

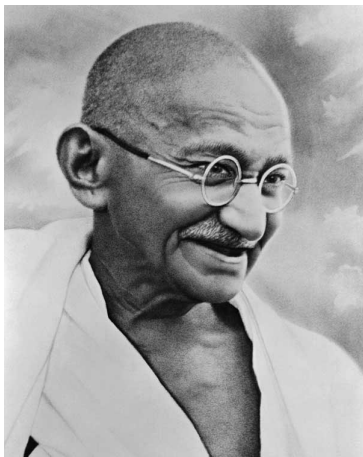
## ACTUALIDAD

### CELEBRACIONES VEGETARIANAS

**Octubre** es el Mes de Concienciación Vegetariana, cuya finalidad es hacer progresar la conciencia pública sobre el estilo de vida vegetariano.

El día **1 de octubre** ha sido designado como *Día Mundial Vegetariano*. Se celebra desde 1977 para promover la alegría, la compasión y las posibilidades para mejorar la vida que aporta el vegetarianismo. Con él se pretende llamar la atención respecto a los beneficios éticos, ambientales, sanitarios y humanitarios del estilo de vida vegetariano.

Las asociaciones vegetarianas y animalistas animan a los consumidores a probar deliciosas alternativas a la carne que no proceden de los abusos rutinarios que tienen que soportar millones de animales en las explotaciones ganaderas. Cada vez que nos sentamos a la mesa, podemos elegir. Podemos ayudar a los animales o podemos elegir dañarlos. Eligiendo más alimentos vegetarianos, podemos hacer del mundo un lugar más humano.



El día **2 de octubre** ha sido designado como *Día Mundial de los Animales de Granja*. Se escogió este día por ser el día en que nació un vegetariano ético: *Mahatma Gandhi*. Es un día



para protestar por el injustificado sufrimiento y muerte que padecen en las granjas industriales y los mataderos de todo el mundo anualmente unos 50.000 millones de vacas, cerdos, pollos, pavos y otros animales inocentes y sensibles.

El día **4 de octubre**, día de San Francisco de Asís en el santoral, se celebra el *Día Mundial de los Animales*. En este día se desarrollan actos especiales para elevar la conciencia pública sobre los temas animales y para animar a la gente a reflexionar sobre cómo los humanos nos relacionamos con los animales.

Por último, el día **1 de noviembre** fue escogido como *Día Mundial Vegano*.

**En este contexto la Sociedad ha organizado una serie de actividades encuadradas en lo que hemos llamado la "Semana Vegetariana", entre el 4 y el 9 de octubre.**

### COCINA: *Ensalada de membrillo y tofu*

#### INGREDIENTES:

lechuga • dulce de membrillo • tofu • ajos  
pimentón dulce • salsa de soja • aceite de oliva  
sal y pimienta molida

#### PREPARACIÓN:

1. Limpia y corta la lechuga.
2. Parte el dulce de membrillo en cubos y resérvalo.

3. En una sartén, pon a calentar aceite de oliva y dora los ajos en láminas. Añade una cucharada de pimentón dulce, remueve rápido para que no se queme, y echa un buen chorro de salsa de soja. Salpimenta al gusto.

4. Mientras, parte el tofu en trocitos y sofríelo en la sartén, con el ajo, hasta que quede dorado, unos minutos.

5. Coloca en una fuente un fondo con la ensalada, encima el membrillo y el tofu sofrido, y esparce la salsa que sobra en la sartén por encima.

## EL MOSTO TINTO REDUCE EL COLESTEROL LDL Y ES ANTIINFLAMATORIO

Comprobar que el mosto de uva roja tiene un efecto antioxidante no sorprende a nadie, pues éste es el principal rasgo beneficioso que se le conoce a su equivalente con alcohol, el vino tinto. Sin embargo, resulta más llamativo descubrir que el mosto tinto también es hipolipemiante y antiinflamatorio, tal y como confirma un ensayo realizado por los servicios de Bioquímica e Investigación y Nefrología del Hospital Ramón y Cajal, en Madrid, y que se publica en julio en American Journal of Clinical Nutrition.

Los efectos del consumo de mosto tinto se estudiaron durante un mes en un grupo de 12 pacientes en hemodiálisis y 15 controles sanos. La bebida se tomó en su forma concentrada (50 ml en dos tomas, equivalente a 350 mililitros de bebida normal) para adecuarla a los enfermos dializados, a los que se les desaconseja un exceso de ingesta de líquidos. "En ambos grupos, el mosto tinto mejoró el perfil lipoproteico, redujo las concentraciones sanguíneas de marcadores inflamatorios y del colesterol LDL", explican los investigadores coordinados por José Luis Teruel y Miguel Ángel Lasunción.



