



BOLETIN MENSUAL MAYO



Educación Rancho Escuela Restaurante

ANUNCIO

El Boletín Mensual de Vía Orgánica se transforma y se une a **Defensa de las Semillas**, creando juntos una nueva versión que ¡no les dejará indiferentes!

Tendremos nuevas secciones, hablaremos de los ciclos de cultivo, de lo que pasa en el Huerto mes a mes, compartiremos recetas, materiales educativos, historias y mucha inspiración. Este nuevo Boletín unificado llegará en el mes de junio, y ¡les va a encantar!

Boletín Mensual del Rancho Vía Orgánica

Actualmente con la pandemia del COVID-19 estamos viviendo una situación bastante complicada y agotadora física, mental y emocionalmente. Les compartimos artículos informativos y actividades recreativas para intentar aligerar el confinamiento.



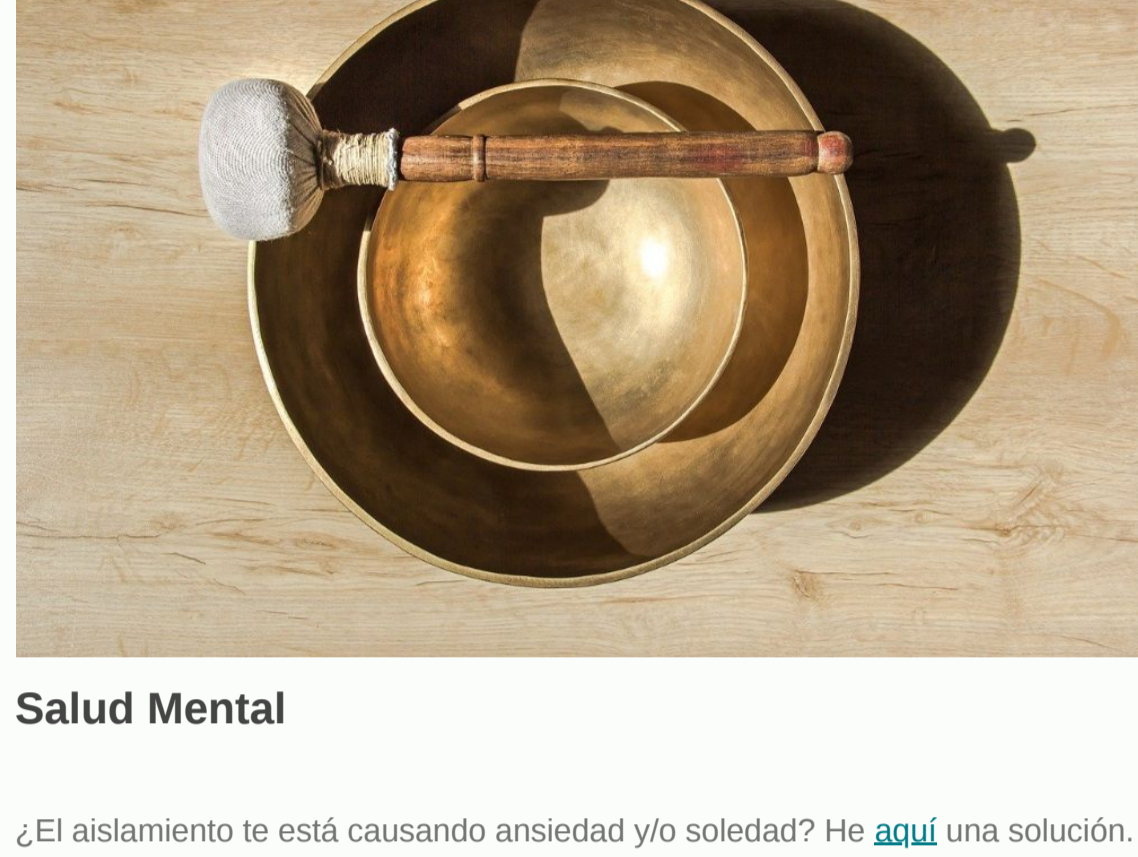
INFORMACIÓN

¿[De dónde viene el COVID-19?](#) ¿Cómo podemos prevenir que esto vuelva a suceder? Las respuestas a estas preguntas podrían ser tan perturbadoras que no queremos creerlas. Pero si no investigamos en profundidad, si no buscamos la causa raíz de los orígenes del COVID-19, entonces habremos fracasado protegiéndonos de pandemias futuras, posiblemente más letales.

