

ACTUALIDAD

SOBRE LA GRIPE AVIAR

8 de noviembre de 2005

¿Preocupados por la gripe aviar?

Las dietas sin carne podrían ayudar a atajar la enfermedad desde su origen, afirma un grupo de médicos

WASHINGTON— En respuesta a la creciente preocupación sobre una potencial epidemia mundial de gripe aviar, el *Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM)* está ofreciendo una **Guía de Iniciación Vegetariana** gratuita de 16 páginas para carnívoros preocupados. Aunque la variedad letal H5N1 de la gripe todavía no ha sido detectada en los Estados Unidos, la *Organización Mundial de la Salud* y otras autoridades temen la posibilidad de una pandemia mortífera si el virus mutase y empezase a extenderse fácilmente entre los humanos.

La gripe aviar se desarrolla en las granjas avícolas, en las cuales el habitual confinamiento, el apiñamiento y las pobres condiciones sanitarias crean un ambiente perfecto para la incubación y dispersión de virus y otras enfermedades. Cuando surge un patógeno,

es fácilmente transmitido por las aves migratorias o por el transporte comercial de ganado. Pero una dieta sin carne ayuda a suprimir las granjas que engendran la enfermedad infecciosa.

Los hábitos vegetarianos también eliminan la grasa animal y el colesterol, que han sido relacionados con la enfermedad cardíaca, una de las principales exterminadoras de América. “La grasa, el colesterol y los agentes cancerígenos del pollo, el pavo y otras aves están dañando la salud de América”, dice el nutricionista del



PCRM Tim Radak. “Cambiar a una dieta vegetariana reduciría dramáticamente la obesidad, la hipertensión, la enfermedad cardíaca y otras enfermedades relacionadas con la dieta en este país. Y los hábitos alimenticios sin carne también podrían ayudar a reducir el riesgo de una pandemia de gripe aviar”.

La **Guía de Iniciación Vegetariana** del PCRM ofrece un plan de tres pasos para moverse hacia una dieta más sana, y contiene recetas, información nutricional y consejos de cocina. La investigación ha mostrado que los vegetarianos están más delgados que quienes comen carne y que presentan menor riesgo de enfermedad cardíaca, de algunos cánceres y de diabetes.

Para más información visitar en internet: www.PCRM.org.

La traducción al español de la Guía está disponible en:

www.unionvegetariana.org/giv

Fundado en 1985, el *Comité de Médicos por una Medicina Responsable* es una organización no lucrativa que promueve la medicina preventiva, especialmente la correcta nutrición. El PCRM también realiza estudios clínicos, se opone a la investigación inmoral, y promueve alternativas a la investigación con animales.

COCINA: Sopa de Miso con Alga Wakame

INGREDIENTES:

Nabo daikon seco* • Alga wakame*

Aceite de oliva • 1 Cebolla

1 litro de caldo vegetal • Un puñado de lentejas rojas

3 Cucharaditas de miso* • 1 Puerro

* De venta en herbolarios o tiendas japonesas o chinas

PREPARACIÓN:

1. Remojar el daikon 10 minutos. Escurrir y cortar en trocitos. Si no lo encuentras puedes prescindir de él, pero es una pena porque es sumamente depurativo.

2. Remojar el alga wakame 15 minutos en el caldo vegetal. Escurrir y reservar el caldo.

3. Rehogar la cebolla en aceite de oliva.

4. Cuando esté blanda añadir el caldo vegetal, las algas, las lentejas y el daikon. Cocinar 15 minutos.

5. Disolver el miso aparte en un poco de caldo de la sopa y agregarlo a la misma. Si no te vas a tomar toda la sopa de la cacerola, disuelve el miso en tu plato directamente (una cucharadita rasa por persona).

6. Apagar el fuego.

7. Añadir en crudo el puerro picado fino en rodajas.

8. Tapar el recipiente y dejar reposar 5 minutos, servir bien caliente.

Receta publicada en *Lechugas y Tomates* nº 182 de *Mundovegetariano.com*



FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2006

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ENERO 2006

enero 2006						
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 11

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN a la Cruz del Preventorio. Salida desde la Sociedad.

VIERNES 13

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA VEGETARIANA a cargo de Carmen Belenguer.
Menú: "Gazpacho Manchego".

VIERNES 20

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Pere Jordá Vallés. Tema: "Pranic Healing"®
(Sanación pránica), de la escuela del Maestro Choa Kok Sui.

VIERNES 27

A las 19 horas. ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA, a la que se convoca a todos los socios.

El orden del día será el siguiente:

- 1º Lectura del Acta de la Asamblea General del 2005
- 2º Balance de cuentas del 2005 y presupuesto para el 2006
- 3º Revisión de las cuotas de socios
- 4º Elección de los miembros de la Junta Directiva
- 5º Actividades a realizar en el 2006
- 6º Ruegos y preguntas

DOMINGO 29

A las 8,30 horas, EXCURSIÓN. Salida a pie desde la Sociedad. Recorrido: Racó de Sant Bonaventura, Mas Gelat, Canalons, Castillo de Barchell y regreso por el Salt.





