

ACTUALIDAD

HUEVOS Y CÁNCER DE OVARIOS

El cáncer de ovario se ha ganado una reputación como enfermedad exterminadora silenciosa, porque elude la detección precoz y presenta unas tasas de mortalidad alarmantes que en realidad no han variado desde hace más de 50 años. Actualmente en los Estados Unidos ocupa el quinto lugar entre los cánceres como causa de mortalidad en mujeres. En otras zonas del mundo, sin embargo, las tasas son hasta 5 veces inferiores [1]. Cuando las mujeres se trasladan de países con bajo riesgo (como Japón) a los Estados Unidos, su riesgo se dispara, sugiriendo que los factores ambientales (y no los genéticos) son los responsables de tan amplia variación en el riesgo [2]. Unos investigadores canadienses han publicado recientemente un estudio sobre los factores dietéticos que podrían ser responsables de ello.

“En resumen”, concluyen los investigadores, “nuestro estudio, un estudio poblacional de casos y controles, encontró que las mujeres con un mayor consumo de colesterol dietético y de huevos presentaban un riesgo incrementado de cáncer de ovario”. Por otro lado, los alimentos que se mostraron como los más potentes protectores frente al cáncer de ovario en este estudio fueron las crucíferas, como el brécol, la col rizada, las berzas, etc. [3].

Puesto que los estrógenos son sintetizados a partir del colesterol, los investigadores especulan que las mujeres con mucho colesterol en su dieta podrían tener unos niveles superiores de hormonas circulantes que podrían incrementar el riesgo de cáncer. Otros investigadores proponen que podrían no deberse al colesterol en sí mismo, sino a los pesticidas organoclorados que se concentran en las grasas animales [4].

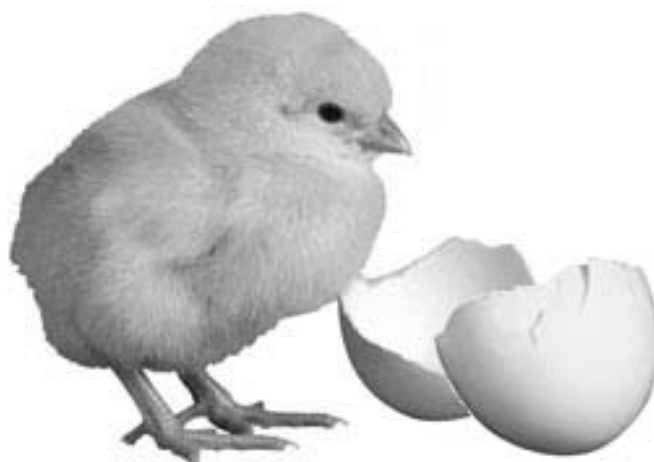
Los huevos son una de las fuentes de colesterol más concentradas dentro del suministro alimentario, pero el colesterol se encuentra en todos los alimentos de origen animal. El colesterol es elaborado por el hígado, y puesto que las plantas no tienen hígado, la única fuente de colesterol en la dieta humana son los alimentos derivados de los animales.

Las mujeres pueden así proteger sus ‘huevos’ u ovarios (y también sus vidas) simplemente no comiendo los huevos de las gallinas.

Boletín del Dr. Greger - diciembre 2004
<http://www.vegandmd.org/>

REFERENCIAS:

1. Seminars in Surgical Oncology 10(1994):242.
2. Cancer Research 35(1975):3240.
3. Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention 13(2004):1521.
4. Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention 11(2002):1112.



COCINA: Morcilla de berenjena

INGREDIENTES:

1/2 kilo de berenjenas • 3 cebollas grandes • Canela molida
Pimienta blanca molida • Piñones • Aceite de oliva • Sal

PREPARACIÓN:

1. Primero pelar las berenjenas y ponerlas a hervir, si las troceamos la cocción será más rápida. Deben quedar muy blanditas, para más tarde desmenuzar. Cuando estén ya hervidas retirar del fuego, escurrirlas y reservar.

