

ACTUALIDAD

PARA EL CUIDADO DE LOS HUESOS

A continuación, incluimos dos notas de prensa emitidas recientemente por el PCRM (Comité de Médicos por una Medicina Responsable - <http://www.pcrm.org>) en relación con la salud ósea

LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS PROTEGEN FRENTE A LA OSTEOPOROSIS

Un nuevo estudio publicado en el American Journal of Clinical Nutrition muestra que un consumo incrementado de fruta y verdura puede fortalecer los huesos. Investigadores de la Universidad de Surrey (Reino Unido) exploraron la asociación entre ingesta de fruta y verdura y el estado mineral de los huesos en un estudio cruzado-seccional que incluyó a participantes de cinco cohortes de edad y sexo (chicas y chicos adolescentes, mujeres jóvenes y mujeres y hombres mayores).

La ingesta de fruta y verdura resultó positivamente asociada con una mayor densidad mineral ósea total y un mayor contenido mineral óseo en las chicas y chicos adolescentes. En las mujeres mayores se encontró una asociación positiva entre contenido mineral óseo e ingesta de fruta. En base a estos resultados, doblar la ingesta de fruta en las mujeres mayores ofrecería un aumento del 5% en contenido mineral óseo de la espina dorsal.

Prynne CJ, Mishra GD, O'Connell MA, Muniz G, et al. Fruit and vegetable intakes and bone mineral status: a cross-sectional study in 5 age and sex cohorts. Am J Clin Nutr. 2006;83:1420-1428.



LOS SUPLEMENTOS DE CALCIO NO MEJORAN LA SALUD ÓSEA DE LOS NIÑOS

Un nuevo análisis muestra un escaso beneficio del uso de suplementos de calcio para mejorar la salud ósea en los niños. Un total de 19 ensayos randomizados controlados fueron revisados para determinar el grado de efectividad de la suplementación con calcio para mejorar la densidad mineral ósea en los niños. La suplementación no produjo ningún efecto sobre la densidad mineral ósea en el cuello o la espina dorsal, y produjo sólo un pequeño aumento de la densidad en las extremidades superiores, equivalente a un 1,7 % de incremento en el grupo suplementado respecto al de control. No se observó ningún efecto perdurable de dicha suplementación en el único estudio que revisó la densidad corporal total tras detener la suplementación.

Winzenberg T, Shaw K, Fryer J, Jones G. Effects of calcium supplementation on bone density in healthy children: meta-analysis of randomized controlled trials. BMJ [serial online]. Sept. 15, 2006. Available at: <http://bmj.bmjournals.com/>. Accessed Sept. 29, 2006.

COCINA: Salsa boloñesa

Para 4 personas, apto para veganos.

INGREDIENTES:

100 grs. de soja texturizada, mejor si es fina
1 cebolla mediana • 1/2 pimiento verde • 1/2 zanahoria
2 dientes de ajo • tomate natural triturado
1 chorrito de vino blanco • aceite, sal ó soja, orégano

PREPARACIÓN:

1. En una sartén, ponemos unas cuatro cucharadas de aceite de oliva y añadimos la cebolla, el pimiento y los dientes

de ajo bien picaditos, y la zanahoria rallada. Dejamos que se haga hasta que la cebolla esté transparente. Se añade entonces el tomate triturado (que puede ser envasado) y lo rehogamos todo. Añadimos la soja texturizada que hemos puesto previamente en remojo durante unos instantes, y tras remover bien podemos añadir un chorrito de vino blanco, removiendo de cuando en cuando en espera de que reduzca.

En este momento, podemos elegir entre añadir un vasito de caldo vegetal o agua, dejando cocer todo junto durante unos quince minutos a fuego lento. En el último instante añadiremos la sal o la soja y las hierbas aromáticas como el orégano u otras. Cuando esté a nuestro gusto, apagamos y dejamos reposar unos instantes.

