

Informe sobre ecología, salud, opinión, conciencia individual y documentación alusiva.**Tema central: Aumentar defensas, en el sistema inmunológico naturalmente.****Pautas para una conducta anti-contagio.**

Sientes cansancio de forma continua, tu cuerpo te pide quedarse en casa, esto puede ser un claro síntoma de defensas bajas.

El sistema inmunológico es el responsable de protegernos frente a sustancias nocivas como bacterias, virus, hongos y parásitos.

En este informe te daremos la posibilidad de fortalecer tu sistema inmune naturalmente y con pautas que aumenten tus posibilidades de defensa, evitando así posibles infecciones o enfermedades.

No hay una analítica que nos podamos hacer ahora y saber si las defensas están "bajas o altas". En realidad es nuestro estilo de vida el que puede activar o empobrecer el sistema inmunitario.

Sabemos que nuestras defensas son las encargadas de evitar las infecciones, pero también están para luchar contra otras enfermedades, algunas de ellas graves, como el cáncer, y hoy por hoy también, contra la temida covid-19.

La angustia y la depresión también "destruyen" las defensas. Son numerosas las investigaciones científicas que han demostrado que la tristeza o la angustia van acompañadas de efectos negativos sobre el sistema inmunitario.

De la higiene mental: el efecto más estudiado es la risa. Esta mejora sensiblemente la inmunidad y puede reducir las opciones de contraer ciertas enfermedades, como resfriados y gripes, y sobre todo de sufrir estrés.

Estos son sus efectos:

-Aumenta el ritmo cardiaco y la presión sanguínea y los músculos de todo el cuerpo se relajan.

-Después, la presión sanguínea desciende por debajo de los niveles iniciales y el cerebro libera endorfinas, los mismos reductores del estrés desencadenados por el ejercicio, proporcionando una sensación de bienestar y euforia.

-Además, se eleva la inmunoglobulina A, un anticuerpo, es decir, otro agente inmunitario que se encuentra en la piel y las mucosas.

Piensa en positivo

Ante esta pandemia, mucha gente se pregunta si es posible fortalecer su sistema inmunológico para prevenir el contagio. Debes saber que es difícil conseguirlo en poco tiempo, pero siempre es recomendable introducir alimentos ricos en vitaminas A, B, C y E (se pueden complementar con suplementos vitamínicos) y otros como frutas, verduras o pescado azul. También es aconsejable disminuir el consumo de azúcares, alimentos ultraprocesados, realizar ejercicio físico moderado y descansar adecuadamente.

Vitaminas y minerales para subir las defensas:

Hierro: es esencial en la elaboración de hormonas y los tejidos conectivos. Su ausencia puede ser peligrosa para la salud y causar anemia. Los alimentos que contienen más hierro son las lentejas, las espinacas, las frambuesas, la levadura de cerveza, los pistachos, los cereales como el mijo y la espirulina, un tipo de alga al que se le atribuyen numerosas propiedades beneficiosas para la salud.

Zinc: es un componente que ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y virus que invaden el cuerpo. Los alimentos más ricos en zinc son: las ostras, el hígado de ternera, las almejas, las carnes rojas, las avellanas y las almendras, el pollo y el pavo, el queso y los copos de avena.

Vitamina B: forman un grupo de 8 vitaminas relacionadas con el metabolismo celular. Estas vitaminas se encuentran sobretodo en los cereales integrales, el arroz, la avena, el germen de trigo o en el pilar de la dieta mediterránea, las legumbres, se pueden considerar alimentos nutricionalmente recomendables teniendo en cuenta su composición en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas.

Inmobiliaria
m2

-Reformas Integrales

Luis Miguel

www.inmobiliariam2.com - info@inmobiliariam2.com

C/ Jaume Torres 14 bajo izq. Gandia 46701 Valencia

Tel. 632 436 106 / 633 201 669

SAFORBELL
CONSTRUCCIONS SAFORBELL, S.L.

i 962 816 172

www.saforbell.es

C/BENICANENA 66, BAJO. 46702 GANDIA (VALENCIA)

SERVICIO INTEGRAL EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Raimundo Santander Gómez

Experto en Acupuntura Integrativa
Diplomado en alimentación natural



Lai & Mel

Centro de terapias naturales Lai&Mel

C/Ciutat de Laval, 11 - 46702 - GANDIA

Tels.96 286 17 31 - 670 29 35 68

www.laimel.es - raiele@laimel.es



Vitamina C: ayuda a la cicatrización de las heridas, mejora la absorción del hierro presente en los alimentos y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las enfermedades. Los alimentos que con más vitamina C son: la grosella negra, la guayaba, el pimiento rojo el perejil, las coles de bruselas, el brócoli, el kiwi, la papaya, la naranja y el bulbo de hinojo.

Vitamina D: ayuda a la absorción de calcio y es esencial para el mantenimiento de la salud de los huesos. También mejora el metabolismo celular, el funcionamiento muscular y la defensa frente a infecciones. A parte del sol, los alimentos que contienen esta vitamina son el aceite de hígado de bacalao, el pescado azul, el marisco, el hígado, los lácteos, las setas, los huevos, el aguacate el germen de trigo...

Otros alimentos que podemos introducir en nuestra dieta son: la cebolla y el ajo en todas las comidas. Ambos son alimentos que ayudan a combatir las infecciones por virus y bacterias.

El ajo debe consumirse crudo para que mantenga sus propiedades, mientras que la cebolla no las pierde al cocinarse. La miel es un buen sustituto del azúcar, ya que sus propiedades antioxidantes y antibacterianas la hacen mejor, (el azúcar no tiene estas propiedades).

Por último, El jengibre es rico en vitaminas, potasio y niacina, y posee propiedades que ayudan a combatir las infecciones causadas por virus y bacterias. Además, tiene características antitusivas y expectorantes que ayudan a combatir la gripe y los resfriados.

VICSAL desatascos



24 HORAS
664 699 699

GANDÍA
962 860 864
DIRECCIÓN COMERCIAL
697 130 600

- VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS
- DESATASCO DE TUBERIAS
- Limpieza Alcantarillado
- Depuradoras
- Servicios de agua
- Cámaras TV robotizadas

PIPES UNBLOCKING AND CLEANING, SEPIC TANK EMPTYING

RESERVAMOS SIN COMPROMISO
Nº 1
CALIDAD
PRECIO

Probióticos:

Punto aparte merecen los alimentos probióticos, que básicamente son alimentos con una elevada presencia de microorganismos vivos que potencian la actividad en la flora bacteriana, presente en nuestro organismo y, con eso, contribuyen a la normalidad de los procesos internos del cuerpo humano.

Los probióticos se venden en suplementos alimenticios que podemos incorporar a nuestra dieta, pero también están presentes en muchos alimentos fermentados. Los que mayor presencia de probióticos tienen son los siguientes:

Chucrut: se trata de un plato típico de Alsacia que se prepara fermentando la col en agua salada. Contiene un elevado nivel de ácido láctico.

