

ACTUALIDAD

**EL AJO NO ES ÚTIL
CONTRA EL COLESTEROL**

Antiséptico, fungicida, antioxidante, útil en la prevención de algunos tumores... Son muchísimas las propiedades que se atribuyen al ajo. Sin embargo, no todas son ciertas. Un estudio acaba de echar por tierra una de las creencias más populares sobre esta planta: su capacidad para bajar el colesterol.

Este trabajo, publicado en el último número de la revista 'Archives of Internal Medicine', demuestra que ni el ajo crudo ni dos tipos de suplementos alimenticios realizados a base de este condimento son efectivos para reducir los niveles de LDL o colesterol "malo".

La investigación, dirigida por el doctor Christopher D. Gardner, de la Universidad de Stanford (EEUU), contó con la participación de 192 personas de edades entre los 30 y 65 años que presentaban niveles de LDL moderadamente altos (entre 130 y 190 mg/dL).

El objetivo era comparar los efectos del ajo crudo y dos suplementos alimenticios muy populares en Estados Unidos (Garlicin y Kyolic-100) sobre los niveles de colesterol en sangre. Para ello, camuflado en un sándwich y a través de comprimidos, se administró a los participantes durante seis meses y seis días a la semana, una dosis similar de ajo crudo, suplementos alimenticios o placebo.

Para asegurar el rigor de la investigación, los autores de este trabajo analizaron periódicamente la composición del ajo y los suplementos alimenticios y, una vez al mes, se tomó una



muestra de sangre a cada participante en el estudio.

Los resultados de la investigación fueron tajantes. Ni el ajo crudo ni los suplementos de esta planta consiguieron reducir de forma significativa la concentración de LDL en sangre. Tampoco se reflejaba ningún efecto sobre los triglicéridos.

"Los productos de ajo (...) no tenían ningún efecto en las concentraciones de lípidos en plasma de adultos con hipercolesterolemia moderada", comentan los autores en su trabajo.

Varios estudios anteriores habían sugerido que el ajo podría contribuir a reducir los niveles de colesterol. Se basaban en experimentos realizados en laboratorio o con animales que probaban que la alicina, uno de los componentes del ajo, conseguía inhibir la síntesis del colesterol. Sin embargo, según este nuevo estudio, todos estos trabajos tenían grandes limitaciones y presentaban serias dudas sobre si los mismos efectos podrían extrapolarse a los humanos.

Con todo, los autores alertan de que los resultados sólo son válidos para personas con una hipercolesterolemia moderada y no deberían extrapolarse a otros grupos. "El ajo podría reducir el LDL en determinadas subpoblaciones, como aquellas con altas concentraciones de LDL, o podría tener otros efectos beneficiosos para el corazón", apuntan.

"Estos resultados no demuestran que el ajo no tenga ninguna utilidad en la prevención de enfermedades cardiovasculares", remarcan los doctores Mary Charlson y Marcus McFerren, autores de este comentario.

El Mundo Salud, 26/02/2007

COCINA: Arroz al horno

Tiempo total: 40 Minutos. Para 4 raciones.

INGREDIENTES:

350 g de arroz • 150 g de garbanzos • 2 patatas medianas
3 tomates medianos • 1 cabeza de ajo • aceite de oliva
azafrán • pimentón dulce • sal • agua

PREPARACIÓN:

1. Pon los garbanzos en remojo el día anterior. Cuécelos en agua y sal y al final de la cocción coloréalos con el azafrán. Después, escurre y reserva el caldo de la cocción.

2. Pela las patatas y córtalas en rodajas de 1 cm. De grosor aproximadamente. Parte por la mitad los tomates y pica uno de ellos.

3. En una cazuela redonda y plana calienta el aceite y sofríe la cabeza de ajo entera, los medios tomates y el tomate picado. Agrega después las patatas y una cucharada de pimentón, removiendo todo. Añade el arroz, rehoga y, a continuación, los garbanzos. Por último, moja con el caldo caliente (el doble que de arroz y un poco más).

4. Guísalo todo durante 6 u 8 minutos. Después, mete la cazuela en el horno que estará precalentado a 200°, hasta que el arroz esté en su punto, unos 8 minutos. Finalmente, sácalo del horno y sírvelo en la cazuela sin dejarlo reposar.

Receta de **Celia Blanco** - <http://www.haztevegetariano.com>

La O.M.S. advierte

Para la Organización Mundial de la Salud está más que claro que si el clima enferma, nosotros enfermamos con él. Los efectos del cambio climático sobre la salud de las poblaciones, explica la OMS, pueden ser tanto directos (como un peor rendimiento de los cultivos en respuesta a temperaturas o precipitaciones desacostumbradas) como indirectos (daños causados por una mayor frecuencia de las inundaciones costeras). La buena salud de la población, dicen los expertos, depende cada vez más de que los sistemas ecológicos, físicos y socioeconómicos de la biosfera se mantengan estables y en correcto funcionamiento.