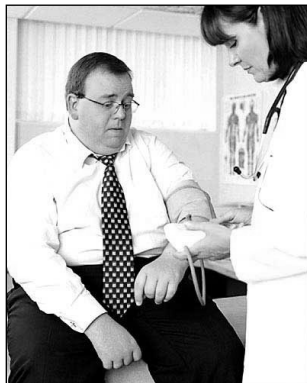
Receta de Merche - <http://www.portalvegetariano.com>

MÁS OBESOS QUE HAMBRIENTOS

El mundo está lleno de contrastes y un nuevo dato viene a confirmarlo: la cifra de personas con sobrepeso u obesidad en todo el planeta (unos 1.000 millones) supera por primera vez a la de desnutridas, unos 800 millones. Así lo asegura un estudio de la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos), presentado esta semana en la Conferencia Internacional de Economistas Agrícolas que se celebra en Australia.

El informe sostiene que de los 6.500 millones de habitantes del mundo, uno de cada seis pesa más de lo que debiera. El paso de un mundo hambriento a uno obeso se está "acelerando", aseguró Barry Popkin, uno de los autores del trabajo. La curva del número de personas desnutridas va descendiendo mientras que el número de las que tienen problemas de peso asciende cada vez más rápido.

Las consecuencias de un alto índice de población con sobrepeso también son graves. Estas personas tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades como diabetes de tipo 2, afecciones cardíacas e, incluso, cáncer. En Europa, el 7% del gasto sanitario se destina a tratar la obesidad, según



un informe de la Comisión Europea publicado el año pasado. "Es una situación dramática que afecta sobre todo a la población infantil y juvenil", asegura Xavier Formiguera, del hospital Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona), "si no se pone remedio, se van a convertir en adultos obesos y no va a haber un solo país que pueda asumir el gasto sanitario que eso representa".

Un 40% de los niños y jóvenes españoles entre 2 y 20 años padece sobrepeso u obesidad, según el Ministerio de Sanidad. Porcentaje que llega al 52% entre la población adulta. "La cifra, aunque porcentualmente menor, preocupa más en los jóvenes porque hasta hace poco la obesidad sólo llegaba en la edad adulta. Hace 15 años era impensable tratar a niños de 12 con diabetes o colesterol, y ahora ocurre", asegura Formiguera. (...)

Los expertos de la Universidad de Carolina del Norte proponen medidas contra la obesidad como aumentar los impuestos en algunos productos, por ejemplo, refrescos o comidas con alto contenido en azúcar y grasa, al mismo tiempo que se subvencionan verduras y hortalizas. También destacan la importancia del ejercicio físico. (...)

EL PAÍS - Sociedad - 17/08/2006

PROGRAMA DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2006

noviembre 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			

VIERNES 3

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Gabino Garcés, sobre el siguiente tema: "El camino del chamán".

VIERNES 10

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA VEGETARIANA a cargo de miembros de la Sociedad. Menú: "Fideus rossejats".

MIÉRCOLES 15

A las 9 horas. EXCURSIÓN a la Fuente Roja con vehículos particulares. Subida al Menejador y después comida de sobaquillo.

VIERNES 17

A las 19,30 horas. RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN dirigida por Marina García. Los asistentes deberán traer ropa cómoda y manta.

VIERNES 24

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo del maestro Chaoki El Ahel sobre el "Jin Shin Jyutsu" (técnica terapéutica japonesa que utiliza las manos para equilibrar la energía corporal). Chaoki ha sido el introductor de esta técnica en España.

DOMINGO 26

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Serrella. Salida en coche desde la Sociedad hasta el puerto de Confrides, para proseguir a pie.



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

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2006

diciembre 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

VIERNES 1

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Mar Cortés (psicóloga). Tema: "La afectividad en nuestras vidas".

MIÉRCOLES 13

A las 8 h. EXCURSIÓN. Subida al Castellar por Batoi y bajada por el Preventorio.

VIERNES 15

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

VIERNES 22

A partir de las 19,30 h., reunión en la Sociedad para celebrar una "Cena de Amistad". (La cena será de sobaquillo).

**Sociedad
Naturista
Vegetariana**

C/Músico Serrano, nº 5
03802 ALCOI

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

Ya ha empezado el **TALLER PRÁCTICO DE COCINA VEGETARIANA**.
Impartido por David Roca y Mariola Pérez,
se realiza una vez al mes y todavía quedan plazas disponibles.
Los interesados pueden preguntar en la Sociedad,
o llamar al teléfono 966500405.