2. Picar la cebolla y freír, deben quedar pochadas y no tostadas.
3. Se añade las berenjenas, iremos desmenuzándolas en la misma sartén, a la vez incorporamos los piñones, la canela, la pimienta y la sal.
4. Se sofríe todo, hasta que la berenjena quede desmenuzada por completo y dorada.
5. El resultado será una pasta que utilizaremos para untar panecillos, como guarnición, para rellenos, etc. Esto quedará a merced de vuestra imaginación.

Receta de María Sáez Alted - Boletín Lechugas y Tomates, feb.2004

www.mundovegetariano.com

RESOLUCIONES DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA (25 de enero de 2005)

La composición de la Junta Directiva se mantiene como hasta ahora, incorporando a Pepa García Vilanova como vocal.

Presidente:	David Román
Vicepresidenta:	Sari Cambra
Secretaria:	Alicia Mullor
Tesorera:	Milagros Morales
Bibliotecario:	Miguel A. Sanjuán
Vocales:	Liberto Soler, Pepa García, M ^a Angeles Martí, M ^a Teresa Pascual, Marina García y Luisa Ferrando

Las cuotas de socios se mantienen en 15 euros, las socias de gimnasia y yoga en 21 euros y los jubilados que lo soliciten tendrán un descuento del 50% o sea 7'50 euros. Como siempre, pueden abonar dicho importe acudiendo al local los viernes a partir de las 19 horas, o ingresando su importe en la CAM en la cuenta 2090-1006-00046003/17. Les recordamos que el pago de la cuota debe satisfacerse antes del mes de MAYO.



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
MARZO 2005**

marzo 2005						
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			

VIERNES 4

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Paqui Ripoll y Fabio, de la dietética *El Paradis*.
Tema: "Flores de Bach o La Medicina del Alma".

DOMINGO 6

EXCURSIÓN guiada por Guillem Torres a *Els Frares de Quatretondeta*. La salida será a las 8 horas desde la Sociedad.

VIERNES 11

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Montserrat Peris i Hernández (terapeuta).
Tema: "Masaje Metamórfico" (técnicas de relajación y antiestrés).

MIÉRCOLES 16

A las 8 horas desde la Sociedad, EXCURSIÓN con el siguiente itinerario: subida por les Casetes de Mariola, Mas dels Capellans, Collao Sabata y regreso por Serelles.

VIERNES 18

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA VEGETARIANA. Receta: el Cous-Cous.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2005

abril 2005						
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 1

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, a la que están invitados todos los socios que deseen aportar ideas y sugerencias que beneficien los intereses de todos.

MARTES 5

La Sociedad ha solicitado a la CAM un taller sobre *plantas aromáticas y usos tradicionales*. Dicho taller se hará en la Font Roja. Los socios que estén interesados deben acudir a la Sociedad para inscribirse, ya que el número de asistentes está limitado. El precio es de 5 euros por persona e incluye subida en autobús, visita guiada por las instalaciones del CEMACAM, aprovechamiento didáctico de las diferentes exposiciones, realización del taller, almuerzo vegetariano y sobre las 4 de la tarde regreso.

VIERNES 8

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Marina Costa Frank, maestra de gemas que viene de Deltebre (Tarragona). Tema: "*La magia de las gemas*". Los interesados podrán apuntarse a un taller sobre las gemas que se realizaría un fin de semana en meses posteriores.

VIERNES 15

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Luisa Pascual (terapeuta) y Manolo (profesor de yoga). Tema: "*Medicina Hindú*" (*Filosofía sobre la India*).

DOMINGO 17

EXCURSIÓN al Castillo de Cocentaina. Salida a las 8 horas desde la Sociedad o a las 8,30 horas desde la Vaguada (Pensos Silvestre).

VIERNES 29

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Antonio Casabuena. Tema: "*La convivencia y sus valores*".