Kimchi: como el chucrut, se trata de una fermentación de col, habitual en la cocina coreana, muy picante y que tiene grandes propiedades probióticas, aunque hay que evitar consumirlo envasado.

Kombucha: se trata de una bebida amarga que se obtiene por fermentación del SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast) y que es muy popular como aperitivo en los países de América del Sur. Para hacer té Kombucha y subir las defensas: <https://www.pequerecetas.com/receta/kombucha-que-es-como-hacer-te-kombucha/>

Chocolate negro: fermentación del grano de cacao, rico en flavonoides, que son altamente antioxidantes.

Natto: fermentación de la pasta de soja que aporta un alto contenido proteico, además de vitamina B12. Aún no es muy usada en occidente, pero sí es muy popular en el sudeste asiático.

Miso: fermentación de hongo koji y habas de soja, tiene un sabor fuerte y aporta una gran cantidad de lactobacillus.

Encurtidos: aunque aportan una cantidad de microorganismos beneficiosos, su consumo debe ser puntual, ya que se trata de un alimento muy ácido.

Kéfir: muy similar al yogur, aporta una rica flora microbacteriana, incluyendo lactobacillus y bifidus.

Alimentos que bajan las defensas:

Alcohol: el consumo de alcohol disminuye la producción de glóbulos blancos.

Azúcares: se ha demostrado que el consumo de azúcar disminuye la actividad inmunológica durante unas horas y por tanto nos debilita momentáneamente. Evita azúcares refinados, ya que también debilitan el organismo.

Conservantes y aditivos: algunas de las sustancias usadas para conservar ciertos alimentos son vistas por nuestro sistema inmunológico como una amenaza, así que cuanto menor sea la cantidad de conservantes, colorantes, acidulantes, potenciadores del sabor y otros aditivos que se consuman menor será el trabajo en nuestro sistema inmune.

Alimentos a los que se es alérgico o intolerante: es importante detectar las alergias alimenticias e intolerancias, incluso si se trata de problemas leves, porque obligan a trabajar el doble al sistema inmunitario. Si uno es alérgico a la lactosa, por ejemplo, el consumo de leche activará una respuesta inmunitaria que sería innecesaria si se fuera con cuidado y se evitase ese consumo. Por eso, si se tiene la más mínima sospecha de que un alimento concreto nos sienta mal, debéis consultar con vuestro médico, lo antes posible.

Otros remedios para las defensas bajas:

Además de una alimentación saludable, existen otros hábitos que pueden tener una influencia muy positiva en lo que a la salud del sistema inmunológico se refiere. Muy importante es descansar bien.

El sistema inmunitario sufre enormemente las consecuencias de unos malos hábitos de descanso, y en cambio se beneficia de dormir adecuadamente y las horas necesarias.

Somos especialistas en imagen personal , degradados y todo tipo de cortes de caballeros... Chicas, cita prev.



LOS BÁRBAROS
Barber Shop
@los.bárbaros.barber.shop

Av. Sant Pere 56 GANDIA
Pide hora, 661 079 333

Parque Sant Pere
Av. Sant Pere
C/ Pintor Sorolla
Nº 56

PREMIERE
Tú imaginas, nosotros creamos *gráficos*

GRAN FORMATO SOPORTES PROMOCIONALES
RECLAMO PUBLICITARIO **PERSONALIZACIÓN**

Tel.: 96 063 00 01 Abre el mar a las 8:30
Cierra pronto :19:00
Carrer Sant Vicent Ferrer, 35, 46702 Gandia, Valencia

Benicanena
Taller
Av. Sant Vicent Ferrer
Quesos Gourmet
C/ de'hostal
Nº 35
PREMIERE

OTRAS FORMAS DE AUMENTAR TUS DEFENSAS...

Si nos encontramos en momentos emocionales intensos, no descansamos el tiempo necesario, o nos sentimos con una condición física mas bien debilitada, deberemos poner manos al asunto lo antes posible. Estos factores nos debilitan las defensas y hacen que seamos más propensos a distintas alteraciones de nuestro cuerpo.

Elimina el estrés: Los estudios no dejan de corroborar la relación directa que hay entre altos niveles de estrés y la supresión del sistema inmune. Además el estrés crónico aumenta la presión arterial, los niveles de azúcar en sangre y altera el sistema hormonal, haciendo constante la segregación de cortisol, adrenalina y endorfinas, lo que podría conllevar a sobrepeso.

Duerme: La ciencia demuestra que, cuando vamos faltos de sueño, las citoquinas inflamatorias aumentan mientras que las células T disminuyen, dos respuestas que debilitan el sistema inmunológico. Además cuando vamos cansados tenemos tendencia a consumir alimentos no tan saludables como la cafeína o bebidas azucaradas. El azúcar alimenta el sobrecrecimiento de la candidiasis, desequilibrando la flora intestinal y debilitando nuestras defensas.

Muévete: Practicar deporte de forma regular aumenta las defensas. Aún no está del todo claro la causa pero este hecho se asocia a que la subida de temperatura al practicar deporte combate algunos gérmenes, o que la actividad física reduce los niveles de estrés, el sudor ayuda a eliminar bacterias y toxinas del cuerpo y estimula una mejor circulación sanguínea. Así que ya sabes, practica yoga, haz caminatas a paso ligero, excursiones por la naturaleza, monta en bici... Una advertencia importante sobrecargar el cuerpo con muchos ejercicios puede debilitar el sistema inmune, así que ¡nada de ser un gymaholic! o un loco del entrenamiento.

Hidrátate: El agua ayuda a eliminar toxinas del cuerpo y mantiene las mucosas húmedas y previene que los gérmenes que inducen los resfriados y gripe se adhieran en las paredes de la nariz y pulmones. Los zumos verdes serán uno de tus mejores aliados, llenos de líquido y micronutrientes "anti-resfriados" ;-)

Si cuidamos de nuestro cuerpo con una buena alimentación y hábitos saludables crearemos un "terreno" nada propicio para que los gérmenes aniden y le estaremos dando a nuestro organismo las herramientas necesarias para tener las defensas a punto de batalla.



Movilidad Apple

Móvil express

www.movil-express.com
Tienda online

MOVIL EXPRESS
Dale Vida a tu Smartphone: Tablet, P.C., Consoles

- SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO.
- SERVICIO TÉCNICO EXPRESS.
- REPUESTOS ORIGINALES.

