

Informe sobre ecología, salud, opinión, conciencia individual y documentación alusiva.

Tema central: Recupera el Equilibrio Químico con una Alimentación Adecuada. Repara la salud respetando a tu estomago y tu flora intestinal. Tu voluntad es la Frontera.

La digestión es el proceso en el cual se puede observar una microbiota dañada:

La digestión es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas que puedan ser absorbidas y aprovechadas por las células.

A lo largo del tubo digestivo, el alimento se transforma en distintas sustancias. La digestión puede ser de dos tipos: Digestión mecánica. El alimento se fragmenta, se amasa, se mezcla, etc.

Digestión química. Algunas sustancias, como las enzimas digestivas, se encargan de descomponer al alimento, ayudadas por otras sustancias químicas. Estas sustancias son segregadas por las paredes del tubo digestivo y por las glándulas anexas, proceso que comienza en el estomago que aporta sus ácidos.

La digestión comienza en la boca, cuando la enzima amilasa o ptialina que contiene la saliva empieza a digerir químicamente a los glúcidos. Además, los dientes y la lengua facilitan esta digestión con su acción mecánica.

Pero los procesos de digestión más importantes se producen en el estómago y en el intestino delgado, donde también intervienen en la digestión el páncreas y el hígado.

En casi todos estos procesos interviene la flora intestinal. *Evita el consumo de tabaco y alcohol*, lleva un estilo de vida relajado, practica yoga y meditación, mastica muy bien la comida e incorpora alimentos con probióticos a tu alimentación, pues contienen bifidobacterias que ayudarán a recuperar y mantener el equilibrio de la flora intestinal.

Síntomas de una flora intestinal dañada; -Diarrea frecuente. -Hinchazón abdominal. -Eructos. -Estreñimiento. -Heces con olor muy desagradable. -Cólicos intestinales.

Los probióticos naturales están presentes en muchos alimentos y bebidas que han pasado por un proceso de fermentación natural. Algunos de los alimentos con probióticos que puedes incluir en tu dieta y que contienen estos microorganismos son: -El yogur; debe ser natural y sin aditivos. -El queso crudo; nos referimos al elaborado con leche cruda y sin pasteurizar. -Pepinillos encurtidos o en vinagre; siempre y cuando sean fermentados. -Verduras fermentadas; ej: el chucrut, -El kéfir; es un producto lácteo fermentado parecido al yogur líquido.

Para empezar a resolver el problema de la digestión, una buena química más favorable ayuda. Y hablar de una buena masticación, implica por tanto a una mejor salud. Hay una frase muy conocida que dice así: "lo que no mastican los dientes, lo mastica el hígado (y como el hígado no tiene dientes, el sobre-esfuerzo va en deterioro de este importante órgano)" masticar bien la comida protege que el hígado, segregue jugos de más.

En segundo lugar tengamos muy a cuenta los ácidos estomacales, y clarifiquemos falsas creencias.

El ácido que liberan las glándulas de la pared del estómago ayudan a digerir los alimentos. El ácido gástrico se compone de ácido clorhídrico. También se llama ácido del estómago y ácido estomacal.

Hay una prueba que puedes hacer para comprobar si la cantidad de ácido que tiene tu estomago es correcta: Diluye una cucharadita de bicarbonato en un vaso de agua tibia y tómatelo en ayunas. Cronometra para saber cuando eructas, tu acidez informará. ¿cuando tienes el primer eructo? Si es después de cuatro minutos, sospecha hipoclorhidria. Si le haces antes de 1 minuto tienes mucho ácido, (más de lo que sería conveniente) si eructas entre 3 ó 4 minutos después tu nivel de ácido estomacal sería normal, y después de 4 min tendrías poco ácido estomacal, lo cual haría lenta la digestión. Para ayudar a la misma se recomienda, en ayunas. media cucharada sopera con aceite de oliva virgen y unas gotas de limón. Si has eructado antes de los 2 minutos solo una o dos gotas o ninguna. Tomar, a días intermitentes, el remedio casero del aceite y el limón te ayudaría a digerir mejor.