"El sistema climático mundial es parte integrante de los complejos procesos que mantienen la vida", suscribe la Organización en su comunicado oficial. El cambio climático global representa un nuevo reto para las actuales iniciativas encaminadas a proteger la salud humana, y son cada vez más las regiones que dan muestras de vulnerabilidad, susceptibilidad al deterioro, incapacidad para afrontar los efectos adversos del cambio climático, incluidos la variabilidad climática y los fenómenos extremos.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
MAYO 2007**

mayo 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			

VIERNES 4

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Pepi Carme Monllor (Técnico en nutrición del Centro de Salud Pública). Tema: "Los azúcares en la alimentación actual".

DOMINGO 6

La Sociedad invita a todos sus socios a una paella vegetariana. Inscripciones hasta el día 4 en la Sociedad o llamando al teléfono 966500405. El lugar ya se indicará en el momento de la inscripción.

MIÉRCOLES 9

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Subida al Castellar, albergue canino y bajada por el Salt.

VIERNES 11

A las 19,30 horas. CHARLA de Juan Carlos Sánchez (renecedor y terapeuta). Hablará sobre la celebración de un "Curso de rebirthing sobre la abundancia" impartido por Sondra Ray.

VIERNES 18

A las 19,30 horas. CHARLA sobre Masaje Infantil. Está clínicamente demostrado que el amor, las caricias, la nutrición afectiva entre el niño y las personas que le rodean, tiene un importante efecto positivo sobre su desarrollo. Imparte: Amparo Ferre (Educadora de Masaje Infantil y miembro de la Asociación Española de Masaje Infantil A.E.M.I.).

DOMINGO 20

A las 8 horas. EXCURSIÓN a Els Plans. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta el puerto de la Torre.

MIÉRCOLES 23

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida con vehículos particulares hasta la Venta dels Cuernos, para seguir a pie hasta el Mas de Tetuán y a la cumbre de la Teixereta.

VIERNES 25

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO de Eduardo Balaguer (Terapeuta de Jin Shin Jyutsu, Acupuntura, Reiki, esencias florales, etc.). Tema: "La sanación a través de la autoayuda: Jin Shin Jyutsu y otras terapias energéticas".

PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2007

junio 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	

VIERNES 1

A partir de las 19,30 horas. Taller de Masaje infantil (si hay personas interesadas), impartido por Amparo Ferre.

MIÉRCOLES 6

A las 8 horas. EXCURSIÓN con salida desde la Sociedad. Itinerario: Vía verde y regreso por el Molinar.

VIERNES 8

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Josep Maria Roselló (Sociólogo). Presentación de su último libro: "LA IDEA NATURISTA" (sobre la corriente naturista nudista).

VIERNES 15

A partir de las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de David Román, sobre los contenidos más destacados del Tercer Congreso Vegetariano de la UVE, realizado en Madrid a mediados de abril.

DOMINGO 17

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares. Itinerario: Alcalá de la Jovada y subida a la Peña Foradada.

VIERNES 22

A partir de las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Agustín Silvestre. Tema: "El cambio climático: Cómo está afectando a la Naturaleza".

MIÉRCOLES 27

A las 8 horas. EXCURSIÓN con salida desde la Sociedad. Itinerario: Barranc del Cinc, casetes de Vilaplana, Collao Sabata y Font de Serelles.

VIERNES 29

A partir de las 19,30 horas. MERIENDA de despedida que consistirá en frutas del tiempo, mermeladas, requesón, miel y pan integral. El precio para todos los asistentes es de 3 euros.

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 lunes y miércoles por la tarde de 17 a 18 horas.

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



NOTAS BREVES

CARTA a "CIUDAD" de C.A.N.T.A.

"Con referencia al artículo publicado el pasado lunes 26 de marzo de 2007, el cual hace referencia a la crónica de la feria taurina, quisiéramos manifestar nuestra disconformidad por el trato recibido y por la falta de respeto de los comentarios que acontecen en el mismo y los cuales son una humillación y un insulto para los muchos que protegemos y luchamos por la no tortura del animal y que en definitiva somos su voz.