CONECTORES - HUMEDADES - PANTALLAS - BATERIAS - CRISTALES

Telefonia y comercial
722 27 53 26
comercial@movil-express.com

Apple iPhone
Seminuevos y Reacondicionados

C/ Guitarrista Salvador Garcia nº 81
Av. Del Grao

Tienda Gandia
Av. del Grao, 81
D.P. 46701
693 45 12 29

MEJOR PRECIO

Método para dejar de fumar tabaco



Este método está basado en tu voluntad y en la repetición por sistema de sus 6 pasos. Con esta conducta programada dejarás el cigarrillo escalonadamente y te será más cómodo y fácil fumar menos. Si abandonas la malsana y sucia costumbre de intoxicarte, tú, eres el que ganará más. Debilitar tus defensas y tu sistema respiratorio puede llevarte a alguna enfermedad incurable y fatal, sin contar lo mal que te sentirás al pasar por los estados de deterioro transitorios, que incluye pérdida de gusto y olfato, además la marginación derivada de las nuevas leyes de defensa de la salud colectiva en espacios comunes. Esto puede presionar en tu ánimo, algo no deseable por ningún responsable social.



Tengamos presente que no estamos en contra de los fumadores, sino a favor del Ser Humano.

Contando la voluntad, 4 son los puntos fuertes en que se basa este método para conseguir que una persona vuelva a mantener una conducta sana en lo que se refiere al cuidado de sus sistema respiratorio, 1/beber más agua, 2/hacer ejercicios de respiración, 3/negarse siempre que alguien le ofrezca fumar, y 4/cuando fumemos, solo fumar medio cigarrillo.

Los ejercicios de respiración se harán inspirando profundamente en tres tiempos, retener el aire contando mentalmente hasta 5 ó 6 segundos y soltar lentamente el aire en 7 u 8 segundos.

El Método comienza cuando tu quieras y si alguna vez no cumples con él, continua inmediatamente con sus pasos, nunca lo abandones.

Estructuraremos los pasos de este sistema voluntario desde la mañana para tener un orden del día;



1º Al levantarnos tomar un gran vaso de agua (2 mejor) y hacer 7 ejercicios de respiración, por ejemplo durante el aseo.

PURA VIDA

HERBOLARIO

TIENDA DE ALIMENTOS NATURALES
Especialistas en Nutrición Deportiva
Dietas Personalizadas
Fitoterapia
Cosmética Natural
Dietética y Libros

Calle San Francisco de Borja N 71
☎ 676 97 40 81 www.herbolariopuravida.com

MB

muebles

GANDIA
Galería Comercial Carrefour
Avda. Blasco Ibañez, 1
64701 Valencia.

DAIMÚS
☎ 96 286 98 34
Carretera Nuevo Acceso
Playa de Daimús, 5
46710 Valencia.
☎ 98 009 49 06

EMAIL: mbmuebles@hotmail.com
Web: mbmuebles.es

FACEBOOK

2º Alargar los tiempos entre cigarrillos cada vez más. Cuando se nos ocurra fumar ir a por otro vaso de agua respirando profundamente y, ante la imposibilidad de esperar más, solo fumar ese medio cigarrillo que nos permite este método.

3º Reconocer que grado de dependencia tenemos, reflexionando sobre nuestro sufrimiento y voluntad, haciendonos fuertes en nuestra capacidad de autodeterminación revisando cuanto nos somete este enemigo de nuestra salud. Y cuando decimos salud hay que reconocer que esta pequeña palabra encierra muchísimas posibilidades en la que está implícita nuestra libertad. Es muy cierto que la buena salud nos permite vivir con más calidad de vida y potenciando la capacidad respiratoria que es regenerativa, sensibilizando el olfato mejoramos nuestra relación social, ...y si con solo respirar mejor sanamos nuestra piel y favorecemos el sistema circulatorio con esto nos curamos antes de cualquier simple dolencia.

4º Tengamos muy en cuenta que al tomar bebidas alcohólicas, o el café, o después de cada comida nuestra costumbre de fumar nos presionara, tomemos otro vaso de agua y repitamos los ejercicios disimuladamente. (Ahora la nueva norma de no poder fumar en sitios públicos nos ayuda y cumpliremos mejor el método.)

5º Antes de dormir hacer 7 ejercicios de respiración y tomar un gran vaso de agua, la sed durante el sueño no te despierta pero tampoco deja que descanses bien.

6º Nunca abandones el método con este simple esfuerzo de conducta cada vez fumarás menos, gastaras mas dinero en otros pequeños placeres, no en tabaco y estarás más fuerte, recuerda, la belleza empieza por una buena salud.

Otros aspectos en que te favorecerá no fumar, es que tu ambiente mejora, es más limpio, y dejaras de crear fumadores pasivos. Tu olor corporal, que es tan importante para la relación con tu pareja, volverá a definirte, recobrarás identidad biológica.

El Movimiento Ecologista Bioforma4 está a favor del Ser Humano de la salud y los espacios libres de contaminación, no del fumador o del tabaco. Recuerda que el negocio del tabaco es de origen del consumismo americano. Su sociedad está lejos de ser un buen ejemplo, no destacan por ayudar especialmente a la humanidad, y si son signo de explotación de países pobres.



Te has preguntado porque, enriquecen de nicotina de forma extra a los cigarrillos si esta probado que es uno de los elementos químicos con mayor poder de adicción, esta claro que no quieren que dejes de comprar el producto.

Piensa ademas, en las razones por las que nosotros naturistas, queremos que dejéis de fumar; por vuestra salud, porque os ahorraréis ese dinero mal gastado, para que os sintáis mejor, por que tengamos todos un ambiente mas limpio... Somos intereses muy diferentes. A ti te toca valorar que clase de interés es uno u otro. Ah! y queremos hacer un último comentario: NO SOLO NOSOTROS HEMOS VISTO LAS ACERAS MÁS SUCIAS DE COLILLAS.

¡MÁS RESPETO POR LOS ESPACIOS COMUNES FUMADORES! la ciudad es de todos.

Tú eliges:

Movimiento Bioforma4 para la protección de salud y Medio Ambiente, Suel Ortín.
www.bioforma4.es Tel 634 758 555 Gamdia 7/11/2018 Valencia



El Antropoceno y El Dios Natural de la Vida, unión vital

Eso que se describe como libre mercado, eso que se llama globalización, y es la misma y antigua lucha imperial por la hegemonía mundial, ahora también como lucha de monedas, a la que se suman las inestables divisas electrónicas. Una mirada adecuada a lo que sabemos sobre los peligros que corre el planeta, nos diría qué, podría entonces hacer para unir en favor del medio natural a las poblaciones mundiales, caóticas, amorales, alteradas mentalmente por los centros de decisión como las estructuras gubernamentales. Latour había hablado ya de austeridad. Pero no es suficiente. ¿Cuál sería la motivación para ejercer esta austeridad y conseguir la sostenibilidad? Las últimas Seis lecciones Gifford de 2013, pronunciadas por Latour se han dedicado a un asunto muy peculiar. Las lecciones o conferencias Gifford fueron establecidos por Adam Lord Gifford (1820-1887), senador de la Escuela Superior de Justicia de Escocia. El propósito del legado de Lord Gifford para las universidades de Edimburgo, Glasgow, Aberdeen y St. Andrews fue patrocinar unas conferencias para "promover y difundir el estudio de la Teología Natural en el sentido amplio del término Naturaleza, en otras palabras, el conocimiento del Dios natural de la Vida".

