los reyes de la miopía, que somos capaces de pararla, esto es muy fácil, de bajarla y llegar a rehabilitarla totalmente y de una forma rápida y segura, con números. Al ser científico, tienes números y sabes que lo haces bien y la misma persona pues se da cuenta, con el optotipo, vas viendo cuando vas teniendo más vista. La vista es el tanto por ciento de visión.

Radioevo: ¡Qué interesante! Mucha gente opta por operarse o simplemente usa gafas, pero usted sugiere otra vía.

Dra. Masdeu: La miopía, por ejemplo, es un problema funcional. Esto no puede sacarse del ojo, porque el problema no está en el



ojo, está en el cerebro. No es que el cerebro esté loco, sino que el cerebro está estresado, aprieta el globo ocular y hace un ojo miope.

Al poner una gafa, la gafa estresa al ojo y a su vez al cerebro porque no deja pasar la luz. El cristal de miopía no deja pasar la luz. El cristal cóncavo se come la luz, en cambio el convexo da más luz. Si el cerebro necesita luz para hacer neuronas y para hacer sus funciones, el pobre que tiene miopía con un cristal de este tipo no llega a la luz. Si no le llega la luz no hay movimiento cerebral. Lo mejor es poder rehabilitar esa miopía.

Radioevo: Doctora, y para la presbicia, o vista cansada, ¿también hay tratamiento?

Dra. Masdeu: ¡También, también! Representa que cuando te haces mayor, a partir de los 40 añitos, y más si tienes hipermetropía, se suma la hipermetropía más la vista cansada.

Lo que pasa es que el cristalino (lo que hay detrás del ojo) se estira para mirar de lejos y se hace gordito para poder mirar de cerca. ¿Quién lo hace esto de hacer mover el cristalino? El cerebro.

No lo hace el ojo, el ojo no hace nada. Si tú mueves el cristalino, además de sacarle la miopía lo hacemos joven.

Radioevo: Es fascinante. He oído decir que una gafa mal graduada puede incluso causar depresión o ansiedad.

Dra. Masdeu: Es verdad. Igual una gafa mal graduada le da depresión y ansiedad. Nosotros lo miramos, lo hacemos en el análisis visual, con números. Se tiene que tener 25 dioptrías de esto y te tienes que recuperar en 15. Si no las tienes, le enseñas a hacer que los ojos tengan esa fuerza y pues se acaba la depresión. A la depresión implica una falta de neurotransmisores también, porque utiliza aquellos, aquellos acaban.





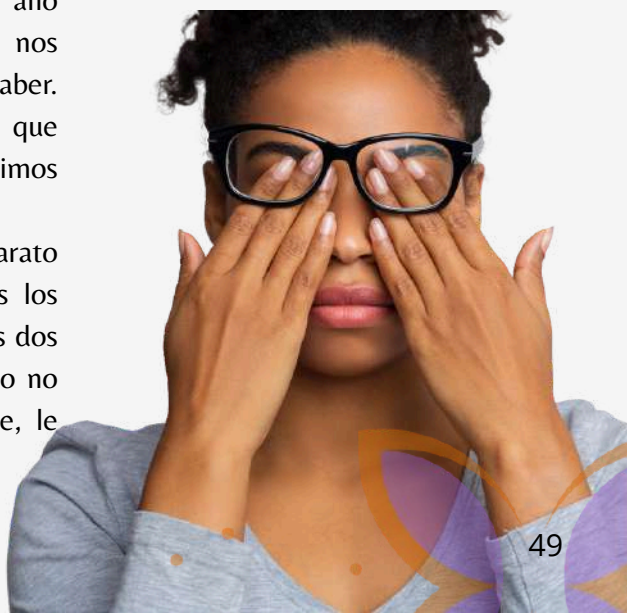
El problema de la miopía no está en el ojo, está en el cerebro. El cerebro está estresado, aprieta el globo ocular y hace un ojo miope.

Radioevo: ¿Cómo ha sido la respuesta de la gente acá en la feria?

Dra. Masdeu.: Muy bien. Es el segundo año que venimos. El año pasado la gente de Madrid nos decía: "Esto se tiene que saber. Esto no puede ser. Tienes que venir a Madrid". Por eso decidimos venir.

En el stand tenemos un aparato que mira si están conectados los dos hemisferios cerebrales, los dos ojos. Y claro, allí se ve. Si uno no comunica, cada vez que viene, le vamos enseñando.

Hay un feedback muy grande. Y con la miopía, ahora tienes siete, ahora tienes cinco, ahora tienes cuatro, ahora tienes una, ahora no tienes nada. Es muy bonito. ✂



EL ARTE DE HACER
PODCAST

CON

Pablo Montero

www.radioevo.com

Infórmate sobre
nuestros cursos de
Podcast



PROTAGONISTAS DE PORTADA

Madrid - Canarias



Mentorías de
**REPUTACIÓN
MEDIÁTICA**

**NETWORKING
INTERNACIONAL
"MEET & GREET"
DESTINOS Y NEGOCIOS**

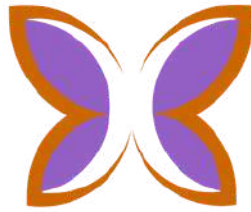
**EXPERIENCIAS Y VIAJES DE
INCENTIVOS: SALUD
MENTAL PARA LÍDERES
EMPRESARIALES**

*Premio Innovación del año 2024 por ASEME Canarias

* Premio MPI Iberian Awards "Shattering the Glass Ceiling 2025"

* Reconomiento "Eco Mujer Maravilla Internacional 2025"

Destinos y Negocios España



RADIO EVO

Para sentirte bien



www.radioevo.com



@radioevoonline



+34 606 741 147



Radioevo



@radioevoonline



Radioevo

ESCÚCHANOS

AQUÍ

