

**ACTUALIDAD**

**SEGUNDO CONGRESO VEGETARIANO**  
**de la Unión Vegetariana Española (UVE)**  
**22-23 de octubre de 2005**  
**Fòrum Nord de la Tecnologia, BARCELONA**

La cosmopolita ciudad de Barcelona será la sede del Segundo Congreso de la Unión Vegetariana Española (UVE). Se celebrará en el Edificio Fòrum Nord de la Tecnologia, un centro municipal para usos múltiples situado en la zona de Nou Barris (calle Marie Curie, s/n, 08042 Barcelona).

El Congreso contará con la presencia de destacados activistas del movimiento vegetariano, y el programa incluirá conferencias y debates sobre temas relacionados con las dietas vegetarianas, la salud, los derechos de los animales y la defensa del medio ambiente.

Dispondremos de un amplio espacio destinado a mesas de expositores con material divulgativo, libros, etc., y coincidiendo con la celebración del evento se organizarán una serie de actos reivindicativos para captar la atención de los medios y del público en general.



**Cuota de inscripción: 40 euros**  
**Plazas limitadas - reserva obligatoria**

Para más información:

- visitar la página de internet [www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)
- teléfonos 96.650.04.05 (de 20 a 22 h.) y 662.18.15.55

**COCINA: Mahonesa vegana de Andrea**

**INGREDIENTES:**

3 zanahorias de cultivo ecológico • 2 patatas de cult. ecológico  
50 cc de aceite de oliva • Zumo de limón  
Sal marina • Pimienta

**PREPARACIÓN:**

1. Se cuecen las zanahorias y las papatas al vapor por separado y con su piel, ya que cada una tiene tiempos distintos de cocción..
2. Se retiran cuando estén lo suficientemente blandas para permitir que penetre un tenedor.
3. Cuando estén frías se pelan y se colocan en una licuadora

de vaso o en su defecto en un recipiente adecuado para una mixer, se le agrega aceite de oliva (preferentemente, el de girasol u otras semillas queda muy bien también), el zumo de un limón, sal y pimienta a gusto, y se bate todo hasta obtener una pasta de una consistencia deseada.

4. Para mayor o menor consistencia variar la cantidad de aceite, pero es recomendable empezar con 50cc.
5. Se puede enriquecer con alguna hierba a gusto o polvo de curry.
6. Se consume fría.

Probadla!!! No tiene nada que envidiar a las de huevo y es más sana.

Receta de Andrea, publicada en el boletín  
*Lechugas y Tomates* de [Mundovegetariano.com](http://Mundovegetariano.com)



octubre 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

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES OCTUBRE 2005

### **VIERNES 30-SEPT., SÁBADO 1 y DOMINGO 2**

En Valencia, en el recinto del Polideportivo de El Cabañal, se celebra la *1ª Feria de Ecología y Medio Ambiente, ECO Valencia*, en la que miembros de nuestra asociación en representación de la Unión Vegetariana Española pondrán un stand informativo y realizarán diversas conferencias. Más información en internet: [www.ecovalencia.org](http://www.ecovalencia.org)

### **SÁBADO 1 y DOMINGO 2**

En Torrente, en las instalaciones de la Sociedad Vegetariana de Valencia, se celebra la asamblea anual de la Federación Naturista Vegetariana Española y la tradicional Fiesta de la Fruta.

### **MIÉRCOLES 5**

EXCURSIÓN: Salida a las 8 horas desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Muro. Subida por la antigua vía del tren hasta "el Frare" y bajada por el Barranc de la Quebrantà.

### **VIERNES 7**

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Quico Climent. Tema: "*Botánica, sistema emotivo y depresión*".

### **VIERNES 14**

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo del colectivo de Los Perlitos sobre las Campanas Tibeanas: "*Música del alma*".

### **VIERNES 21**

A las 19,30 horas. TERTULIA sobre temáticas variadas entre todos los asistentes.

### **SÁBADO 22 y DOMINGO 23**

En Barcelona, se celebra el *Segundo Congreso Vegetariano* de la Unión Vegetariana Española. Para más información, preguntar en la Sociedad los viernes, o llamando al teléfono 966500405 en horario de 20 a 22 horas.

### **VIERNES 28**

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Maribel Tormo (terapeuta). Tema: "*Reflexología podal (aplicación práctica)*".

### **DOMINGO 30**

EXCURSIÓN a "Els Plans". Salida a las 8 horas desde la Sociedad.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2005

noviembre 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 4

A las 19,30 horas. Comentarios sobre el 2º Congreso Vegetariano de la UVE celebrado el 22 y 23 de octubre, a cargo de asistentes al mismo.

### MIÉRCOLES 9

A las 8 horas desde la Sociedad EXCURSIÓN al Barranc del Cint, casetes de Vilaplana y bajada por Serelles.