Intentan responder a la pregunta de si es posible una religión natural adecuada a esta nueva época geológica del Antropoceno.

Esa religión natural tendría una deidad particular, Gaia, la Tierra. Configuraría un nomos, y un demos, el de los seres humanos, Como Derecho natural racional, esencial, siendo la existencia de una norma de contenido moral superior a la ley del hombre (las Constituciones). En tanto esta teología, generaría una política. Tal vez este razonamiento, que parece un giro religioso es lo que ha inspirado la lección del nuevo Papa a decir: defender la naturaleza es también un mandato Divino. Las religiones vinculan a la Naturaleza y la Tierra. Si alguna ha hecho de una Nueva Tierra su reino presente y futuro, esas son las religiones del hombre más evolucionado. Una conciencia adecuada al Antropoceno. Quizá a eso aspiren unas Iglesias austeras, terrenas y pobres, que no tengan rival de visibilidad mundial, hoy y siempre. Para eso tendrá que cambiar muchas cosas, pero el moderno Bergoglio no parece tener grandes inhibiciones y se le ve decidido, aunque todavía no sepamos a qué. Su libro sobre la corrupción de la clase política ya está traducido al italiano con prólogo del presidente del Senado de aquel país, un antiguo fiscal antimafia.

Bruno Latour (Beaune; 22 de junio de 1947), filósofo, sociólogo de la ciencia y antropólogo francés, especialista en Estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad y uno de los principales referentes de la Teoría del Actor-Red.

Según Latour, las personas y las máquinas deberán ser tratadas como iguales para hacer estudios sociales, esto se refiere al principio de simetría del trabajo. Considerar a las máquinas como liberadoras del trabajo al propio trabajador sin perder su puesto laboral y en beneficio de su descanso. Es decir que considera un error plantearse explicaciones que hacen referencia a dualismos como naturaleza-social o, como ya hemos mencionado, lo humano de lo no-humano. Son elementos indisolubles y deberían ser descritos en los mismos términos. Devuelve la mirada hacia la participación efectiva de quien tiene recursos como el equipo, dinero, datos, publicidad o poder.

Plaza Beato,6 Gandía (Valencia)
Tel. 96 295 60 99
www.coping.es
coping17@gmail.com

Coping ●●●
La teva copisteria Digital

Todo personalizado para tí y tu empresa..



Lunes a Viernes: 08:00 a 13:30 – 15:30 a 20:00

Sábados: 10:00 a 13:00

Plaça Espanya, 6 Gandía (Valencia)

Tel.962875513

Fontsafor
tècniques, manteniments i energies

- Fontanería.
- Calefacción.
- Energías renovables.
- Gas natural.
- Gas butano.
- Bioetanol
- Reforma integral baño.

C/ Madrid
Av. Rep. Argentina
Nº6 Fontsafor
Plaza España
C/ Jacint Venavent



Esta lista de aditivos, está compuesta con información cotejada de documentos y editados por la organización mundial de la salud (O.M.S.), y supervisada por el equipo de estudios del GRUPO CLAVE DE COLOR, BIOFORMA4. Todos los aditivos citados son tóxicos, subrayados los peligrosos y con comillas (") los sospechosos de toxicidad. La "E" delante de cada número, (nomenclato del aditivo) significa que esta aprobado por la COMUNIDAD ECONÓMICA EUROPEA (C.E.E), y no le da ninguna garantía de inocuidad. Según estudios realizados por laboratorios oficiales, estos aditivos deben evitarse **SOBRETUDO EN NIÑOS**. Este listado coteja desde el E-100 al 959 y algunos "H" (letra que define al aditivo sólo aprobado en la península Ibérica). La OMS publicó en su día un informe en los periódicos más prestigiosos, con parte de la lista aquí detallada. Detrás del nombre científico del aditivo citaremos en que aspecto biológico es más dañino, y por ultimo en que grupo de alimentos se pueden encontrar, sin que ello signifique que este incluida esta información en todos los alimentos citados necesariamente, y "ut." significa utilización. **LEA SIEMPRE, QUE ESTÁ CONSUMIENDO** Las siglas A.S.A.A y/o U.G. detrás de cada nombre químico, significa: "atención los sensibles a aspirinas y asmáticos" y "uso generalizado". El signo # "almohadilla" nos servirá para reconocer a los ozocolorantes, derivados del alquitrán, que provocan alergias, asma, espasmos y otras reacciones enfermizas. Esta lista es resumen, recopilación y síntesis de los informes de: Bill Honner, biólogo y naturista colaborador de INTEGRAL. Grupo alemán de agricultura ecológica. Informes de la O.M.S. y estudios comparativos con médicos convencionales y naturistas que organizó el GRUPO BIOFORMA4 para confeccionar el presente documento. Parte de esta información se publico en el periódico las PROVINCIAS, de donde copiamos la información de los aditivos con letra H. Debemos aclarar; en lo referente al aditivo E -330 citado como cancerígeno, en informes dudosos, que; en otros informes más serios lo consideran como natural, aunque, consumido en exceso provoca caries y/o úlceras de tubo digestivo. Para una mejor localización, los aditivos que en esta lista se exponen van ordenados de menor a mayor y separados por grupos de utilización.

COLORANTES:

- E-102 Tartracina. a.s.a.a. y u.g. insomnio. #
- E-104 Quinoleína. LEA SIEMPRE QUE CONSUME.
- E-107 Amarillo Sunset 2G. a.s.a.a. #
- E-110 Amarillo Ocaso. Alergias, a.s.a.a. #
- "E-120 Cochinilla. Obtenido del propio insecto rojo.
- E-122 Carmisina, azorrubina. Urticaria e hinchazón. #
- E-123 Amaranto. Urticaria, a.s.a.a. #
- E-124 Ponceau 4r. a.s.a.a. y u.g. #
- E-127 Eritrosina. Fototoxicidad u.g. #
- E-128 Rojo 2G. En cárnicos cocidos, a.s.a.a. #
- E-131 Azul patente Y. Produce asma y alergia.
- E-132 Carmín indigo. Alergias a.s.a.a.
- E-133 Azul brillante. Guisantes lata. Alergias. a.s.a.a.
- "E-150 Caramelo. Refrescos de Cola.
- E-151 NegroPN. Problemas intestinales, quistes. #
- E-153 Negro Carbón. Cáncer. Gelatinas y mermelada.
- E-154 MarrónFK. Mutaciones gen. Ahumados. #
- E-155 MarrónHT. Mutac. genéticas Pesca ahumados. #
- E-161 Naranja cantaxantina. Cristalización ocular.
- E-173 Aluminio. Adverso para enfermos de riñón.
- "E -174 Plata. LEA SIEMPRE LO QUE CONSUME.
- 924 Bromato potásico. Blanq. de harina. Vómitos, dolores intestinales, destruye vitamina E, nauseas.
- 925 y -926 Cloro y Dióxido de cloro. Iguales al -924.

