

ACTUALIDAD

RELACIÓN ENTRE ALTO CI Y SER VEGETARIANO

Los niños inteligentes tienen más probabilidades de hacerse vegetarianos en etapas posteriores de su vida, según un estudio.

Un equipo de la *Universidad de Southampton* ha encontrado que quienes eran vegetarianos a los 30 años habían registrado 5 puntos de CI (Cociente Intelectual) por encima de la media cuando tenían 10 años.

Los investigadores dijeron que esto podría explicar por qué la gente con un CI mayor eran más sanos, ya que una dieta vegetariana está relacionada con menor incidencia en enfermedades del corazón y tasas de obesidad.

El estudio con 8.179 sujetos ha sido presentado por el *British Medical Journal*. Veinte años después de los tests de inteligencia que se realizaron en 1970, 366 de los participantes dijeron ser vegetarianos, si bien más de 100 informaron que comían pescado o pollo.

Los hombres que eran vegetarianos tenían un CI de 106, comparado con 101 de los no vegetarianos, mientras que las mujeres vegetarianas daban una media de 104, comparado con el 99 de las no vegetarianas. No se observaron diferencias en el CI entre quienes dijeron ser vegetarianos completos y quienes afirmaron comer pescado o pollo.

Los investigadores dijeron que sus resultados estaban en parte relacionados con una mejor educación y una clase social laboral más alta, aunque siguieron siendo estadísticamente significativos después de ajustar estos factores. (...)



La jefa de la investigación, Catharine Gale, explicó: "El hallazgo de que los niños con mayor inteligencia tienen más posibilidades de afirmar ser vegetarianos en su edad adulta, junto con la evidencia de los potenciales beneficios de una dieta vegetariana en la salud cardiovascular, podría explicar por qué un CI más elevado en la infancia o en la adolescencia está asociado a un riesgo reducido de enfermedades coronarias en la edad adulta."

No obstante, añadió, la relación puede ser simplemente un ejemplo de muchas otras preferencias sobre el estilo de vida que podría esperarse que varíen junto con la inteligencia, tales como la elección de un determinado periódico, pero que no tendrían por qué tener implicaciones en la salud.

Liz O'Neill, de la *Vegetarian Society*, dijo: "Siempre hemos sabido que el vegetarianismo es una opción inteligente y compasiva que beneficia a los animales, a las personas y al medio ambiente. Ahora tenemos la evidencia científica para probarlo. Puede que esto explique por qué muchas de las personas que reducen su consumo de carne se llaman a sí mismas vegetarianas, aún cuando saben que los vegeta-

rianos no comen pollo, pavo o peces."

Pero según el Dr. Frankie Phillips, de la *Asociación Británica de Dietética*: "Es como el huevo y la gallina. ¿Se hace la gente vegetariana porque tienen un CI más alto, o simplemente tienden a ser más conscientes de las cuestiones de salud?"

Fuente: BBC News, 15/12/2006
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6180753.stm>

COCINA: Tofu salteado con tahini

INGREDIENTES:

Un bloque de tofu tipo duro • Aceite de oliva

Salsa de Tahini: Tahini • Agua • Aceite de oliva

Medio diente de ajo • Unas gotas de zumo de limón

Unas gotas de tamari • Orégano seco picado • Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Cortar el tofu en daditos y dorarlos en la sartén o wok con unas gotas de aceite de oliva. Reservar.

2. Hacer la salsa de tahini batiendo bien todos los ingredientes, y añadiendo la cantidad de agua necesaria para obtener la consistencia deseada.

3. Servirlo con la salsa por encima.

Receta de **Ana Moreno** -
<http://www.Mundovegetariano.com>



**FELICES FIESTAS
Y
PRÓSPERO AÑO 2007**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ENERO 2007

enero 2007						
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 10

A las 9 horas. EXCURSIÓN a San Antonio, con salida a pie desde la Sociedad.

VIERNES 12

A las 19,30 horas. CONFERENCIA que correrá a cargo de Pilar Iborra (renacedora), sobre el siguiente tema: "Sanando tu niño interior".

VIERNES 19

A las 19,30 horas. El grupo de socios que suelen reunirse los miércoles darán una CHARLA-COLOQUIO sobre: "La necesidad de un cambio profundo en la psicología de la Sociedad".

VIERNES 26

A las 19,30 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 2006
- 2º Balance de cuentas del 2006
- 3º Revisión de cuotas de socios
- 4º Elección de la Junta Directiva
- 5º Actividades a realizar en el 2007
- 6º Ruegos y preguntas

DOMINGO 28

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Estación de Lorcha. Recorrido por el río Serpis.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FEBRERO 2007

febrero 2007						
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 2

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de José Luis Lasso (orientador y terapeuta familiar). Tema: "El valor de la familia para el desarrollo personal".

VIERNES 9

A las 18,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

A las 19,30 h., como continuación de la semana anterior, volverá a intervenir José Luis Lasso con el tema: "La vida de pareja".

