

ACTUALIDAD

EL BRÉCOL Y EL CÁNCER DE MAMA

No todas las verduras son iguales. Es bastante controvertido, por ejemplo, determinar si el consumo total de verduras está asociado con el riesgo de cáncer de mama o no [1, 2]. Pero específicamente comer verduras de la familia de las crucíferas (col rizada, berzas, brécol, etc.) parece proteger frente al cáncer de mama; la causa de muerte número uno entre las mujeres de edad mediana en los Estados Unidos [3].

Las propiedades anti-cáncer de esta familia de plantas se atribuye a dos fitonutrientes bastante singulares, los isotiocianatos y los indoles. Los isotiocianatos son capaces realmente de aumentar la capacidad del hígado de desintoxicar el organismo de cualquier sustancia cancerígena a la que estemos expuestos, y los indoles podrían prevenir el cáncer al ayudar al organismo a descomponer las hormonas que provocan la proliferación celular en el pecho.

Un nuevo estudio muestra hasta qué punto es potente el brécol: las mujeres jóvenes que comen tan sólo un único troncho de brécol a la semana mostraron un 40% menos probabilidades de desarrollar cáncer de mama! [4].

¿Te imaginas si algún nuevo medicamento pudiera conseguir algo similar -- y sólo tuviera efectos secundarios beneficiosos? Todo el mundo lo estaría tomando; algún ejecutivo de una empresa farmacéutica estaría forrándose intentando sacar el dinero a las mujeres con cáncer que no tuvieran cobertura sanitaria.

La última vez que lo comprobé, sin embargo, el brécol de cultivo ecológico costaba unos pocos dólares por kilo--y estaba disponible sin receta médica.



¿Se debe comer el brécol crudo o cocido? La cocción destruye esos maravillosos isotiocianatos que estimulan el hígado para neutralizar carcinógenos; al mismo tiempo, en el brécol cocido realmente se absorben más de esos fantásticos indoles que previenen el cáncer ayudando a tu organismo a descomponer las hormonas de crecimiento. De modo que, ¿brécol crudo o brécol cocido? - Ambos. Come verduras. Las verduras crucíferas ayudan a tu cuerpo a eliminar los desechos.

Boletín del Dr. Greger - julio-agosto 2004
<http://www.veganmd.org/>

REFERENCIAS:

1. European Journal of Cancer 36(2000):636.
2. Journal of the American Medical Association 285 (2001):769.
3. Journal of the American Medical Association 285 (2001):2975.
4. Journal of Nutrition 134(2004):1134.

COCINA: *Ensalada tabuleh*

Para 4 personas.

INGREDIENTES:

1 vaso de bulgur • 2 cebollas grandes, bien picadas

4 tomates, picados en pequeños daditos • 1 pepino

3 cucharadas de perejil picado • 3 cucharadas de menta fresca picada

El zumo de un limón • Misma cantidad de aceite de oliva que de limón

Una pizca de comino, pimienta negra y canela, molidos.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el perejil, la menta, el limón, el aceite, el comino, la pimienta negra y la canela; y déjalo macerar mientras preparas la ensalada.

2. Enjuaga y cocina el bulgur en dos vasos de agua durante 15 minutos y acláralo con agua fría.

3. Añade el tomate, el pepino y la cebolla picados muy finos. Mézclalo bien y aliña con la preparación anterior, removiendo bien para que la ensalada se impregne de su sabor.

Receta de Ana Moreno - www.mundovegetariano.com

CONGRESO VEGETARIANO DE LA U.V.E.

Entre el 9 y el 12 de octubre de 2004 se celebró el Primer Congreso Vegetariano de la *Unión Vegetariana Española (UVE)* en la turística localidad alicantina de Calpe.

Este acontecimiento sin precedentes reunió en un marco incomparable a un grupo de activistas del movimiento vegetariano y a un nutrido conjunto de asistentes. Todos ellos pudieron compartir unos agradables días, en los que se compaginaron las actividades recreativas con las intervenciones programadas durante las jornadas.

En total, más de 100 personas visitaron el lugar donde se celebraba el Congreso, uno de los salones de convenciones del Hotel Roca Esmeralda, situado en primera línea de playa, con una impresionante panorámica del Peñón de Ifach. Los participantes pudieron igualmente degustar unos excelentes menús vegetarianos, preparados muy eficientemente por el personal de cocina del hotel siguiendo las indicaciones de la organización.