EDULCORANTES:

- E-951 Áspartamo. Inhibe el apetito en el centro nervioso, **cuidado anoréxicos y niños.**
- E-952 Ácido ciclámico y sus sales de sodio y calcio. Cancerígeno. LEA SIEMPRE QUE CONSUME.
- E-954 Sacarina v sus sales de potasio y calcio. Desde siempre está considerada cancerígena.

POTENCIADORES DESABOR

- "-900 Dimeticona. Sosp. de sintetizar Formaldehído. Cáncer? aparece en mermeladas y zumos de piña.
 - 905 Hidrocarburos minerales. Irritación, chicles.
- LEA SIEMPRE, QUÉ, CONSUME

Este informe está hecho con el ánimo de aclarar dudas y completar estudios que protejan la salud de quien los utilice para seleccionar mejor sus alimentos. En cooperación con todos los que intentamos mejorar la vida. GRUPO CLAVE DE COLOR, BIOFORMA4

bioforma4@hotmail.com

Gandía, Valencia.

CONSERVANTES:

- "E-200 Ácido sórbico. Irritación de la piel
- E- 210 hasta E- 219 Ácidos benzoicos y benzoatos a.s.a.a. y u.g. afecta al hígado y los riñones, produce asma y alergia, común en refrescos y repostería.
- E-220 al E-224 dióxido de azufre. Diarreas.
- E-226 y E-227 Sulfitos. Asma e irritación digestiva.
- E-230 al E-232 binéfilos, bifenol. Cáncer de vejiga.
- E-236 al E-238. Ácido fórmico y formiatos.
- E-239 Hexamina. Cancerígeno. Sint. Formaldehído. erupciones cutáneas, mutación, Quesos y ahumados.
- E-249 al E- 252. Nitritos y Nitratos. Cancerígenos, comen glóbulos rojos, peligro para venas capilares, pérdida transporte de oxígeno. Cárnicas, embutidos.
- E-280 al E-283. Propianatos. Envasados pan molde, bollería. Migraña y sospechoso de causar cáncer.
- "E-290 Dióxido de carbono. Descalcificación.
- Formaldehído. Produce nitrosaminas. Ut. Gel y jabones.

POTENCIADORES DE SABOR:

- 621 al -623 Ácidos glutámicos v otros glutamatos Prohibidos a niños. "Síndrome del restau. chino" afecta al desarrollo de los riñones y resta fertilidad
- 627. -631. -635 Guanosina .inosina y su mezcla. OjO enfermos de gota. Precocinados y Snacks "
- 636 Y -637 Maltol y etilmaltol. Pan y pasteles.

CON EL NOMENCLATO DE LETRA "H" SON TÓXICOS TODOS LOS

- SIGUIENTES: H-3246 y 47. H- 4422 y 23, H-4425, H-4435 al 39, H-5801, H-5804 y 5, H-5810, H-5813, H-5815 y 16, H-6880 al 82, H-6884, H-6887, H-7198 y 99.

ANTIOXIDANTES:

- E-310 hasta E-312 Gelatos, Pérdida de transporte de oxígeno en sangre. **Prohibido consumo en niños.** a.s.a.a. y u.g.
- E-320 BHA y E-321BHT Butilhidroxianisol y Butilhidroxitolueno. u.g. crean colesterol y alergia. Se acumulan en el cuerpo, tumores hepáticos y retrasan el crecimiento. Chiclos.
- E-325 Lactato sódico. **Toxicidad alta Niños**
- E-338.Fosfatos. Reduce absorción de calcio.
- E-339 al E-343. Polifosfatos. Pérdida de concentración. Ut. Gaseosas, embutidos.
- "370-heptanolaptona.
- E-385. Sal de EDTA Erupciones Piel, asma. Ut. Jabones y Gel. beb. alcohólicas. **toxicidad en el riñón**

ESTABILIZANTES:

- E-405Alginato.
- E-406 Agar Cola de pescado. Gelificante en gran cantidad obstruye el intestino
- E-407 Carragenatos. Rompen mucosa estomacal soso. cáncer. Natas y cremas
- 430. -431 Esteratos. Piedras de riñón.
- Productos de panadería.
- 432. -436 Polioxetilenos Alergias piel
- 442 Fosfátidos amónicos. Acidez. Pasteler.
- E-450 Dolifosfatos. Reduce absorción de calcio. U.T. lácteos"
- "E-470 al "E-478. Grasas y jabones.
- 492 Triesterato de sorbitán. reactivo.
- 508 Cloruro potásico. Úlceras, hemorragias, perforaciones intestinales.
- 513 Ácido sulfúrico. Venenoso,
- 514 Sulfato sódico. Retención de agua





HORNOSDELEÑA.COM




Polígono Industrial Real C/Mestre Gea, 32
46727 - Real de Gandía - Gandía
Valencia - España (+34) 662 380 039 (+34) 678-306 800
TELEFONO/FAX (+34) 962 966 664

info@hornosdelena.com



EL HUMANO PUEDE SER EL EJE DE SU EXISTENCIA, SI RESPETA Y PROMUEVE LA ARMONÍA CON LA NATURALEZA.

La unidad internacional de vitamina A corresponde 0,6 microgramos. Complejo vitamínico B se encuentra en la levadura, hígado y en muchos cereales. Es soluble en agua, comprende diversas vitaminas: -Vitamina B1 (Tiamina). Previene y cura el Beriberi (síntomas: agarrotamiento muscular con atrofia, palpitaciones, disnea, afonía, trastornos cardíacos...) en el hombre, su déficit provoca enfermedades nerviosas.

-Vitamina B2 (Riboflamina) se encuentra también en la clara de huevo y la leche, favorece el crecimiento. Su déficit retrasa el crecimiento, provoca enfermedades en la boca y en los ojos reduciendo la sensibilidad a la luz. La necesidad diaria de riboflamina es entre 1,6 mg y 2,6 mg según la actividad desarrollada.

-Niacina, ácido nicotínico: Previene la pelagra (enfermedad de lesiones en la piel, ampollas, escamas que se desprenden), su falta ocasiona inflamación en el tubo digestivo y en estado avanzado provoca perturbaciones mentales. La necesidad diaria de niacina es de 12mg. a 20 mg además se encuentra en carnes magras, soja, habas, germen de trigo y guisantes.