### VIERNES 11

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo del doctor José Francisco Navarro, Licenciado en medicina, Master en medicina naturista y especialista en homeopatía.. Tema: "Visión naturista de la salud y la enfermedad. Nutrición y enfermedades actuales: cáncer, Alzheimer y cardiovasculares. Nuevos desafíos". Colabora la Herbdietética Ángel, de Ibi.

### VIERNES 18

A las 19,30 horas. Marisa Cantó dará una CHARLA sobre el tema del "Diseño humano", qué es y para qué sirve.

### VIERNES 25

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA VEGETARIANA, a cargo de miembros de la Sociedad.

### DOMINGO 27

EXCURSIÓN: Salida a las 8 horas desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Alcalá, subida a la Adsubia de Alcalá (poblado moruno) y a la Peña Foradà.

**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](mailto:snvalcoi@yahoo.es)

Somos miembros de la  
**Unión Vegetariana Española**  
[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)



### - TALLERES Y CURSOS -

**Las clases de yoga comenzarán el próximo día 3 de Octubre. Las clases de gimnasia han comenzado el pasado 19 de Septiembre.**

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 **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**

Recordamos a los socios que todavía no han satisfecho la cuota anual a la Sociedad que pueden hacerlo acudiendo cualquier viernes a partir de las 19 horas al local social o ingresando su importe (15 euros) en la cuenta de la CAM nº 2090-1006-00046003/17, en caso contrario serán dados de baja.



## NOTAS BREVES

### DIETA Y CÁNCER

Las personas que comen más de 160 gramos diarios de carne roja o procesada tienen 35% más probabilidades de desarrollar cáncer intestinal que aquellas que consumen menos de 20 gramos diarios.

Es la conclusión del estudio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), cuyos resultados se publican en el "Journal of the National Cancer Institute".

El estudio llevó a cabo el seguimiento durante al menos 5 años a 478.040 varones y mujeres de 35 a 70 años de edad de 10 países europeos. Todos estaban libres de cáncer cuando fueron incluidos en la investigación, entre 1992 y 1998. Tras el período de seguimiento se diagnosticaron 1.329 cánceres colorectales.

*Journal of the National Cancer Institute 2005;97:906-916*

### LA IMPORTANCIA DEL COLOR

Cada color posee una serie de significados que debemos conocer para entender cómo influyen en nuestro comportamiento y en el mundo que nos rodea.

El color es mucho más efectivo que las palabras a la hora de transmitir un mensaje o imagen, si no compruébelo usted mismo:

El **color rojo** proporciona vigor y fuerza, aumentando la energía y confianza personales. Potencia la sexualidad. Aumenta la actividad respiratoria y la circulación sanguínea, es un aliado contra la melancolía, la pérdida de apetito y la falta de glóbulos rojos.

El **color naranja** proporciona vitalidad, imaginación y sabiduría. Ayuda a lograr serenidad y a combatir problemas del corazón y de la piel. Estimula sin excitar. Es excelente para curar a deprimidos, anémicos.

El **color amarillo** nos da optimismo. Activa la creatividad y la ilusión por la vida. Para problemas relacionados con la respiración y el habla. Estimula el organismo facilitando el funcionamiento del sistema digestivo y la linfa, pero excita a los nerviosos. Es excelente contra la fatiga general.

El **color verde** es el calmante por excelencia. Baja la presión sanguínea, relaja, calma a las personas fatigadas y previene los trastornos nerviosos y del corazón. Perfecto remedio contra el infarto. Combate dolores de cabeza y problemas renales.

El **color azul** nos da paz y sereni-

dad. Puede apaciguar el sistema nervioso. Al actuar como antiestresante sirve para combatir la vejez y las arrugas. Regula la digestión y la circulación de la sangre. Para dolores de cabeza, dolores lumbares, crisis de nervios, asma y reumatismo.

El **color violeta** para el insomnio o agitación nocturna.

El **color marrón** concede energía práctica pero un exceso de marrón resulta aburrido.

El **color gris** es el color neutral por excelencia. Puede irritarnos y dejarnos sin fuerzas y nos impide ponernos en marcha para buscar estados más energéticos. Es un color que debe equilibrarse con toques de otros colores que reflejen nuestros estados personales.

El **color blanco** en muchas culturas se asocia con la pureza y la limpieza. Suele asociarse a la santidad. Otorga claridad a nuestras vidas. Puede ayudar a clarificar todos los aspectos de su vida.

El **color negro** absorbe todos los colores. Es un color que se asocia con las malas experiencias, el miedo y lo oculto. Se asocia con las energías de la tierra y del suelo fértil, el mismo donde se entierra a los muertos y surge la vida. Puede usarse para pasar desapercibido.

En resumen, que para el otoño no hay nada como pasear vestidos de rojo si queremos alejar la melancolía, o de naranja si necesitamos vitalidad. Dejemos de lado cualquier color que nos impida nuestro bienestar y felicidad.

*José Luis*