Sin duda una de las imágenes de este Congreso que permanecerán imborrables en la memoria serán los amaneceres en la playa realizando ejercicios de Chi Kung, con una climatología que recordaba el verano en estas fechas ya entradas en el otoño.

La programación de actividades incluía tres jornadas enteras repletas de conferencias y mesas redondas, de modo intensivo. Las conferencias impartidas, que

componían un variado espectro de temas, despertaron un gran interés entre los participantes, permitiendo a muchos afianzar sus conocimientos teóricos y prácticos sobre el estilo de vida vegetariano, y a otros incluso descubrir aspectos que todavía desconocían.

Cada uno de los asistentes traía su historia personal, pero una que despertó nuestra admiración es el caso de Lilián y Sergio. Ambos son sordos, Lilián en concreto tiene sordera profunda congénita. A los 11 años, decidió hacerse vegetariana porque no soportaba pensar en comerse a un animal. Desde entonces, a pesar de su condición especial, y sin conocer de cerca a otros vegetarianos, ha contado con el apoyo de su familia para investigar cómo puede llevarlo a la práctica.

Sergio también tomó la misma decisión al conocer a Lilián. Por eso tenían tanto interés en asistir al Congreso, y vinieron desde las Islas Canarias para poder conocer a otras personas que piensan como ellos, demostrando que sus límites de comunicación no les cierran las puertas.

Lilián tiene una gran aspiración: quiere ser modelo. Y lo cierto es que eso es realmente para todos nosotros: un modelo de perseverancia y determinación, de tener las ideas claras, de saber qué es lo que desea y qué es lo correcto para sí misma y para los animales. Un modelo del que todos tenemos mucho que aprender.

David Román

Unión Vegetariana Española (UVE)
www.unionvegetariana.org
Octubre 2004



- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan en el horario habitual, los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los martes y jueves por la tarde a las 17 horas.

El **YOGA** también funciona en su horario habitual los lunes y miércoles por la tarde a las 16:30 horas.

Los miércoles a las 19:30 horas **Cursillo de Iniciación al Conocimiento Propio** y posterior **TALLER DE MEDITACIÓN**.

NOTAS NECROLÓGICAS

A principios del periodo estival fallecieron dos de nuestros socios:

VICENTE PASCUAL SILVESTRE, y PURIFICACIÓN SANCHIS PASCUAL.

Aunque no se pudo comunicar en el boletín anterior, queremos incluir ahora este pequeño recordatorio.

- Descansen en paz -

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES -
NOVIEMBRE 2004**

noviembre 2004						
l	m	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

VIERNES 5

A las 19,30 horas. *Resumen del 1º Congreso Vegetariano* de la Unión Vegetariana Española (U.V.E.), a cargo de algunos de los participantes.

MIÉRCOLES 10

A las 8 horas. EXCURSIÓN: salida desde la Sociedad, subida al Castellar por Batoi, y la bajada por el Preventorio.

VIERNES 12

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Eduardo Silvestre. Tema: "En busca de la inmortalidad".

VIERNES 19

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO por Paqui Ripoll y Fabio Alvarez, de la Dietética El Paradis. Tema: "La Terapia Craneosacral, o la sutil manera de escuchar los mensajes del cuerpo".

DOMINGO 21

EXCURSIÓN a la Sierra AITANA. Salida a las 7:30 horas desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Font de Partagaz, subida a pie hasta la Font de Forata y posteriormente visita a la cumbre.

VIERNES 26

A las 19,30 horas. CHARLA sobre Nutrición a cargo de Luis Rubio Sánchez, naturópata, iridólogo y dietético naturista.

A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general

Sociedad Naturista Vegetariana

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

en internet:
<http://es.geocities.com/snvalcoi>
snvalcoi@yahoo.es

PROGRAMA DE ACTIVIDADES - DICIEMBRE 2004

diciembre 2004						
l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MIÉRCOLES 1

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Font de la Salut: salida a pie desde la Sociedad.

VIERNES 3

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA. Menú: Tortilla Vegana (sin huevo).

VIERNES 10

A las 18 horas. Reunión de la Junta Directiva.

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Quico Climent. Tema: "Hierbas curativas".