-Vitamina B6 (Piridoxina), forma parte de la levadura de cerveza, germen de trigo, cereales, hígado, músculo, leche. Si nos falta en el organismo produce apatía, depresión, calambres, ataxia [trastorno neurálgico que afecta a las contracciones musculares, provocando movimientos incontrolados, convulsiones en el lactante o niño pequeño, en adultos origina náuseas, mareo vómitos, parestesias (trastornos espontáneos de la sensibilidad subjetiva, como hormigueos o adormecimientos)], dermatitis, debilidad muscular, seborrea y anemia.

- Ácido pantoténico, se encuentra en todos los tejidos vivos, se asocia a la riboflamina.

- Biotina o Vitamina H, se encuentra en el hígado, la levadura y la yema de huevo. Si la clara de huevo se come sin cocer o cruda, desarrolla una dermatosis que puede curarse con biotina.

También las nuevas técnicas de generar más cantidad de productos, como la manipulación genética acecha a nuestra salud y aunque se sabe que podrían afectarnos, muchos de nosotros no estamos conscientes que, los transgénicos son una grave amenaza para la salud humana, animal y hacia a la biodiversidad. Sin embargo las grandes corporaciones que los producen y comercializan se aferraban al hecho de que no existía un estudio concreto que demostrara su peligrosidad, argumentando que no eran dañinos y seguir produciéndolos con el falso argumento de elevar la productividad, pero ahora ya comienza a surgir los primeros estudios concretos que muestran lo que ya sospechábamos los daños que causa su consumo. Además ya se ha descubierto la primera enfermedad, derivada de los transgénicos que afecta al estómago humano.

Un nuevo estudio publicado en Environmental Sciences Europe, analizó los efectos del consumo de maíz y grano de soja en ratones, y tras correlacionar la información extraída en 19 estudios previos sobre animales se encontró que el 9% de los parámetros que se midieron, incluyendo bioquímica sanguínea y de orina, peso de órganos, e histopatología (análisis microscópicos) estaban significativamente alterados entre los animales alimentados naturalmente y los que habían sido alimentados con productos genéticamente modificados. Los órganos que más afectados resultaron luego de ingerir periódicamente alimentos genéticamente modificados fueron el hígado y los riñones, era de esperarse ya que estos órganos funcionan como filtros de las sustancias que entran a nuestro organismo, por lo cual ante la presencia de intoxicación alimenticia son los que reaccionan más notablemente. En el caso de los ratones que se utilizaron dentro del estudio los riñones del 43.5% de los machos evidenciaban serios trastornos mientras que el hígado del 30.8% de las hembras también lo manifestó. "Una gran cantidad de datos convergió en que problemas en el hígado y los riñones son consecuencias directas de una dieta con alimentos genéticamente modificados. Otros órganos que también pueden afectarse son el corazón, el bazo, y las células de la sangre" afirmaron los autores del estudio. Los investigadores a cargo del estudio eligieron como alimento a utilizar la soja y el maíz ya que estos dos cultivos representan el 83% de los alimentos genéticamente modificados que se comercializan y actualmente son consumidos por miles de millones de personas alrededor del mundo. Tras la investigación quedó demostrado el por qué la mayoría de los estudios que se llevan a cabo en este mercado para definir si los alimentos genéticamente modificados obtendrán la autorización para comercializarse, muchos de los cuales son financiados por las propias corporaciones que dominan este mercado, y al parecer la clave errónea está en el tiempo de medición de los efectos. Generalmente los estudios monitorean a los animales, de manera intencional, durante plazos muy cortos y de esta forma no se permite que los efectos negativos en sus organismos florezcan. La industria limita los estudios a un máximo de noventa días (y muchos de ellos ni siquiera alcanzan un mes de duración). Este tipo de estudios puede fácilmente dejar de detectar muchas consecuencias significativas que tienen los alimentos OMG en el organismo de los animales que se utilizan, es por esta razón precisamente que no existían estudios concretos sobre los daños que producen los alimentos transgénicos, pero ahora ya están saliendo poco a poco verdaderos estudios más serios, que nos muestran las consecuencias de los transgénicos." Es imposible en solo 13 semanas concluir sobre un tipo de patología inducida por alimentos OMG o si es una patología mayor o menor. Por esta razón se necesita prolongar el tiempo en las pruebas de los estudios. Esperemos las pruebas respeten el tiempo de evaluación correcto, y sean valorados así por los gobiernos, y que prohíban, si se demuestra su peligrosidad oficialmente, la comercialización y cultivo de productos transgénicos.

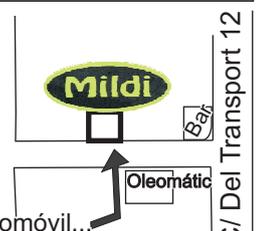


TALLERES
Mildi
Rubén Morant García
Pol. Ind Benieto C/ Del Transport 30, GANDIA.
talleresmildi@hotmail.com
TELS. 695 091 927 - 96 287 87 32

Preparación 4x4

- Baca Africana
- Defensas
- Snorkel
- Suspensiones
- Neumáticos

Reparación integral
del automóvil...



Polígono benieto, Carrer del Transport, 30, nave 30

La responsabilidad ambiental recae tanto en los individuos como en las empresas, en países y en la especie humana en su conjunto. La ciencia y la técnica han cambiado la relación entre el hombre y el mundo. Para ser ecologista tienes que obrar de tal modo que los efectos de tu acción sean compatibles con la permanencia de una vida humana auténticamente conservacionista en "La Tierra". Dicho imperativo se conoce como el "principio de responsabilidad" y es de gran importancia en ecología y derecho ambiental. La responsabilidad ambiental trata de reparar generalmente al daño causado a otras especies, a la naturaleza en su conjunto o a las futuras generaciones, por las malas acciones o las no-acciones propias, o de otro individuo o grupo. Si falta responsabilidad ambiental de grupo, tenemos que hacernos fuertes en la responsabilidad individual generando a nuestro alrededor más sensibilidad con la naturaleza.



INFO OCASIÓN C.B.
informática de ocasión
617 149 145
import-viab@hotmail.com

PORTÁTILES / PC DE SOBREMESA / TABLETS / MÓVILES
C.C. Pasaje Lombard 15, 46702 GANDIA
Comunidad valenciana

No ser ecologista es ir en contra de tu propia vida, si consumes productos tóxicos, tu salud, y la de los tuyos se deteriora, provocas enfermedades y te insensibilizas al entorno natural. Conoce bien lo que te ofrece nuestro mundo ya no tienes lugar para malos hábitos. La clave de tu paso hacia una conciencia más trascendental y plena es reflexionar y defender lo que representa nuestro maravilloso planeta.

Somos lo que queremos ser o somos la tendencia sociocultural que nos empuja? Indudablemente no podemos evadirnos de nuestra realidad común, la influencia de los medios y la educación nos marca un camino pero, ser adultos y responsables pasa obligatoriamente por una autocrítica y valoración sobre lo que nos conviene. He aquí la clave de nuestra mentalidad; **como decidimos que hacemos o por que cosa optamos**. Lo que gusta, lo que más nos conviene o lo que creemos mejor, nos lleva a una transformación física y a situarnos en el espacio/tiempo en un plano emocional acorde a lo que hemos elegido, lo que hacemos nos transforma la identidad.