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 este mes de Noviembre, el paso de Marte por Escorpión en conjunción con el Sol, a los nativos de este signo puede producirles inflamación en los genitales; como ya dijimos, unos baños de agua fresca puede rebajar la inflamación. También a los Tauro puede producirles irritación en la garganta, a los Escorpianos este efecto también se puede dar, en cuyo caso se pueden paliar los efectos con unas tisanas de Gordolobo, Pulmonaria, Saúco, Malva, Flor de palera, Malvavisco.

En Diciembre el Sol junto con Marte y Júpiter entran en el signo de Sagitario. Este signo rige el hígado, el Sol la espalda y Marte la cabeza. Lo cual viene a indicarnos que los nativos de Sagitario pueden sentir dolores de cabeza, en cuyo caso unas tisanas de Rabo de gato, Salvia, Melisa y Espino blanco, pueden aliviarnos. También sentir dolores de espalda, como ya dijimos el mes pasado, para esto lo

mejor es visitar al terapeuta. Como ya hemos dicho Júpiter rige el hígado, en cuyo caso también se pueden resentir de este órgano, particularmente en estas Fiestas, en que se abusa un poco de la comida, en cuyo caso unas tisanas de Diente de león, Alcachofa, Marrubio, y una alimentación sana, y ahora que tenemos las granadas en el mercado podemos aprovecharnos para hacer una *cura de zumos de granada*, pues el zumo de granada es el rey de los jugos vegetales. Su valor medicinal supera a cuantos se conocen. Este zumo es de resultados maravillosos en el tratamiento de toda clase de fiebres, trastornos digestivos, inapetencia, debilidad general. Debemos aprovechar la temporada otoñal que nos brinda la granada, para hacer una buena cura de "zumos de granada".

José Luis

LAS NUECES MEJORAN LAS ARTERIAS

Un nuevo estudio realizado en el *Hospital Clínico de Barcelona*, y publicado en el *American Journal of Cardiology*, muestra que añadir nueces (una saludable fuente vegetal de ácidos grasos omega-3) a una comida rica en grasa reduce los cambios negativos en las arterias. Los investigadores compararon cómo afecta a las arterias añadir a una comida

grasa 5 cucharaditas de aceite de oliva o bien 8 nueces. Mientras que en ambos casos redujeron la inflamación, las nueces además incrementaron la elasticidad y flexibilidad de las arterias.

Cortes B, Nunez I, Cofan M, et al. Acute Effects of High-Fat Meals Enriched With Walnuts or Olive Oil on Postprandial Endothelial Function. J Am Coll Cardiol. 2006;48:1666-1671

ONIROMANCIA

(interpretación de los sueños)

Dinero: Soñar con dinero significa hacer recuento de las potencialidades psíquicas del soñador. Todos vivimos por debajo de nuestras potencialidades; es decir, todos podríamos ser más de lo que somos, hacer más de lo que estamos haciendo si aprovecháramos todas las intuiciones que surcan por nuestro cerebro, todas las ideas, si lleváramos todos los proyectos hasta la fase ejecutiva. Pero a menudo nos quedamos a mitad de camino, porque la rutina en que se desarrolla nuestra existencia no nos permite apartarnos mucho de lo cotidiano. Los sueños de dinero vienen pues a indicarnos el estado de nuestra potencialidad interior.

Alguien soñó que se entrevistaba con el director de un banco, el cual le había llamado para decirle que era anormal que tuviera tanto dinero en su cuenta y que era preciso hacer algo con él. Sólo en los sueños ocurren cosas así, pero la intención del relato onírico era evidente: el soñador

disponía de un potencial enorme capaz de transformar su vida, y lo estaba desperdiciando lamentablemente. En este caso el sueño quería decir: estás viviendo por debajo de tus potencialidades y desaprovechando tu vida.

No siempre los sueños de dinero son positivos. Se sueña también que uno no puede pagar el billete del tren en el que imprudentemente se ha embarcado, o bien que presenta en su banco cheque sin fondos. Esos sueños constituyen el indicio de que se ha emprendido un camino equivocado o que se está viviendo por encima de lo que sus medios psíquicos le permiten.

Es justo tener ambiciones y deseos de alcanzar un mayor bienestar, siempre que a esas ambiciones no deba sacrificarse cosas esenciales.

El sueño indica la conveniencia de rectificar la dirección e ir por otro camino.

Soliatán Sun