VIERNES 17

A las 19,30 horas. CENA DE CONVIVENCIA. Todos los socios que deseen asistir deberán inscribirse y sacar el tiquet al precio de 2 euros, antes del viernes 10 de diciembre.

DOMINGO 19

EXCURSIÓN a la cumbre TEIXERETA. Salida a las 8 horas desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Venta del Cuerno. Después a pie hasta el Mas de Tetuán y subida a la cumbre.



NOTAS BREVES

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

A principio de noviembre y con la cuadratura de Marte – Saturno, los Libra y los Cáncer pueden tener tendencia a una disminución de la energía, gran fatiga. Unas tisanas de Damiana, Raíz de Zanahoria Silvestre, pueden suavizar los efectos. Posibles accesos de reumatismo muscular, unas tisanas de Harpagofito, Saúco, Sauce rojo. Se puede notar una bajada de la tensión arterial, en cuyo caso nos vendrá bien el Espino blanco, Tomillo, Serpol, Romero.

A mediados de mes, Marte entre en Escorpión, puede producir a los nativos de este signo y a los que lo tengan en el ascendente en su carta natal inflamación en el aparato genito-urinario en cuyo caso rebajarán los efectos de las molestias unos lavados externos con Nopal, Rabo de Gato, Salvia. Hay que ir con cuidado con los objetos cortantes pues serán

propensos a pequeños accidentes.

En el mes de diciembre, los Cáncer, además de tener a Saturno en su signo, que puede provocar pequeñas depresiones, a finales de mes se produce una oposición con el Sol, lo cual puede provocar digestiones penosas, lo que podemos mejorar con unas tisanas de Regaliz en infusión, Menta piperita, Hinojo, Anís estrellado, Salvia (con reparo).

Los Tauro y los Escorpión pueden sufrir durante este mes de inflamación de garganta, para lo cual, les irán muy bien unas tisanas calientes de Gordolobo, Pulmonaria, Menta piperita, Tomillo, Saúco, Malva, Flor de palera y Malvavisco.

Los Sagitario y los Piscis con la cuadratura de Marte con Urano pueden sufrir de dislocación de tobillos. Mucho cuidado.

José Luis

LA BIODIVERSIDAD SEGÚN RIGOBERTA MENCHÚ

El futuro humano pasa por el futuro de la Madre Naturaleza y por un nuevo concepto que la configure como un sitio sagrado y a las comunidades indígenas como sitios naturales sagrados de la Humanidad. Rigoberta Menchú, Premio Nobel de la Paz 1992, analizó el papel de los pueblos indígenas en el mantenimiento de la biodiversidad ejemplificándolo en la red de comunidades indígenas que viene funcionando en lugares como Chiapas, Oaxaca y Michoacán dentro de un corredor biológico mesoamericano en el que los recursos naturales son utilizados de forma sostenible, se recuperan e intercambian conocimientos y se incrementa el número y variedad de los productos que se ofertan, "lo que demuestra que no somos pobres, sino que nos empobrecen". (...) "La propiedad industrial va depredando lentamente

no sólo nuestros recursos sino también nuestro futuro", afirmó.

Menchú calificó el agua como futuro "oro negro" y denunció cómo ya se están comprando yacimientos de ella, si bien el problema de las comunidades indígenas en buena parte del mundo no es sólo un problema de agua o de comida, sino que va más allá. "Es una cuestión también de aire, de identidad, de autoestima y de armonía con el entorno, dentro de una concepción ancestral de relación con la Naturaleza que solo los indígenas originarios del planeta conservan". Para recuperarla y propiciar un desarrollo sostenible y justo requirió un papel mucho más activo de los medios de comunicación, renunciando al sensacionalismo que suele acompañar a las noticias medioambientales y abordando más los temas fundamentales y los problemas de fondo.

Boletín Pharus, 14/10/2004

¡Escuchad!

La vida es una.

No tiene principio ni fin.

El origen y la meta
viven en nuestro corazón.

Estáis aprisionados

en las tinieblas de su vasto precipicio.

La vida no tiene credo ni creencia,
no tiene patria ni santuario;
no está limitada por el nacimiento
y la muerte,

ni es masculina ni femenina.

¿Podéis sujetar las aguas en un delantal
o aprisionar el viento en vuestro puño?

Responde, ¡oh, amigo!

Bebe en la fuente de la vida.

Ven,

yo te mostraré el camino.

Krishnamurti