Escrito en un simple papel no parecen tan importantes, estas afirmaciones pero es lo que priorizamos lo que define nuestra vida y nuestro ser, lo que da forma a la personalidad.

Estamos, o creemos estar en la cima del Mundo. La seguridad no empieza al enclaustrarnos o aislarnos de lo que parece peligroso, muchas formas de agresión se crean por consecuencias imprevisibles, dentro y fuera del lugar donde vivimos. El comercio desestabiliza, a menudo al medio ambiental por la manipulación de materia prima incontrolada, las sustancias se vierten por la demanda de los mercados manipulados por los intereses privados.

En cuestión de alimentación el rápido desarrollo de las tecnologías ha introducido en el mercado para el consumo humano ciertos alimentos e ingredientes que hasta ahora, no eran de uso general.

Aspectos importantes de seguridad alimentaria se han reglamentado en nivel de la Unión Europea (U.E.). Esto incluye requisitos que han de obtener los alimentos "Nuevos" antes de entrar en el mercado y normas claras de etiquetado de fácil lectura para el consumidor, (Normativa 258/97/EEC, que define como nuevo el alimento modificado genéticamente (OMG) y aclaremos cual es conexión, que comprometen a temas medioambientales.

El 5º Programa Marco de la U.E. ha definido como tema central Prioritario "Salud y Alimentación".

Es curioso reconocer que la primera regla de la existencia es, de alguna forma la acción de mezclar o mezclarse. Podríamos decir que cada cocinero es un "químico de las perlas", que para cada plato utiliza diferentes condimento, aquella especia con propiedades especiales... y así con diferentes elementos y sus mezclas salen los "Patos a la naranja" el "conejo al ajillo" o "alcachofas inferno". La solución para protegernos adecuadamente: es intentar controlar con qué o con quién nos mezclamos y como nos afectan estas mezclas. La compatibilidad es la llave que debemos utilizar acceder al futuro. Garantizar "el mañana" pasa directamente por una buena salud.

Las noticias, confirman las sospechas de carnes contaminadas. Estragos en la economía y en el estado social ganadero, son clara consecuencia de los hechos.

Las necesidades de alimentación no quedan satisfechas con las dosis adecuadas de proteínas, grasas, hidratos de carbono y sales minerales. Precisamos además mínimas cantidades de sustancias imprescindibles para la vida, las vitaminas. Hay pocos alimentos que contengan todas las vitaminas por lo que solo una alimentación variada (si no tenemos un seguimiento especial y controlado de los valores adecuados que necesitamos e ingerimos) puede garantizar una provisión normal de todas ellas. Los productos ecológicos son los que mejor las tienen.

Para su identificación se utilizan letras: A, B, C, D, E,... siendo todas necesarias para el organismo. Vitamina A: C20 H29 OH, soluble en grasas se convierten en vitamina A, principalmente en el hígado. Se encuentra en los aceites de hígado de peces, en la leche, mantequilla yema de huevo, no existe en la manteca ni en aceites vegetales. Actúa conservando las estructuras biológicas, reforzando las funciones de la piel, especialmente en la mucosa. Su falta provoca ceguera nocturna (hemeralopía). Sigue



¡NOVEDAD EN GANDIA!

AUTOLAVADO MASCOTAS PUPPY SHOWER

Recogemos donaciones destinadas a la protectora de Animales VEDAMA.

DESDE: **7€**

Mas información y citas **28902182**

Encuétranos en C/ Ciutat de Barcelona n° 2 frente al parque de Las Esclavas

- LAVA TU MISMO TU MASCOTA CON COMODIDAD
- UTILIZA NUESTRAS INSTALACIONES Y PRODUCTOS PROFESIONALES
- PON FIN A LOS PELOS Y MALOS OLORES EN EL BAÑO
- TU MASCOTA Y TU ESPALDA LO AGRADECERAN

Picaduras de insectos; introducción, remedios caseros, repelentes y trampas.

En este tema se van a tratar las picaduras de todos los tipos de insectos, entre ellos, se distinguen dos categorías de insectos agresivos:

-Los venenosos o picadores: avispas, abejas, abejorros, hormigas, arañas y miriápodos.

-Los parásitos o chupadores: mosquitos, tábanos, pulgas, chinches, ácaros y garrapatas.

Para calmar la zona de la picadura puedes poner, si no hay herida, una rodaja de tomate, agua azucarada, Y además se podría diferenciar tres tipos distintos de reacciones a las picaduras de insectos:



Un primer tipo. reacción local intensa, la cual es siempre igual, cada vez que sea picado por un insecto aparecerá la misma reacción, que será siempre local pero más intensa que en el resto de las personas. Este tipo de reacción es más fuerte en las personas que padecen cualquier tipo de alergia. El hecho que aparezcan reacciones intensas puede ser premonitorio de una progresiva sensibilización alérgica.

Un segundo tipo de reacción, constituida por personas que son alérgicas a la picadura del insecto en cuestión. Este tipo de reacción reviste un potencial mayor peligro que las anteriores, pues la persona se sensibiliza y la reacción pasa de ser local a sistémica, se extiende y puede llegar a ocasionar el llamado shock anafiláctico. Sus síntomas son muy variables, aparece en los primeros 15 minutos, e incluyen urticaria generalizada (ronchas), angio-edema inflamación de la cara y cuello afectando a las vías respiratorias y produce dificultad para respirar, etc.

Una tercera reacción llamada tóxica ocurre en personas, a la que se le inocula una gran cantidad de veneno como consecuencias de picaduras múltiples o bien por la localización de éstas. Por ejemplo son de especial peligro las picaduras en cabeza/cuello, donde más de 40 picaduras de mosquitos o menos aun de avispas puede conllevar un riesgo importante. Además la localización de dichas picaduras, ejemplo en párpados, labios, etc., originan una gran reacción local.

Por frecuencia son las picaduras de mosquitos las causantes de mayor números de problemas, pero son las avispas y abejas (denominados himenópteros) las más peligrosas.

Hay cuatro insectos voladores, todos del orden de los himenópteros, reconocidos como causantes de reacciones alérgicas.



Pueden dividirse en:

Véspidos (avispa, avispones blancos y amarillos)

Ápidos (abeja doméstica y abejorro - un agresor raro).

-Las hormigas de fuego y las hormigas de la cosecha (himenópteros ápteros) también causan reacciones alérgicas sistémicas y muerte. No es un problema en Europa.

-Las abejas matadoras, híbridas africano-brasileñas. Es probable que su emigración al norte quede limitada por las temperaturas bajas. En contraste con la picadura de la abeja común, los enjambres de "abejas matadoras" que pican a un sujeto (o animal) causando reacciones graves e incluso fatales. No es un problema en Europa.

