

Depresión (II)

Hoy vamos a ver el azafrán. Es una especie que se produce a partir de los estigmas secos de la flor *Crocus sativus*, planta perenne de la familia de las Iridáceas. Tiene un sabor amargo y un aroma característico. Contiene un pigmento usado en la cocina para proporcionar a la comida un color amarillo luminoso que le da un rico sabor a los arroces, carnes y mariscos. En España se produce de muy buena calidad.

En la medicina asiática se usaba para trastornos menstruales, inflamación, vómitos e incluso en enfermedades de la garganta, ya que es expectorante. Además de ser afrodisíaco.

Últimamente en estudios diversos se ha visto la eficacia en el tratamiento leve o moderado de la depresión, modulando los niveles de ciertas sustancias químicas en el cerebro, incluyendo la serotonina.

Sus principios amargos le confieren propiedades estimulantes a nivel del sistema central y del aparato digestivo, es tónico, carminativo, antiespasmódico, antiinflamatorio, antibacteriano, antioxidante y analgésico.

Es rico en vitaminas, especialmente vitamina A, y del grupo B (B2, B3 y B6), y determinados minerales como son el magnesio, hierro, potasio, fósforo, calcio y zinc.

Lo podemos tomar en las comidas, como complemento alimentario en pastillas, en infusión combinado con canela, hasta 2 gramos por litro de agua, para tomar 1 o 2 tazas al día.

Otras virtudes que tiene el azafrán, es que reduce las ganas de picar entre horas, de forma incontrolada, generado por el estrés, la ansiedad o la angustia.


También disminuye los síntomas emocionales del síndrome premenstrual, previniendo las alteraciones emocionales y la propensión natural de la mujer a padecer síntomas depresivos.

Tiene poder antioxidante, por lo que tiene una acción anticancerígena y protectora ante enfermedades vasculares.

Para cualquier duda, puedes contactar con nosotras en el correo herbolariaturvida@hotmail.com o acercarte a visitarnos.

Por Belén Díaz-Tapia Arroyo, gerente del Herbolario Naturvida, de Valdepeñas.





Castilla-La Mancha

INFORMACIÓN PÚBLICA

ANUNCIO DE 30-06-2021, DE LA DELEGACIÓN PROVINCIAL DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE CIUDAD REAL, POR EL QUE SE SOMETE A INFORMACIÓN PÚBLICA LA SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN ADMINISTRATIVA PREVIA, AUTORIZACIÓN ADMINISTRATIVA DE CONSTRUCCIÓN Y RECONOCIMIENTO EN CONCRETO DE UTILIDAD PÚBLICA DE INSTALACIÓN ELÉCTRICA QUE SE CITA (NÚMERO DE EXPEDIENTE 13211103789)

A los efectos previstos en el título IX de la Ley 24/2013, del Sector Eléctrico, y los artículos 9.2, 13 y 22 del Decreto 80/2007, de 19 de junio, por el que se regulan los procedimientos de autorización de instalaciones de energía eléctrica a tramitar por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (D.O.C.M. nº 131 de 22/06/2007), se somete a información pública la solicitud de autorización administrativa previa, autorización administrativa de construcción y reconocimiento en concreto de utilidad pública de instalación eléctrica que se cita de la siguiente instalación eléctrica, siendo los bienes y derechos afectados por la misma los que se insertan en este anuncio:

- **Nº de expediente:** 13211103789
- **Solicitante:** Unión Fenosa Distribución, S.A.
- **Instalación:** Reforma LAMT 15 kV PDT703A de 461 m y LSMT 15 kV de 42 m
- **Situación:** Polígono 13 Parcela 102 (Ciudad Real)
- **Finalidad:** Adecuación por situación antirreglamentaria

Lo que se hace público para que pueda ser examinado el expediente durante el plazo de veinte días desde la publicación del presente anuncio en el Servicio de Industria y Energía de esta Delegación Provincial, sita en Ciudad Real, calle Alarcos, número 21, 1ª planta, de lunes a viernes en horario de 9:00 a 14:00, así como de forma electrónica en el siguiente enlace <https://www.jccm.es/sede/tablon>. Durante el citado plazo los interesados podrán formular las alegaciones que estimen oportunas.

Ciudad Real, a 30 de junio de 2021. El Delegado Provincial. Fausto Marín Megía

Término Municipal	Nº Orden	Pollig.	Parc.	Ref. Catastral	Apoyos	Superf. Apoyo m2	Longitud m	Serv. Perm. m2	Ocup. Temp. m2	Naturaleza	Propietario
Ciudad Real	1	013	00102	13900A013001020000XA	2	2,9	87,38	1223,32	200	Improductivo	Jose Enrique Colomer Fayos
Ciudad Real	1	013	00102	13900A013001020000XA	2	2,9	87,38	1223,32	200	Improductivo	Inés María de la Cruz López Salinas