

Eden con el día mundial del agua

Las Naciones Unidas designó el 20 de Marzo del 2008 como el día mundial del agua, haciendo un llamamiento acerca de los múltiples problemas que el mundo debe afrontar sobre los recursos de agua. Las Naciones Unidas espera que éste día haya servido para recordar a todos que el agua y la salud están interrelacionadas y enfatizar así la necesidad de agua potable para proteger a las personas y al planeta.

En Europa, muchos de nosotros tendemos a pensar que el agua es inagotable, tanto como si la cogemos del grifo, de una botella o de una fuente. Pero no todo el mundo es

tan afortunado. La ONU estima que 1.2 billones de personas en el mundo no disponen de accesos suficientes a agua potable, con catastróficas consecuencias para la salud. Eden admira los esfuerzos de las Naciones Unidas para focalizar su atención hacia estos problemas y por ello da apoyo a un programa de colaboración con UNICEF.

A través de nuestra colaboración, queremos marcar una diferencia tangible en las vidas de una comunidad somalí, un país que se ha visto particularmente afectado por la escasez de agua en décadas pasadas.

¿Sabías qué...

El promedio de consumo de agua per cápita es de:

- 300 litros en Norte América y Japón
- 200 litros en Europa
- 10-20 litros en África



fuente: Consejo mundial del agua

El proyecto Eden - UNICEF se realiza en la ciudad de Gardo, Somalia, la cual tiene una población de aproximadamente 30.000 personas. La población ha variado en los últimos años por la entrada de familias procedentes de comunidades rurales, debido a los problemas de sequía. Se estima que alrededor de unas 1000 familias viven en los suburbios de esta ciudad que dependen de las ayudas internacionales y de las agencias locales de ayuda humanitaria para disponer del agua diaria necesaria, no más de un total de 10.000 litros por día.

[continúa en la página siguiente](#) ➔



Los beneficios del té verde para la salud



DE NUESTRA EXPERTA:

DRA. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micro-Nutrición
Genoller - Suiza

El té es, después del agua, la bebida más popular a nivel mundial. Cada segundo se consumen más de 15.000 tazas de té en el mundo. Sin embargo no todos los tés se crean de la misma manera. Probablemente habrás oído alguna vez que el té

verde, en concreto, es "bueno para ti", pero, exactamente, ¿esto qué significa?

Pese a que el té negro, el verde y el oolong provienen de la misma planta "Camellia sinensis" su composición química es completamente distinta. En el té verde es donde se han encontrado más de 100 moléculas diferentes que proporcionan diversos beneficios para nuestra salud.

[continúa en la página siguiente](#) ➔



Eden con el día mundial del agua

➔ continúa

En cooperación con la agencia local para los recursos naturales del agua, UNICEF y Eden están ayudando a Gardo a mejorar sus infraestructuras acuíferas para así suplir las necesidades de la ciudad y de sus alrededores. El objetivo es poder proveer de una gestión

tuberías de agua de más de 15 km, la compra de generadores para los pozos nuevos y existentes, la construcción de tanques de agua de gran almacenaje para colocar cerca de los pozos y la construcción de zonas públicas de recogida de agua.

Quizás sea solo una gota de agua en el océano, pero, con seguridad, es un paso en la dirección acertada

Asimismo, el proyecto prevé la formación de personal local para realizar funciones de servicios técnicos y administrativos mejorando así sus recursos de agua a largo plazo.

sostenible de agua limpia y potable para todos los ciudadanos.

Los elementos clave de este proyecto son los siguientes: la construcción de una red de

Eden se ha comprometido a proveer de 100.000€ en los próximos 2 años para crear este proyecto. Quizás sea solo una gota de agua en el océano, pero, con seguridad, es un paso en la dirección acertada. Este



proyecto se enmarca en el programa de colaboración y desarrollo entre la Unión Europea y UNICEF. La UE triplicará la contribución de Eden incrementando así el impacto de nuestra ayuda.

La visión de los expertos en té verde

➔ continúa

Los chinos son conocedores de los beneficios del té verde desde épocas ancestrales, utilizándolo para dolores de cabeza y depresión.

Hoy en día los avances científicos dan muestras que confirman sus beneficios para la salud, incluidos aquellos en la lucha contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

El secreto del té verde se debe a que es rico en polifenoles, particularmente en uno llamado EGCG¹, un poderoso antioxidante. ¿Por qué otros tés no ofrecen estos beneficios para la salud? Lo que diferencia el té verde es el modo en el que éste se procesa. Las hojas del té verde se hacen al vapor lo que impide que la EGCG se oxide. Por el contrario el té negro y el oolong se realizan desde hojas fermentadas,

“Es mejor 3 días sin comida que uno sin té”

Antiguo proverbio chino



con lo que la EGCG se convierte en otros componentes que resultan menos eficientes en la lucha contra ciertas enfermedades.

Pero sacar el mayor partido al té verde no es tan fácil como parece. Existe actualmente un debate sobre cuánto tiempo se debe infusionar el té antes de beberlo para mantener todas sus

propiedades. Hay estudios que demuestran que mantener la infusión menos de 5 minutos solo extrae el 20% de los polifenoles mientras que infusionarlo demasiado puede hacer que los mismos elementos que son beneficiosos para la salud arruinen el sabor del té. Los expertos recomiendan dejarlo reposar entre 8-10 minutos para conseguir un buen equilibrio entre salud y placer.

La siguiente duda que nos surge es: ¿cuánto té verde deberíamos tomar? Las investigaciones tienen que confirmar todavía si beber más nos ofrece mayores beneficios para la salud. No debemos olvidar que el té verde contiene cafeína, aunque en menor cantidad que el café, con lo que beber demasiado puede provocar insomnio. Asimismo queda aún por probar si el té verde puede o no ayudar a combatir la artritis y a la reducción de los niveles de colesterol.

¹ * Epigallocatechin gallate*



Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer.

Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.

Diseño: www.redcomunicacion.es

EDEN SPRINGS (Europa) S.A. - Chemin du Trési 9,

CH-1028, Préverenges, Switzerland

Tel: +41 (0) 21 811 25 50 www.edensprings.com

La información de esta publicación no provee de consejos médicos para problemas individuales. Para obtener consejo y tratamiento, consulta con tu médico o con un profesional de la salud.



Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad

Salud

Equilibrio

Creatividad

Concentración