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

Sociedad Naturista Vegetariana

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

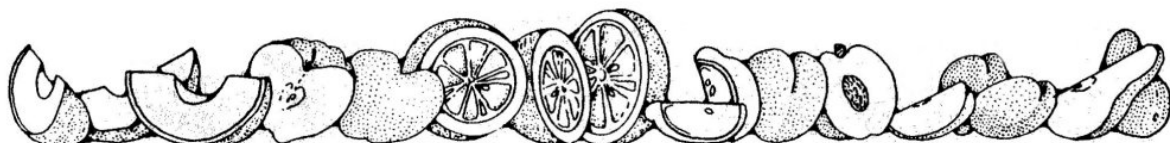
en internet:
<http://es.geocities.com/snvalcoi>
snvalcoi@yahoo.es

- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan 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.

Las sesiones de **YOGA** se realizan 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 BREVES

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

MARZO

En este mes de Marzo, hasta su mitad, el paso de Marte por Capricornio puede producir a los nativos de este signo inflamación de las articulaciones, en cuyo caso es aconsejable unas tisanas de Harpagofito, Saúco, Sauce rojo. También puede producir enfermedades de la piel, en cuyo caso es aconsejable un especialista.

Para los Libra, el paso de Júpiter por su signo es muy beneficioso, pero con la cuadratura que realiza con Marte en Capricornio y Saturno en Cáncer, podrían resentirse de los riñones, en cuyo caso unas tisanas de Nona, Arenaria, Estigma de maíz, podrían paliar los efectos.

Con lo ya dicho, a los nativos de Cáncer, el paso de Saturno por su signo podría producirles enfermedades del estómago, en cuyo caso una alimentación estrictamente vegetariana y unas tisanas de Menta piperina, Regaliz, Anís estrellado, Hinojo, pueden suavizar los efectos.

ABRIL

En este mes de Abril, el Sol pasa por Aries en cuadratura con Saturno en Cáncer: este aspecto puede producir a los nativos de este signo fuertes dolores de cabeza, en cuyo caso, para bajar la presión no vendrá bien unas tisanas de Ginkgo biloba, Rabo de gato, Melisa, y Espino blanco.

A los nativos de Acuario, el paso de Neptuno y Marte en conjunción por su signo, puede producirles gran alteración en su sistema nervioso. Los padres que tengan hijos que pertenezcan a este signo, en este mes si notan que sus hijos pierden los nervios y se comportan de una manera alterada, que comprendan y que esperen el fin de este paso y todo volverá a la normalidad. Los jóvenes es que son más sensibles a estos tránsitos.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

PADRE:

La figura del Padre es símbolo de energías espirituales: detrás de cada padre físico se oculta un padre eterno, y las inducciones y consejos que vienen del primero no son más que emanaciones de la gran figura espiritual que se oculta detrás. Si en sueños aparece el Padre, es que el soñador necesita una dirección, un norte, y el Padre de los sueños le indicará qué sentido debe tomar su vida. Ese encuentro onírico con el Padre prefigura una nueva etapa de su vida. En general el sueño significa cambio de orientación.

MADRE:

La figura de la Madre es un símbolo relacionado con las satisfacciones de orden material. Se trata casi siempre, no de la madre carnal, sino de la madre Tierra, con su abundancia y los placeres que contiene. El sueño es presagio de bienestar, si esa Madre de los sueños se

comporta de manera bondadosa. Si es cruel y despiadada será, por el contrario, presagio de restricciones y dificultades.

HIJO:

La figura onírica del hijo significa un más allá de sí mismo. Nuestra personalidad tal como queda formada al llegar a la mayoría de edad, debe trascenderse. No se puede permanecer siempre con el mismo carácter, las mismas ideas, los mismos hábitos: hay que crear en nosotros mismos el hijo, ese ser psicológico que es fruto de nuestras propias tendencias interiores. En esos sueños de hijos son a menudo ellos los que descubren los tesoros, los que descubren el verdadero camino, ellos los que llegan ahí donde nosotros no podemos llegar. El sueño significa: modifícate, crea al hijo.

Soliatan Sun