La activista, filósofa y escritora india Vandana Shiva repasa en este exhaustivo artículo las causas y consecuencias de la explotación de la biodiversidad como responsable de las enfermedades. Léelo [aquí](#).

Entrevista a Silvia Ribeiro, directora para América Latina del ETC, donde se refiere al cuestionamiento de la ausencia de causas de la pandemia y al sistema capitalista de producción y a lo que podemos avizorar, desde el aislamiento obligatorio, como futuro. Haz click [aquí](#).

En medio de una crisis global, con media humanidad confinada para evitar contagios por el COVID-19, en México se han experimentado avances sustantivos para la soberanía alimentaria, a través de la aprobación de la Ley Federal para el Fomento y Protección del Maíz Nativo y del Etiquetado Frontal de Alimentos. Más información [aquí](#).



Salud Mental

¿El aislamiento te está causando ansiedad y/o soledad? He [aquí](#) una solución.

Dormir es primordial para mantener nuestro cuerpo y salud mental, física y emocional al 100. Descubre los [5 mejores consejos naturales para dormir mejor](#).

Las pruebas demuestran que su mente y cuerpo están estrechamente conectados, y que su mente tiene un impacto directo en su salud física. Por eso es importante meditar, descubre más beneficios de la meditación [aquí](#).



Fortalece tu sistema inmunológico

- [La medicina aryuvéctica fortalece al sistema inmunitario](#)
- [La quercetina y vitamina D son posibles aliados contra el coronavirus](#)
- [Averigua qué nutrientes son esenciales para protegerse del coronavirus](#)
- [El reverastrof mejora el sistema inmunológico](#)



MEDIDAS SANITARIAS

Es importante mantener medidas higiénicas para evitar la propagación e infección por el coronavirus. Por eso te decimos cuál es el [mejor desinfectante](#) de superficies y cuál es el [mejor jabón](#) para prevenir contagios.



TALLERES EN LÍNEA

Serán transmitidos en nuestra página de Facebook, sólo tienes que ir a la página en el día y horario del taller y podrás ver la transmisión sin costo.

- Dr. Cornelio Hoogesteger | Homeopatía y COVID 19
2 MAYO 4 PM - 6 PM
- María de Jesús Zermeno | ¡Llegó la primavera!, y también un virus
9 MAYO 4 PM - 6 PM
- Allison Bastien Homeópata | Medicina en tu cocina
16 MAYO 4 PM - 6 PM
- Maestra Rocío Pérez | Cómo germinar la semilla de Chía
23 MAYO 4 PM - 6 PM
- Grace Rodríguez | Usos y beneficios de los vinagres caseros
30 MAYO 4 PM - 6 PM



Huerto en casa

[Aprende a preparar estos 5 alimentos fermentados en casa.](#)
La salud depende del sistema digestivo, por eso es importante consumir alimentos fermentados. Disfruta de estas 5 recetas.

[Prepara germinados en tu casa](#)

Los brotes/germinados son plantas en sus primeras etapas de crecimiento y desarrollo, son fuentes excepcionales de proteínas, vitaminas y minerales, además de otros nutrientes importantes.



Entretenimiento

[BOSQUE DE NIEBLA](#) (Mónica Álvarez Franco, 2017)

Los habitantes de una pequeña comunidad en Veracruz son los guardianes de uno de los ecosistemas más amenazados del país. Allí intentan rediseñar su propia cultura para hacerla sustentable.

[LA VOZ DEL VIENTO - SEMILLAS DE TRANSICIÓN](#) (Carlos Pons)

Jean Luc Danneyrolles, agricultor de la provenza Francesa y Carlos Pons, documentalista Español, organizan un viaje hacia granada al encuentro de los movimientos sociales alternativos, entre agroecología y cambio de paradigma. Enrolan una cámara y parten durante los grandes fríos de febrero del 2012 habiendo llevado consigo como moneda de cambio una gran colección de semillas. El testimonio vivo de un movimiento que crece... Otro mundo se hace posible aquí y ahora.

¡Que la solidaridad se haga costumbre!

Nuestra tienda localizada en el Rancho Vía Orgánica sigue abierta y funcionando bajo estrictas medidas de cuidado y prevención. Les pedimos que sólo acuda una persona por familia. Se entra de una persona a la tienda. Abierta todos los días hasta las 4 pm.

