

**ACTUALIDAD**

## **LAS CARNES ROJAS AUMENTAN EL RIESGO DE CÁNCER**

WASHINGTON (Reuters) - Las personas que comen mucha carne roja y carnes procesadas presentan un riesgo superior de diversos tipos de cáncer, como el de pulmón y el colorectal, han informado investigadores estadounidenses.

Este trabajo es el primer gran estudio que muestra un vínculo entre la carne y el cáncer de pulmón. También muestra que las personas que comen mucha carne tienen un riesgo mayor de contraer cáncer de hígado y de esófago y que los hombres incrementan su riesgo de cáncer de páncreas al comer carne roja.

*“Una reducción del consumo de carne roja y carnes procesadas podría reducir la incidencia de cáncer en múltiples ubicaciones”, dicen en el informe la Dra. Amanda Cross y sus colegas del U.S. National Cancer Institute, publicado en la revista PLoS Medicine de la Biblioteca Pública de la Ciencia.*

Los investigadores estudiaron a 500.000 personas de edades comprendidas entre los 50 y los 71 años que tomaron parte en un estudio sobre dieta y salud realizado en colaboración con el AARP, la antigua Asociación Americana de Personas Retiradas.

Tras ocho años, se diagnosticaron 53.396 casos de cáncer.

*“Se apreciaron riesgos elevados estadísticamente significativos (oscilando entre el 20 y el 60 por ciento) para los cánceres de esófago, colorectal, hígado y pulmón, comparando individuos del quintil de más alto consumo de carne roja con aquellos del quin-*



*til de más bajo consumo”, indicaron los investigadores.*

Las personas del 20% de más alto consumo de carnes procesadas presentaron un 20 por ciento mayor riesgo de cáncer colorectal - principalmente cáncer de recto - y un 16 por ciento mayor riesgo de cáncer de pulmón.

*“Además, la ingesta de carne roja estaba asociada con un riesgo elevado de cánceres de esófago e hígado”, añadieron.*

Estas diferencias se mantenían incluso al considerar el hábito del tabaco.

La carne roja se definió como todas las clases de vacuno, cerdo y cordero. Las carnes procesadas incluyen el bacon, las salchichas de carne roja y de pollo, embutidos, jamón y la mayoría de tipos de perritos calientes incluyendo los de pavo.

Las carnes pueden causar cáncer por distintas vías, señalaron los investigadores. *“Por ejemplo, son fuente tanto de grasa saturada como de hierro, los cuales se han asociado de forma independiente con la carcinogénesis”, dicen en el informe.*

(...)

Jeanine Genkinger de la Universidad de Georgetown en Washington, D.C., y Anita Koushik de la Universidad de Montreal dijeron que los hallazgos concuerdan con otras investiga-

ciones. *“El consumo de carne en relación con el riesgo de cáncer se ha documentado en más de un centenar de estudios epidemiológicos de muchos países con dietas muy diversas”, escribieron en un comentario.*

10-12-2007

[http://news.yahoo.com/s/nm/20071211/hl\\_nm/cancer\\_meat\\_dc](http://news.yahoo.com/s/nm/20071211/hl_nm/cancer_meat_dc)

## **COCINA: Hamburguesas de garbanzo**

Son sabrosas y proteínicas gracias a la combinación de legumbre y cereal.

Tiempo total: 40 Minutos. Para 20 porciones.

### **INGREDIENTES:**

1 taza de harina de garbanzo • 1 taza de arroz integral

1 trozo de calabacín muy picado

1 cucharadita de comino molido • sal

### **PREPARACIÓN:**

Hervir el arroz con suficiente agua y reservar.

Mezclar la harina de garbanzo con los ingredientes restantes y añadir el arroz.

Amasar y dejar reposar diez minutos.

Dar forma de hamburguesa y cocinar en sartén con poco aceite tres minutos por cada lado.

Receta de **Yamira Bailo** - <http://www.haztevegetariano.com>



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES ENERO 2008

enero 2008						
l	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 11

A las 19,30 h. Se celebrará la ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA, a la que se convoca a todos los socios. En esta asamblea se renovarán los cargos de la junta directiva y se planificarán las actividades para el año 2008. Se ruega la máxima asistencia..

### DOMINGO 13

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Font de Mariola. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares. Recorrido por las fuentes de los alrededores: Font del Pla y Font del Arbre

### VIERNES 18

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Francisco Hernández (Naturópata). Tema: "¿Qui som? ¿Per què som? ¿i a què hem vingut?".

### MIÉRCOLES 23

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Subida al Castellar y regreso por el Preventorio. Salida desde la Sociedad.

### VIERNES 25

A las 19,30 horas. PRESENTACIÓN del "Quantum.SCIO", nuevo instrumento de diagnóstico y al mismo tiempo de tratamiento. A cargo de Aurora Moreno.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES FEBRERO 2008

febrero 2008						
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		

### VIERNES 1

A las 19,30 horas. CONFERENCIA a cargo de José Manuel Martínez (Psicólogo). Tema: "Mejorar la autoestima, la esencia de la vida".

### MIÉRCOLES 6

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN con el siguiente itinerario: Salida desde el monumento a D. Cirilo, subida a la Masía de Capenal, el Talecò de Baix y Font de Serelles.

### VIERNES 8

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Eulalia Ribes, una de los 200 líderes del Cambio Climático designados por Al Gore en su proyecto *The Climate Project Spain* (<http://www.theclimateprojectspain.org>). Título de la charla: "El cambio climático, ¿qué podemos hacer cada uno individualmente, por el Planeta".

### VIERNES 15

A las 18,30 horas, Reunión de la Junta Directiva y a continuación, charla-coloquio sobre el tema de "El Alzheimer", nos contará sus experiencias Carlos Monllor.