MIÉRCOLES 14

A las 8 h. EXCURSIÓN a pie al Racó de Sant Bonaventura. Salida desde la Sociedad.

VIERNES 16

A las 19 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Pepe Lloréns, con el tema: "El Tercer Milenio, la Era de Acuario, el 2.012 ¿Qué ocultan?"

VIERNES 23

A partir de las 19,30 h., CHARLA-COLOQUIO a cargo de Begoña Galera de "El Palau Verd", bajo el título de: "En busca de la manzana de oro".

DOMINGO 25

A las 8,30 h. EXCURSIÓN con salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Font de Mariola, y subida a la cava por la Foia Ampla.

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

III CONGRESO VEGETARIANO

El 3º Congreso Vegetariano de la *Unión Vegetariana Española* se celebrará los días **14 y 15 de abril de 2007**, en **Madrid**, más concretamente en el *Centro de Convenciones Mapfre* (Avda. General Perón, 40).

En una nueva ocasión, este evento cuyo objetivo es la promoción del

vegetarianismo, reunirá a destacados expertos y activistas del movimiento vegetariano y animalista, con interesantes conferencias y talleres. También habrá un espacio para expositores, en el área de acceso al auditorio.

Para más información, ver en internet: <http://www.unionvegetariana.org/congreso/congre3.html>

LÁCTEOS Y RIESGO DE CÁNCER TESTICULAR

Un nuevo estudio realizado en *Alemania* muestra que el consumo de productos lácteos puede incrementar el riesgo de cáncer testicular. Investigadores de la *Universidad de Halle-Wittenberg* analizaron los factores dietéticos para el cáncer testicular entre 269 hombres con ese tipo de cáncer frente a 797 sujetos de control. El riesgo de cáncer testicular se incrementaba en un 37% para aque-

llos que consumían al menos 20 raciones de leche al mes. Los investigadores plantean la hipótesis de que unos mayores niveles de galactosa (un componente de la lactosa, el azúcar de la leche) y de grasa láctea podrían explicar la asociación entre el consumo de productos lácteos y el cáncer.

Stang A, Ahrens W, Baumgardt-Elms C, et al. Adolescent Milk Fat and Galactose Consumption and Testicular Germ Cell Cancer. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2006;15(11):2189-2195.

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este año 2007, Júpiter transita por el signo de Sagitario, del cual es regente. Este planeta en el sistema planetario es el gran protector, por lo cual los nativos de Sagitario van a notar su protección. En la salud, se van a sentir como revitalizados. En el dinero, algunos, pueden recibirlo inesperadamente. Los nativos de Sagitario en este año pueden realizar aquello que siempre han tenido en la mente y nunca se han atrevido a hacer realidad.

En estos meses de Enero y Febrero, Marte está transitando por Capricornio, signo regente de huesos y rodillas,

partes sensibles en los Capricornianos. En estos dos meses con el paso de Marte que produce inflamación y el frío, se pueden notar algunas molestias, si esto ocurre, unas tisanas de Harpagofito, Saúco y Salvia pueden aliviar los efectos.

Saturno sigue transitando por Leo, a los nativos de este signo, cuidado con los bajones de vitalidad. Ocurre lo contrario que con los de Sagitario, los Leo notarán como si les quitaran las energías, si esto ocurre, una buena alimentación puede suavizar los efectos. No dejarse llevar por el pesimismo, lo cual nos llevaría a una pequeña depresión, si es así unas tisanas de Meliloto, Romero y Azahar, nos pueden subir la moral.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

Beber: Este sueño puede significar: sequedad de sentimientos, y de ahí la necesidad de beber, de procurar agua al cuerpo, es decir, más emotividad, más capacidad de sentir y obrar teniendo en cuenta los imperativos del corazón.

Bosque: El bosque simboliza la zona que escapa al control de nuestra conciencia, el terreno virgen que nuestro "Yo" no ha colonizado aún. Los sueños cuya acción se sitúa en el bosque se refieren, pues, a nuestra vida inconsciente o a peligros lejanos.

Los niños perdidos en el bosque, sueño del que tantas versiones existen en los cuentos infantiles, simbolizan nues-

tra personalidad espiritual,-infantil todavía, frágil, subdesarrollada- que se abre camino en nuestro inconsciente, sin llegar a encontrar la senda que conduce a la conciencia.

Ese sueño es una llamada al alma: °Ayuda a esos niños, a esa espiritualidad naciente, en la conquista del reino de tu vida!

Campanario, Campanas: "Me están hablando, pero en un campanario próximo, suenan campanas, y me es imposible oír nada. Mi interlocutor se enfada, pero a mí aquel toque de campanas me seduce y experimento un gran placer al oírlas". Sueño que revela una vocación espiritual. El toque de campanas puede asimilarse a la llamada a las tareas superiores. Has sido de los llamados; de ti depende que figures entre los elegidos.

Soliatán Sun