Tu Flora gastrointestinal es verdadera fuente de protección y/o para el mantenimiento de la salud.

Se adquiere desde el momento del nacimiento, en el canal del parto, pero principalmente por la lactancia materna; es estable desde los 2-3 años y susceptible de modificarse mediante cambios dietéticos mantenidos en el tiempo.

Los alimentos prebióticos y probióticos ayudan a conservarla y repararla.



HOME MULTISERVICIOS GANDIA

REFORMAS Y REPARACIONES
FONTANERÍA - ELECTRICIDAD - CLIMATIZACIÓN - PINTURA



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

contacto@homemultiserviciosgandia.com - 665 128 015

En Toda la Comunidad Valenciana



SAFORBELL
CONSTRUCCIONS SAFORBELL, S.L.

962 816 172
www.saforbell.es

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

SERVICIO INTEGRAL EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

TISANA UNIVERSAL (UNIVERSAL TEA)

CENTENARIA -

Selección de plantas medicinales actuando conjuntas para un mejor equilibrio de la salud.

La Tisana Centenaria de Hombre Natura tiene una acción específica sobre el sistema cardíaco - vascular

CIRCULATORIA DESINTOXICANTE
DESCONGESTIVA REGULADORA
PREVENTIVA DE ICTUS Y ANGINA DE PECHO

Efecto estimulante sobre el hígado y los riñones, favoreciendo la eliminación de residuos tóxicos del organismo...

Antiespasmódica (sedante ligera)

Hipoglucemiante (coadyuvante de la diabetes)

Reuma

Mejora la circulación general. Es un protector capilar. Previene la angina de pecho, ictus y embolias

Arteriosclerosis

Reguladora de la tensión arterial

Acción remineralizante y estimulante de los procesos metabólicos y glandulares

Esta infusión te mantiene alcalino

"Respecta y vive en la Naturaleza, somos parte de ella."

Elaborados por "Hombre Natura"

INFORMACIÓN Y PEDIDOS - Tel. 608 134 588

email: hombrenatura1961.JV@gmail.com

H.N.

Entre los alimentos probióticos podemos encontrar:

- Yogur natural, estos son la principal y más fácil fuente de probióticos en el mercado en la actualidad.
- Kéfir, es un producto fermentado con levadura y bacterias, semejante al yogur, pero posee una cantidad más elevada de probióticos.
- Leche fermentada, son productos especiales que generalmente contienen Lactobacillus agregados por la industria, siendo el Yakult el más famoso.
- Kombucha, es una bebida fermentada hecha principalmente a partir del té negro
- Productos orientales a base de soja, legumbres y hortalizas como Miso, Natto, Kimchi y Tempeh que pueden ser comprados en tiendas especializadas;
- Chucrut, es una preparación culinaria que se elabora a través de la fermentación de las hojas frescas del repollo o de la col.
- Los pepinillos, preparación de pepinos en agua y sal, se dejan fermentar durante un tiempo.
- Masa madre o levadura natural, es un cultivo vivo compuesto por levaduras y bacterias que se producen a través de la fermentación de cereales como el trigo y de los microorganismos que encontramos naturalmente en el ambiente se utilizada para elaborar diversos productos como pan, tartas y galletas.
- Algunos quesos como el Cabrales, Roquefort también pueden contener cultivos vivos de microorganismos con propiedades probióticas, siendo importante leer el etiquetado

VICSAL desatascos



24 HORAS
664 699 699

GANDÍA
962 860 864
DIRECCIÓN COMERCIAL
697 130 600

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

PIPES UNBLOCKING AND CLEANING, SEPIC TANK EMPTYING

RESERVAMOS SIN COMPROMISO
Nº 1
CALIDAD
PRECIO

tado nutricional para confirmar si ese tipo de queso contiene o no estas bacterias.

Hablemos un poco más sobre 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:

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.