### VIERNES 22

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Alex Agulló (miembro del *Colectiu per la Cultura de Pau i No Violència del Alcoià i el Comtat*). Tema: "Introducción a la PNL (Programación neurolingüística)". La PNL es un conjunto de técnicas y habilidades para la mejora de las comunicaciones interpersonales y el conocimiento interno.

### DOMINGO 24

A las 8 horas. EXCURSIÓN desde la Sociedad con vehículos particulares, hasta el puesto de la Cruz Roja de Muro, para subir por el Barranc de la Quebrantà hasta la Penya El Frare, y regreso por la vía verde del antiguo ferrocarril.

### VIERNES 29

A las 19,30 horas. CONFERENCIA a cargo de David Román. Tema: "Nutrición vegetariana equilibrada". Cómo adaptar la pirámide de la nutrición equilibrada al modelo vegetariano para optimizar sus beneficios.

*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](mailto:snvalcoi@yahoo.es)

*Somos miembros de la  
Unión Vegetariana Española*  
[www.unionvegetariana.org](http://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, los lunes y miércoles por la tarde de 17 a 18 horas, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:30 horas.

Los miércoles a las 20 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones**.



## NOTAS BREVES

### CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA: OTRO ARMA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Cada individuo juega un papel importante en la lucha contra el calentamiento del planeta, subrayó el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre la Evolución del Clima (IPCC, en inglés) en la reunión que celebró desde el lunes en la capital tailandesa.

'Los cambios de formas de vida y de comportamientos pueden contribuir a la reducción de las emisiones (de gas con efecto invernadero) en todos los sectores', señaló la síntesis elaborada por los 400 expertos de cerca de 120 países presentes en el IPCC. (...)

Otra opción a considerar es hacerse vegetariano, añadió el presidente del IPCC, Rajendra Pachauri [galardonado con el Premio Nobel de la Paz 2007 junto

con Al Gore], al subrayar sin embargo que ése era un consejo personal y no una posición oficial del Grupo.

"Si las personas comiesen menos carne, quizás estarían más sanas y, al mismo tiempo, contribuirían a reducir las emisiones generadas por la cría de bovinos", prosiguió.

Producir carne, transportarla, conservarla en neveras y distribuirla a los comercios contribuye a emitir gases con efecto invernadero, recalcó Pachauri.

Según Jean-Marc Jancovici, un asesor francés independiente especializado en temas energéticos, un kilo de carne de vacuno en el plato del consumidor corresponde a 3,7 kilos de dióxido de carbono.

5-5-2007

Fuente: actualidad.terra.es

### RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En estos meses de enero y febrero, Marte pasa en retroceso por Géminis, como ya dijimos los retrocesos son más negativos en Astrología y las causas que genera más llastimativas.

Géminis en Astrología física rige los pulmones, bronquios, brazos y manos. Marte rige los cortes, inflamaciones, lo cual viene a decirnos que en estos dos meses los nacidos bajo el signo de Géminis pueden estar propenso a inflamación de los pulmones, ya que los resfriados proliferan en estos meses invernales. En cuyo caso nos vendrían bien unas tisanas de Gordolobo, Pulmonaria, Tomillo, Saúco,

Malva, Siete Sangrías, Meliloto y cualquier Menta.

Antiguamente la medicina natural astrológica aconsejaba a los nativos de Géminis para combatir sus bronquitis comer lechuga y coliflor. Ahora en estos tiempos el consejo también sirve, pues comer natural y fresco siempre es beneficioso para la salud y no solamente para los geminianos.

Aviso: los nativos de Virgo, tienen por su signo transitando a Saturno, que por su naturaleza suele ser absorbente, se pueden notar sus efectos como bajón de energías o tristeza, si esto ocurre hay que solucionarlo lo más rápidamente posible.

José Luis

### ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

**Abuela:** Hay toda una simbología en torno al personaje de la abuela, expresada en cuentos infantiles tales como Caperucita y el lobo, donde vemos cómo al ir Caperucita a la casa de la abuela se encuentra con el lobo (el peligro). Y vemos cómo el lobo se introduce en la cama de la abuelita, suplantándola de modo que cuando la niña (el alma humana) creía encontrarse en seguridad, resulta que está corriendo peligro inminente de ser devorada por el mal. En Blancanieves vemos cómo una abuelita ofrece a la niña la bellísima manzana que la dejará en estado letárgico hasta que el Príncipe (principio activo, voluntarioso, creador), venga a liberarla.

Sñar que una abuelita hacendosa os está cuidando con ejemplar solicitud, equivale a un grito de alerta. Es como si el Alma pretendiera decirle al soñador: "¡Cuidado, el peligro está cerca! ¡El lobo puede surgir de un momento a otro!". Se trata, generalmente, de un peligro moral, de un peligro de ceguera respecto al sentido que debemos dar a nuestra

vida. Si no rectificamos el camino el lobo saldrá, con toda seguridad y nos tragará. Por eso la tradición interpreta este sueño como de carácter nefasto, anunciador de una desgracia. La desgracia ocurrirá si el soñador no modifica su conducta, ya que este sueño es indicio de que el individuo no sigue el camino precedentemente trazado por el alma; y cuando esto ocurre las fuerzas espirituales acaban siempre por rectificar bruscamente el itinerario, con el consiguiente castañazo existencial.

**Abuelo:** Si la personalidad de la abuela tiene un sentido material de perversión de las costumbres, el abuelo constituirá una imagen arcaica de la espiritualidad. Es decir, representa la espiritualidad corrompida: el rito, que ha sustituido al impulso espiritual. Si se sueña con un abuelo complaciente y bondadoso que juega con los niños, el mensaje es el siguiente: estás adorando al becerro de oro; destruye los ídolos y busca otra vía espiritual.

Soliatán Sun