Al mosto tinto se le presuponía el efecto antioxidante, pero no el hipolipemiante ni el antiinflamatorio, "que eran totalmente impredecibles, según lo observado in vitro".

"Hubo un descenso importante de la concentración de las LDL oxidadas y esta reducción fue porcentualmente más significativa en los enfermos en hemodiálisis que partían de unos niveles más elevados", ha indicado Lasunción.

El efecto antiinflamatorio se constató con el descenso en sangre de uno de los marcadores con mayor valor predictivo de enfermedad vascular, la proteína MCP1, que se reducía a las tres semanas de empezar a tomar este suplemento y sin ninguna modificación adicional en su dieta.

### La paradoja del vino

"Las variaciones en MCP1 no habían sido valoradas en el vino, ni tampoco se había descrito su efecto hipolipemiante en humanos", ha comentado Lasunción. La explicación más probable es que la ingesta de polifenoles en forma de vino no puede ser tan alta, o al menos no sería recomendable que lo fuera, por el problema inherente del alcohol. Otra posible explicación es la llamada "paradoja del vino", cuyo alcohol contrarresta los efectos beneficiosos que los flavonoides tienen sobre los lípidos, ha añadido Teruel.

Diario Médico, 14-07-2006

El pasado 24 de julio la Sociedad Vegetariana de Alcoy participó en un CONCURSO DE PAELLAS VEGETARIANAS elaboradas con arroz integral que tuvo lugar en la ciudad de Oliva (Valencia). Agustín Silvestre, ayudado por otros miembros de la Sociedad, ganó el primer premio.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2006

### VIERNES 22

A las 19,30 horas. CONFERENCIA y presentación del taller de "Audición de armónicos", organizado por Los Perlitos. Dicho taller se realizará en las instalaciones de Los Perlitos los días 23 y 24 de Septiembre.

### MIÉRCOLES 27

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Fuente Roja con vehículos particulares y paseo por el Barranc de L'Infern.

### VIERNES 29

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Ana Miró (terapeuta) sobre la terapia de las Flores de Bach, con presentación de un próximo curso a realizar en la Sociedad.

septiembre 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	

## - 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 clases de gimnasia se reanudan la segunda quincena del mes de Septiembre.**

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

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES OCTUBRE 2006

octubre 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					

### DOMINGO 1

La Federación Naturista Vegetariana Española celebra en Torrent (Valencia) como viene siendo habitual la Fiesta de la Fruta y su Asamblea anual. La reunión comenzará a las 10 horas de la mañana.

### MIÉRCOLES 4

A las 19,30 horas. En el marco de la **Semana Vegetariana** se ofrece una CONFERENCIA a cargo de Esther Esquembre, presidenta de FEDENVA (Federación para la Protección y Defensa del Animal en la Comunidad Valenciana), con el título: "Un nuevo reto social y medioambiental en el siglo XXI: los derechos de los animales".

### JUEVES 5

A las 19,30 horas. En el marco de la **Semana Vegetariana** se ofrece una CHARLA-COLOQUIO a cargo de David Román, presidente de la Sociedad Naturista Vegetariana de Alcoy y de la Unión Vegetariana Española. Tema: "Nutrición vegetariana, salud y bienestar".

### VIERNES 6

A las 19,30 horas. En el marco de la **Semana Vegetariana** se ofrece un TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA COCINA VEGETARIANA a cargo de David Roca (cocinero vegetariano), como presentación del curso que organizado por la Sociedad Vegetariana, tendrá lugar en las próximas semanas.

### LUNES 9

Para culminar la **Semana Vegetariana** se organiza una paella para socios y simpatizantes, que deberán inscribirse en el local de la Sociedad o llamando al teléfono 966500405, siendo el último día de inscripción el viernes 6 de octubre. El precio será de 3 euros por persona.

### MIÉRCOLES 11

A las 8 horas. EXCURSIÓN a La Serreta. Salida a pie desde la Sociedad.

### VIERNES 13

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva y a continuación tertulia de temática naturista entre todos los asistentes.

### VIERNES 20

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO por Pepi-Carme Monllor (Técnico en nutrición del Centro de Salud Pública). Tema: "Los beneficios de la dieta mediterránea".

### VIERNES 27

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Inmaculada Teresí. Tema: "Experiencias sobre el masaje metamórfico".

### DOMINGO 29

A las 8 h. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Alfara, para ir a pie hasta el Molí Mató en Agres.