Beber alcohol causa desequilibrios en la microbiota que se asocian con enfermedades hepáticas:

El alcohol daña el hígado de dos maneras: al dañar directamente las células del órgano y mediante la alteración del microbioma intestinal, lo que puede dejar cicatrices en el hígado. Ahora, los investigadores han descubierto el mecanismo detrás del desequilibrio microbiano causado por la bebida y podrían utilizar la información para diseñar tratamientos para la enfermedad hepática y una amplia gama de otras condiciones médicas, que van desde el síndrome del intestino irritable hasta el autismo. Quien bebe en exceso y consume mucho alcohol sufre disbiosis intestinal, donde las bacterias en el intestino aumentan y sufren de enfermedades del hígado.

Cuando hablamos de disbiosis intestinal hacemos referencia un desequilibrio constante de la flora intestinal, que es cada vez más común en nuestra sociedad.

Los prebióticos, como los fructanos de tipo inulínico, se ha visto que mejoran las funciones metabólicas de la flora comensal. Datos clínicos y experimentales indican que mejoran la barrera mucosa digestiva y modulan las funciones tróficas de la flora. Los prebióticos también podrían ayudar a prevenir las enfermedades inflamatorias del intestino. Los prebióticos se encuentran de forma natural en: -Leche. -Miel. -Verduras: ajo, cebollas, alcachofas, espárragos, puerros y achicoria, sobre todo. -Frutas, en especial los plátanos. -Cereales integrales: trigo integral y avena. Legumbres y frutos secos.

El reto para el futuro es el reto para los expertos que trabajan en el uso médico de los alimentos funcionales y en el campo de los probióticos, prebióticos, simbióticos y alimentos nuevos consiste en aplicar los nuevos conocimientos que generan los científicos básicos en el campo de la flora intestinal y del desarrollo de simbióticos para mejorar el tratamiento de la alergia, la atopia y las enteropatías inflamatorias, y posiblemente prevenirlas.

La toma de antibióticos durante largo tiempo o la auto-medicación pueden, afectar y deteriorar, la flora intestinal.



PAN ARTESANAL
C/ San Juan De Rivera Nº 4
Tel. 625 567 676

Empanadas
y
cocas variadas
EL FORNET DE'AUSIAS



PREMIERE
Tú imaginas, nosotros creamos *gráficas*

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



Alimentos que protegen el estómago de una manera natural

¿Qué alimentos son los mejores para aliviar molestias gástricas como la acidez?

Algunos alimentos probióticos, que aportan al organismo bacterias vivas y beneficiosas para cuidar la flora intestinal, así como determinadas frutas o infusiones pueden ejercer ese efecto protector que alivie problemas gástricos comunes.

Papaya: El secreto de esta fruta tropical a la hora de favorecer las buenas digestiones y evitar el daño en la mucosa del estómago está en su alto contenido en papaína, una enzima que actúa neutralizando la acción de los ácidos y favoreciendo las buenas digestiones. Es además una excelente fuente de antioxidantes.

Vinagre de manzana: Este condimento es una opción saludable como ingrediente de distintos aderezos para ensaladas o menestras. Ayuda a "neutralizar" la acidez excesiva y posee además propiedades diuréticas que favorecen la eliminación de líquidos y toxinas.

Regaliz

Hablamos de la raíz de regaliz, no de la golosina con el mismo nombre. Tomado en infusión, o directamente masticado como "palo", el regaliz en contacto con la saliva crea una "capa" que actúa como protector estomacal resultando eficaz en la prevención y alivio de las molestias que puede provocar una úlcera de estómago, según señala la Sociedad Española de Fitoterapia.

Manzanilla: Las propiedades antiinflamatorias de la manzanilla también hacen que una infusión elaborada a base de esta planta aporte excelentes resultados a la hora de minimizar los efectos, especialmente la irritación, que el exceso de ácidos puede provocar en las paredes del aparato digestivo.