Empezaremos diciéndole Sr. Pla Ventura, autor del artículo, y por consiguiente a quienes apoyan tales barbaries que no "mejor fiesta del mundo", que "esos pobres antitaurinos" de los que usted hace referencia somos, para su información, los siguientes colectivos y asociaciones; Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Alcoy, Sociedad Naturista Vegetariana, Colla Ecologista "La carrasca", Ateneu Cultural "El Panical", Club de Amigos de la UNESCO, C.A.N.T.A (Colectivo Animalista No Taurino de Alcoy), FEDENVA (Federación de Protectoras de Animales de la Comunidad Valenciana), ADDA (Asociación derechos y defensa de los animales, de Barcelona) y Els Maulets, eso sin olvidar a las miles de personas físicas que han firmado para

que se dejen de celebrar corridas de toros en Alcoy y a la vez para que se dejen de subvencionar por el Excmo. Ayuntamiento de Alcoy. ¿Queda convencido?

Creo que merecemos un respeto y lamentamos que tenga que recurrir a los insultos, comportamiento el cual ya conocemos por parte del sector taurino, no solo en manifestaciones, sino también en nuestras mesas informativas e incluso con llamadas a nuestros teléfonos de contacto.

No somos pobres, no somos pocos, por el contrario los aficionados taurinos son cada vez menos y no lo decimos nosotros, lo demuestran los hechos y sus mismas palabras en la crónica. El pueblo de Alcoy lo está demostrando con sus actuaciones, con la NO asistencia a las corridas de toros.

Ante esta realidad y de manera reincidente, cada año el Club Taurino de Alcoy y el Excmo. Ayuntamiento de Alcoy se empeñan en continuar celebrando y subvencionando una actividad no rentable y en evidente declive. ¿QUÉ MÁS LE VAMOS A DECIR?

Como dice el refrán UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS.

Fdo.: Colectivo Animalista No Taurino de Alcoy

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En esta segunda mitad de mayo, Aries pasa de Piscis a Aries, signo del cual es regente y estará en él hasta finales de junio. Este paso tendrá tres influencias en los nativos de este signo. La primera y positiva será la sensación de que se tiene más vitalidad, una sensación de fuerza saludable. La segunda influirá sobre la salud, y se tendrá la sensación de dolor de cabeza. Si esto ocurre, unas tisanas de Ginkgo biloba, Rabo de gato, Salvia, Melisa y Espino blanco, pueden rebajar la extraña sensación. Y la tercera influencia del paso de Marte por Aries será sobre el carácter, pueden sentir que tienen una subida de carácter y estar algo intratables.

Los Libra con este tránsito también pueden sentirse molestos de su parte sensible. Los riñones o parte lumbar. Unas tisanas con Nona, Arenaria, Cola de caballo, Estigma de maíz, aliviarán los síntomas.

Saturno continúa su tránsito por Leo. Los nativos de este signo, como ya dijimos, pueden sentirse cansados como si les faltase la fuerza, y un poco depresivos. Una buena dieta vegetariana, tomar la vida con ánimo y alegría, pueden hacer que este paso no tenga demasiada influencia en sus vidas.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

Edificio: La construcción de un nuevo edificio sobre las ruinas antiguas es un sueño que se refiere a la renovación de nuestra personalidad. A menudo el hombre ha sido comparado a un edificio en construcción, no determinado todavía. En los libros esotéricos la tarea humana se compara a la del caracol, que se deshace de su vieja cáscara para construirse otra nueva. Así el hombre debe dejar que caigan en ruinas las paredes que sostienen su personalidad, a fin de poder construirse edificios nuevos y más sólidos. Edifica sin cesar, dice este sueño, ya que tus certidumbres de hoy serán puestas en duda mañana, negadas después y otras nuevas informarán tu vida, porque la verdad está siempre más allá de ahí donde habíamos creído descubrirlas.

Agricultura: Soñar con campos cultivados es signo de que la persona está actuando a tope de sus posibilidades; en cambio si se sueña con campos yermos o llenos de maleza, el sueño quiere indicar que hay espacios en la vida del indi-

viduo que no son lo suficientemente aprovechados. "Estás actuando por debajo de tu potencialidad" - viene a decirle el sueño - "se te ha dado propiedades y tú te quedas parado sin hacerlas rendir".

Águila: Es el símbolo de los altos pensamientos, de las ideas creadoras, de la voluntad de poder y de conquista alimentada por un ideal. "He soñado que una bandada de pájaros volaban de este a oeste. Luego venía un águila y los devoraba a todos". Los pajaritos de este sueño son las pequeñas ideas, los pequeños ideales sin envergadura que son devorados por un gran ideal que ocupa todo el espacio de la vida anímica, no dejando lugar para otra vida, para otro parpadeo de la conciencia. Si en vuestros sueños aparece el águila es señal de que estáis a punto de sacrificarlo todo por una idea, por un designio, y que fuera de él no os quedará nada, absolutamente nada. Preguntaros si sois lo bastante fuertes para resistir esa soledad que se avecina.

Soliatán Sun