**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](http://www.unionvegetariana.org)



Unión Vegetariana Española



## NOTAS BREVES

### RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este mes de octubre, Marte transita por Libra junto con el Sol, en conjunción. Esta conjunción a los nativos de este signo les puede producir alteraciones en los riñones, órganos que rige Libra, si se da este caso es aconsejable unas tisanas de Nona, Cola de caballo, Estigma de maíz. Como el aspecto es muy fuerte y Marte rige la cabeza también pueden sentir alguna migraña o jaqueca, en cuyo caso unas tisanas de Ginkgo biloba, Rabo de gato, Melisa, Espino blanco, pueden suavizar los efectos. El Sol al estar caído y potenciado por Marte puede producir en la parte corporal que rige, la espina dorsal y el corazón, dolores de espalda como la ciática, en cuyo caso ya será cuestión de ir al terapeuta.

En este mes, y hasta el 24, los Libra que tienen fama de tranquilos pueden sentirse alterados, ya que la conjunción Sol-Marte suele dar jactancia y arrogancia. Si tenemos en casa un Libra y notamos este efecto es cuestión de paciencia, dejar que pasen los días y pasen estos efectos. Para estos no hay tisanas.

A finales de mes con la entrada del Sol en Escorpión se dan las mismas condiciones de conjunción Sol-Marte, pero en este caso es más fuerte pues Marte está en el signo que rige y entonces la inflamación puede producirse en los genitales en cuyo caso unos baños de agua fría en estas partes pueden rebajar los efectos. También por afinidad se pueden sentir los efectos negativos en la garganta en cuyo caso sí, unas tisanas de Gordolobo, Pulmonaria, Menta piperita, Saúco, Malva, Flor de palera, Malvavisco, pueden rebajar la inflamación. Todo esto acompañado de una buena alimentación vegetariana puede favorecer una rápida recuperación.

Los Leo con el paso de Saturno por su signo pueden sentirse deprimidos en cuyo caso unas tisanas de Espino blanco, Lúpulo, María Luisa, Melisa y Meliloto, y mucho ánimo, pueden sentirse aliviados. También podrán sentir dolor en las rodillas, ya que éstas son regidas por Saturno, en cuyo caso, si es poca cosa unas tisanas de Cola de caballo, Ortiga, Castaño de Indias, y si es más grave consultar con el terapeuta.

*José Luis*

### ONIROMANCIA

#### (interpretación de los sueños)

**Blanco:** Es el color de la pureza que no ha sido hollada. Si los personajes de tus sueños aparecen vestidos de blanco, se trata, sin duda, de personas con intenciones muy puras, pero también de personas sin experiencias en la vida, de las que no te puedes fiar porque ignoras cómo reaccionarán ante la prueba, ante la presencia del mal.

Pero al final de todas las pruebas, cuando los vestidos humanos han sido manchados con todos los colores del arco iris, el blanco vuelve a aparecer, simbolizado en el vestido de novia ante las bodas místicas del que hablan los iniciados y los alquimistas. Si en tu sueño aparece la pureza virgen, ello indica la necesidad de zambullirte en el baño de las experiencias del mundo, para templarte en ellas y madurar. Si aparecen en tus sueños personajes celestiales vestidos de blanco, indican la próxima reconquista de la pureza y el final de tus vicisitudes físicas.

**Rojo:** Significa peligro, pasión, acción irreflexiva. Los personajes que en sueños aparecen vestidos de rojo son peligrosos en un sentido físico o moral. Cuando los sueños se transparentan en un fondo rojo, debe interpretarse como una llamada a la moderación y a la temperancia.

**Verde:** Color del ensueño, de la ilusión, de lo que es todavía incierto, de lo no maduro. Las cosas que aparecen en verde o los personajes vestidos de verde son portadores de promesas inciertas, que tanto pueden cumplirse como que no; y en caso afirmativo se cumplirán seguramente de una forma diferente a la esperada.

**Serpiente:** Es un animal lleno de simbolismos profundos. En el paraíso terrenal, el diablo se apareció a Adán y Eva en forma de serpiente. Cristo recomendó a sus discípulos: "Sed sabios como serpientes". En términos esotéricos, la serpiente es la savia que circula a lo largo de la columna vertebral y que pone en contacto los órganos de procreación intelectual (el cerebro) con los de procreación física. La misma fuerza alimenta ambos órganos, de manera que cuanto más energía se gaste a través de los órganos inferiores, menos habrá disponible para alimentar los órganos superiores. Esa es la razón de que todas las religiones recomiendan la castidad, que permite a los órganos de procreación intelectual funcionar con pleno rendimiento. La serpiente es pues símbolo de conocimiento. Soñar que se mata a la serpiente equivale a matar el conocimiento que intentaba penetrar en nosotros.

Soliatán Sun