Kéfir: El kéfir es un probiótico natural con múltiples propiedades beneficiosas si de lo que se trata es de cuidar la mucosa estomacal e intestinal. En muchas ocasiones, los problemas relativos a la digestión y al estómago están relacionados con un deterioro de la flora que lo recubre. El kéfir aporta microorganismos vivos capaces de repararla, dotándonos así de una protección extra que nada tiene que envidiar a la que proporcionan medicamentos específicos.

Recuperar el equilibrio químico con la alimentación adecuada no es automático, requiere algo de dedicación, y los productos están a tu alcance, repara la salud respetando la flora intestinal. si tu mismo hieres tu cuerpo, nadie puede salvarte de esas lesiones. **El cuerpo tiene limites, si lo cuidas tú ganarás más. Generar voluntad es la verdadera frontera.**

Autolavado de Mascotas

PUPPY Shower



Nº2
C/ Ciutat De Barcelona
Tienda Gandia
C/ Ciutat de Barcelona Nº 2

628 902 182

Av. Reyes Católicos

Parque de las esclavas

-Peluquería -Complementos
-Alimentación 100% natural !!!
-Reparto Gratis a partir de 15 kg.
EN GANDIA Y PLAYA

LUNES A VIERNES
10:00 A 13:30 Y 17:00 A 20:00
SABADOS
10:00 A 14:00

Especialistas en nutrición y tratamientos de manto y piel

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.



DATHORMON
Suministros de Oficina
-Desde 1997
-Especializados en Empresas
Carrer Abat Solà, 88, 46701 Gandia, Valencia
☎ 962 87 78 73 www.dathormon.com

COMPRO ORO PASEO
— 633 90 30 85 —
Cruañes
Entresuelo · Despacho 6
Tel. 633 90 30 85

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)
Móvil 669 58 35 25 Tel. 960 823 768
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
Nº6
C/ Jacint Venavent

Av. Rep. Argentina
Argentina
Plaza España



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 Carmin índigo. 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.

Móvil: 634 758 555



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

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 trasporte 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-31Q 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. Chicles.
- 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-405 Alginato.
- 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 Polioxitelenos **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



LLAR DE JUBILATS I PENSIONISTES, OLIVA

Información 642 442 480
Abierto Para Todos
Menú Diario 9€

1º a elegir; Sopa de Mariscos, Entremeses, Ensaladas, Judías con Jamón, Albóndigas y más...

2º a Elegir; Arroces, Pollo al Horno, Bistec Ternera, Merluza, Calamares plancha, Lomo ...

Postre o Café 9€

ALMUERZOS POPULARES, +bebida 6€
Carrer Alejandro Cardona, 29 - 46780 Oliva

La **Permacultura** es el diseño de hábitats humanos sostenibles y sistemas agroalimentarios, 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 area 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.

También las nuevas técnicas de generar más cantidad de productos, acecha la salud del organismo, como la manipulación genética, aunque no se sabe bien, como podría afectarnos, muchos de nosotros no estamos conscientes de 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.



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

CONECTORES - HUMEDADES - PANTALLAS - BATERIAS - CRISTALES

Apple iPhone

Seminuevos y Recondicionados



C/ Guitarrista Salvador Garcia nº 81

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

www.movil-express.com Tienda online

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

Av. Del Grao

La responsabilidad ambiental recae tanto en los individuos como en las empresas, en los 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 futuras generaciones, por las malas acciones o por las no-acciones, propias, 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.**

NEOCARTEL

ROTULOS LUMINOSOS

Rotulación y fabricación de luminosos
Neón - Metacrilato - Letras Corpóreas
Rotulación por ordenador de vehículos y pancartas

Neocartel es sinónimo de garantía y saber hacer.

Oficina técnica, Polígono Ind. Alcodar - Cl dels Músics, 8 Nave Gandia
Email: rotulos@neocartel.com Tel.: 96.286.79.89 - 960 145 123

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 tendrás lugar para malos hábitos. La clave de tu paso hacia una consciencia 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 en 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 del peligro, 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 alimentaría 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".

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).