Nova Pizza

Forn de Ilenya

Pizzeria horno de leña

-Base de pizza casera

-Recién hecha ...

-Ensaladas y tapas

-Restaurante y servicio a domicilio

C/ Cabanilles, 11 - Gandia

961 03 87 50

PLAZA PLAZA

C/ Mezquita del Raval

C/ Severo Ochoa

C/ Cabanilles
Nº11
Nova Pizza

Emifotògrafs



essència d'imatge

f Emifòtograf@s @emifotograf@s
C/ Benicanena nº1 - Gandia.

-Picadura de mosquitos. Insecto que más picaduras produce. De aparición estival, ataca succionando la sangre de sus víctimas, para lo cual atraviesa con su aparato succionador la piel e inocula una sustancia anticoagulante, dicha sustancia es la que ocasiona el conocido picor y la típica roncha. Son atraídos, por el CO2 del aliento y por sustancias químicas presentes en el sudor, además por la temperatura corporal. Su diagnóstico es sencillo apreciándose el lugar de la picadura, la roncha típica. Sólo "pica" el mosquito hembra pues el macho se alimenta de néctar.

-Picaduras de pulgas. Son fáciles de reconocer pues pican casi en hilera o grupos. El problema que origina es más de índole sanitario por transmitir enfermedades con su picadura.

-Picadura de chinches. Son picaduras grandes aisladas que a diferencia de los mosquitos o pulgas succionan de forma lenta hasta saciarse permaneciendo en la ropa de su víctima para seguir picando. la enfermedad provocada por el parásito Chinche Tripanosoma cruzi es muy peligrosas por transmitir "el mal de chagas".

-Otro tipo de picaduras. Pez araña Medusas y anémonas, estos poseen pequeños aguijones en sus tentáculos que, al tocarlos se clavan en la piel produciendo pápulas agrupadas en forma lineal. Dolor intenso y picor. Lavar las lesiones con agua salada, caliente 50°C (el veneno es termolábil) y se aplica sobre ellas alcohol de 90° o compresas de amoníaco. Un remedio efectivo es aplicar leche cortada (puedes cortar leche rápido agregando un chorro de limón al lácteo). -Pez araña, tiene un aguijón que produce intenso dolor y en algunas ocasiones debe ser extraído.

La **Permacultura** es el diseño de hábitats humanos sostenibles y sistemas agroecológicos, que imita las relaciones encontradas en los patrones de la naturaleza.

La palabra permacultura es una contracción de agricultura permanente, como así también de cultura permanente.

A mediados de la década de los años 1970 dos ecologistas de Australia, el doctor Bill Mollison y David Holmgren, comenzaron a desarrollar una serie de ideas que tenían la esperanza de poder utilizar para la creación de sistemas agrícolas estables. La aparición de una revista The International Permaculture Magazine, una miniserie televisiva con Bill Mollison como protagonista, y varias decenas de cursos, que éste dictó a finales de los 70s y principios de los 80s contribuyeron a internacionalizar la **Permacultura** y a forjar su imagen de herramienta práctica para la construcción de hábitats sostenibles.

La permacultura tiene tres ingredientes principales con la siguiente ética, que consiste en tres principios fundamentales:

1. Cuidar de la tierra 2. Cuidar de las personas 3. Poner límites a la población y el consumo dependiendo de la superficie total del área que se gestiona.

Tenemos que desmasificarnos, para organizar nuestra existencia, generar Paz a todos los seres, respetar lo ajeno sea material o ambiental, pues el compromiso con la existencia implica relacionarnos. Compartir no imponiendo, explicarnos y discernir las prioridades, educar a nuestros menores, ayudar en las adversidades. Demostrar la inteligencia con el trabajo negando la explotación, como así, rediseñar la comunicación: El redactar mal no deja razonar, y si redactamos un discurso empleando mal las palabras no estaremos diciendo bien el argumento, y sin argumento no tenemos base para entendernos.

Para empezar no emplees frases hechas y si crees que dudas por haber oído "algo a medias" pide que te repitan lo dicho. 



En Toda la Comunidad Valenciana

HOME MULTISERVICIOS GANDIA

REFORMAS Y REPARACIONES

FONTANERÍA - ELECTRICIDAD - CLIMATIZACIÓN - PINTURA



PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
--- SERVICIO DE URGENCIAS ---

contacto@homemultiserviciosgandia.com - 665 128 015



Los típicos
- "rollitos"
- focacce

Terraza y Amplio Salón
- lasagna
- pastas
...y todos los tipos de pizza

C/ Madrid 40, 744 64 33 32
Cocina tradicional italiana GANDIA



PODAS Y SERVICIOS AGRÍCOLAS

605 810 307

DEJA DE FUMAR TABACO CON LOS NUEVOS CIGARROS ELECTRÓNICOS



SATIVA GROW
Todo para tu cultivo

Polígono Benieto C/ Transport 30, nave 33 Gandia
☎ 962866159 ☎ 962867608
✉ sativagrow@sativagrow.es

Movimiento Para la defensa del medio ambiente BIOFORMA4. Gandia
sondeo de opinión 05/02/2021 Tema: Fuentes de energía, Convivencia y Responsabilidad.

Respuesta de secuencia numérica por e-mail: bioforma4@hotmail.com, citar nombre de pila, profesión(?), y edad(?), docente 1, estudiante 2, obrero/depend. 3, empresario 4, oficial cualific. 5, especialista profesional 6, artesano 7, labores domésticas 8, y funcionario 9. Grupo de encuesta para ambos sexos a partir de los 16 años.
¿ha cambiado ya más de tres bombillas de leds (solo leds), en su domicilio? si(10) no (11). Tras los últimos accidentes en centrales nucleares ¿sigue pensando que esta energía es una opción? si(12) no(13). Conoce los nuevos aerogeneradores que producen cuatro veces más energía si(14) no(15). Las guerras ¿son necesarias? si(16) no(17). La Paz depende de uno mismo si(18) no(19). Una justicia blanda ante delitos comunes como estafa comercial, robo o hurto y contaminación ambiental, genera desconfianza en nuestro sistema de gobierno si(20) no(21). Quien no recoge las deposiciones de su mascota en la vía pública o tira cualquier basura en los lugares no destinados para ello, es responsable del mal estar común ante una ciudad sucia. ¿debería ser sancionado con horas de trabajo para limpiar su localidad y no con multa en dinero? si(22) no(23), ¿Se considera ecologista o naturista? si(24) no(25).

Ejemplo de respuesta; si fueses Juan, dependiente/a con 31 años de edad y respondido no a la primera pregunta. no, a la segunda, si a la tercera pregunta, no a la cuarta, si a la quinta y así con las restantes ...deberías poner:
Sec. de resp.: Juan, 3,31,11,13,14,17,18,...