PROGRAMA DE ACTIVIDADES FEBRERO 2006

febrero 2006						
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					

VIERNES 3

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Lucía Francés (profesora de Tai Chi y Chi Kung). Tema: "Los beneficios terapéuticos del Tai Chi y del Chi Kung".

MIÉRCOLES 8

A las 8,30 horas, EXCURSIÓN al Castellar. Salida desde la Sociedad, subida por el Preventorio y bajada por Batoi.

VIERNES 10

A las 19 horas. Reunión de la Junta Directiva, y a continuación CHARLA-COLOQUIO entre todos los asistentes interesados. Tema: *Cómo iniciarse en el vegetarianismo, cómo ir cambiando hábitos progresivamente, cómo cocinar para seguir disfrutando de la comida, etc.*

VIERNES 17

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de José M^a Segura, director del Museo Arqueológico de Alcoi. Tema: "L'antic comerç de la neu en Alcoi".

VIERNES 24

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Paqui Ripoll y Fabio Alvarez, de la dietética "El Paradis". Tema: "Terapia craneosacral, o la sutil manera de escuchar los mensajes del cuerpo".

DOMINGO 26

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN. Salida a pie desde la Sociedad. Recorrido por la Vía Verde, Estepar, El Puig y regreso por el Polideportivo.

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

Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org



- 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.

Los miércoles a las 19:30 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**



NOTAS BREVES

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En **enero** el paso de Marte por el signo de Tauro y Saturno pasando por Leo en Cuadratura, pueden provocar a los nativos de *Tauro* irritación en la garganta, en cuyo caso más tisanas de Gordolobo, Pulmonaria, Menta piperita, Tomillo, Saúco, Malva, pero por el contacto negativo con Saturno también pueden resentirse de los huesos, particularmente las rodillas, la espina dorsal o ciática. Para las rodillas unas tisanas de Harpagofito, Saúco, Salvia. Los *Leo* lo tienen un poco peor, pues además de lo dicho anteriormente pueden sentirse bajos de energía y tener una pequeña depresión activa, en cuyo caso son aconsejables para la bajada de energía, uvas, dátiles y cereales que les ayuden a reponerse y para la depresión unas tisanas de Espino Blanco, Maria Luisa, Melisa y Meliloto.

En este mes Júpiter transitando por *Escorpio* y en cuadratura a Saturno y Marte puede provocar en los nativos de este signo una inflamación en el hígado, en cuyo caso, unas tisanas de Diente de León, Manrubio y con precaución Cardo Mariano. La ingesta de alcachofas en abundancia puede rebajar la inflamación.

En **febrero** con el paso del Sol por *Acuario* y en conjunción con Neptuno, los nativos de este signo pueden sentirse por unos días la mente ofuscada y por lo tanto también sufrirán una fuerte bajada de energías, si esto ocurriera es aconsejable una dieta rica, y salir, alternar y distraerse, antes de que caigamos en una depresión. Los *Piscis* con su paso con Urano, continuarán sintiéndose irritados y con fuertes subidas de adrenalina.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

TREN: Ya nos hemos referido otras veces al simbolismo del tren. Es la imagen misma del transcurrir de nuestra vida. Nada refleja mejor el clima en que se desarrolla nuestra existencia. Puede que el tren onírico penetre en un túnel y que la luz no funcione. Puede que aprovechando la oscuridad alguien nos quite nuestra preciosa maleta, este bagaje onírico en el que guardamos nuestros tesoros. Pero ningún túnel será eterno, y el tren hallará de nuevo el paisaje soleado, risueño, con fondo de mar o de montaña. El sueño angustioso contiene un mensaje de esperanza.

Algunas veces nos damos cuenta con desagrado de que nuestros compañeros de viaje son poco cuidadosos con

su persona, que les falta aseo, que huelen mal. Son los representantes de algo que hay en nosotros no muy presentable y que sin embargo acompaña la parte de nuestro psiquismo que toma asiento de primera y bebe whisky en el bar. Veamos pues en nuestro sueño cómo es el tren de nuestra vida, si lleva muchos vagones de mercancías, mucha gente comprometedoras o sí, al contrario contiene unos pasajeros de élite con los que es agradable departir.

En todos los casos, los sueños de tren son siempre prometedores de novedades, de sorpresas, por lo que es señal inequívoca de que la vida está en marcha, de que no estamos estancados y de que las corrientes vitalizadoras transcurren por nosotros.

Soliatan Sun

DIETA Y CÁNCER DE PRÓSTATA

Investigadores de la Universidad de California exploraron el papel de la dieta en la aparición y progresión del cáncer de próstata. En un estudio publicado en noviembre, resumían los más recientes datos contenidos en la literatura médica concluyendo:

"Algunos elementos dietéticos potencialmente protecto-

res son los tomates/licopeno, otros carotenoides, las verduras crucíferas, la vitamina E, el selenio, los ácidos grasos omega-3, la soja, las isoflavonas y los polifenoles, mientras que la leche, los lácteos en general, el calcio, el zinc en altas dosis, la grasa saturada, las carnes a la parrilla y las aminos heterocíclicas pueden aumentar el riesgo".

Journal of Clinical Oncology
2005 Nov 10; 23<32>: 8152-60