Las vitamina grupo B forman un grupo de 8 vitaminas relacionadas con el metabolismo celular. **Vitamina B1** (tiamina), **Vitamina B2** (riboflavina), **Vitamina B3** (niacina) **Vitamina B5** (ácido pantoténico), **Vitamina B6** (piridoxina), **Vitamina B7** (biotina), conocida también como vitamina H, **Vitamina B9** (ácido fólico) y **Vitamina B12** (cobalamina)

1-ONE SPORT BAR

El Local de moda para tu tardeo en Gandia

-Copas
-Cocktails
-Entrecot Gourmet

ZONA DE APUESTAS
ZONA VIP

CERVECERÍA INTERNACIONAL
TODOS LOS DEPORTES TELEVISADOS
EN PASEO DE GERMANIAS ,72
Tel.: 962 010 704

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.

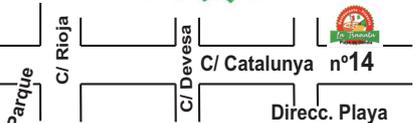
-Las abejas matadoras, híbridas africano-brasileñas. Es probable que su emigración al norte quede limitada por las temperaturas bajas. En contraste con la picadura de la abeja común, los enjambres de "abejas matadoras" que pican a un sujeto (o animal) causando reacciones graves e incluso fatales. No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



Restaurante - Pizzeria

La Traviata

Playa de Gandia



Parque C/ Rioja C/ Devesa C/ Catalunya nº14 Direcc. Playa



Calle Catalunya, 14
46730 GANDIA
Telf. 960 042 750 - 627 267 807
info@latraviatadifratelli.es
www.latraviatadifratelli.es

Emifotògrafs

essència d'imatge



Emifòtografafs



@emifotografafs

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 amoniaco. 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.

Consejos para descansar mejor de noche:

El sueño es imprescindible para nuestra recuperación física y psíquica, así como para nuestra salud mental.

Cenar temprano o solo fruta pelada o no cenar, utilizar ropa de cama de algodón puro, tomar un vaso de agua, hacer unos ejercicios de respiración, si puedes, una ducha viene muy bien, La oscuridad y el silencio, son fundamentales. Puedes tomar una infusión de Valeriana que ayuda a un efecto calmante en casos de irritabilidad, contribuye a la relajación y ayuda a estar bien en caso de tensión y estrés.

Hay que dejar al cuerpo que se restablezca con el sueño, dormir bien, también te ayuda a adelgazar.

Durmiendo, ahorramos energía y se producen procesos como la reparación cerebral, la consolidación de la memoria o la restauración de la inmunidad. De día, la famosa siesta: Ejerce un efecto relajante. Favoreciendo el bienestar diurno en situaciones de nerviosismo.

Estos consejos para dormir, favorecen, mejorando la conciliación, profundidad y calidad del sueño, proporcionando un buen descanso.



PODAS Y SERVICIOS AGRÍCOLAS
Borís & Cia
605 810 307

GANESH OLIVA GROW
Ganesh Oliva
Grow Shop
Abonos - Fertilizantes
Semillas - Parafernalia
Tierras especiales
Armarios de cultivo
Luminaria
C/ Gabriel Ciscar nº10
Entresuelo - OLIVA ☎ 23 10 75 86

Asesoría Seguros
Administración de fincas
Calle Xeresa, 17 bajo
46701 Gandia
asesoriarolg95@gmail.com
www.inmorolg.com

CAFETERIA RESTAURANTE
-ALMUERZOS
-MENÚ DIARIO
-CENAS
-COMIDA PARA LLEVAR
RESERVAS 605 51 71 70
C/ Ciutat de Laval, 20
A R O A
46702 GANDIA

Movimiento Para la defensa del medio ambiente BIOFORMA4. Gandia sondeo de opinión 05/02/2022 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 seis 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, si(22) no(23). ¿debería ser sancionado con horas de trabajo para limpiar su localidad y no con multa en dinero? si(24) no(25), ¿Se considera ecologista o naturista? si(26) no(27).

Ejemplo de respuesta; si fueses Juan, dependiente/e 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,...