

ACTUALIDAD

**ELEVADO CONSUMO DE HUEVOS
RELACIONADO CON MORTALIDAD**

A partir de los datos obtenidos en el *Physicians' Health Study I* (Estudio de Salud de los Médicos, I), que incluyó a 21.327 participantes con un seguimiento medio de 20 años, los investigadores han descubierto que aquellos que consumían siete o más huevos por semana presentaron casi un 25 por ciento más de riesgo de muerte que aquellos con el consumo más bajo de huevos. Para los participantes con diabetes, el riesgo de muerte era del doble comparado con aquellos que consumían la menor cantidad de huevos.

La ingesta de colesterol está correlacionada directa-

mente con un riesgo mayor de enfermedad cardíaca coronaria. Un huevo grande contiene aproximadamente 215 mg de colesterol. La *American Heart Association* (Asociación Americana del Corazón) recomienda ingerir menos de 300 mg diarios de colesterol, y menos de 200 mg para aquellos que padezcan enfermedad cardíaca. No hay ninguna necesidad biológica de colesterol a través de la dieta.

Referencia del estudio:

Djoussé L, Gaziano JM. Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study. Am J Clin Nutr.2008;87:964-969.

Fuente: www.pcrm.org, 10/4/2008



COCINA: Pastel Sencillo de Puerros

INGREDIENTES:

3 puerros • 4 ajos tiernos • 1 pimiento rojo
1 zanahoria • 5 champiñones • Tomate triturado natural
3 patatas medianas • Vino tinto • Leche vegetal
Nuez moscada • Romero seco • Aceite de oliva • Sal

PREPARACIÓN:

1. Rehoga en una sartén con dos cucharadas de aceite las verduras picadas. Ve añadiéndolas en este orden: ajos, la tercera parte de un pimiento, zanahoria, puerros, champiñones y, finalmente, tres cucharadas del tomate triturado. Agrega un par de cucharadas de vino tinto, una pizca de romero. Tapa, pon el fuego medio, y deja que se vayan haciendo.

2. Mientras, cuece al vapor las patatas peladas y cortadas, hasta que estén blandas. Escúrrelas y machaca con un tenedor, añadiéndoles leche hasta que se forme un puré consistente y cremoso. Corrige de sal y espolvorea un poco de nuez moscada.

3. Extiende en una bandeja la mitad del puré, pon encima el preparado de verduras y cubre con la otra mitad del puré. Gratínalo en el horno fuerte, hasta que se dore la parte superior. Sirve muy caliente, con alguna especia que te guste espolvoreada encima.

Variación: Puedes imaginar la versatilidad de esta receta, de manera que cualquier otra verdura o especia que sea más de tu preferencia o esté de temporada, valdrá igualmente.

Si no te gusta el vino, puedes prescindir de él, o sustituirlo por unas gotas de zumo de limón, que le dará un toque más refrescante.

Receta de *El Delantal Verde* - <http://www.eldelantalverde.com>

LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS PODRÍAN RESTAR AÑOS DE VIDA

MADRID.- ¿Me da unas vitaminas? Muchas personas se dirigen a las farmacias en busca de un 'elixir' a base de suplementos vitamínicos. Sin embargo, una revisión de 67 estudios afirma que, lejos de mejorar la salud, estas píldoras basadas en antioxidantes como la vitamina A pueden acortar la vida.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Copenhague (Dinamarca) analizó las propiedades de los suplementos que millones de personas deci-

den tomar para afrontar el día a día.

En concreto, se basaron en las vitaminas A, C y E, el beta-caroteno y el selenio. Todas ellas sustancias antioxidantes.

La citada revisión de estudios, que analiza los casos de 230.000 personas sanas, no encontró ninguna evidencia científica que demostrase que estos suplementos pueden alargar la vida.

Y lo que es peor... las píldoras que mucha gente cree inocuas pueden resultar dañinas. Así lo mostraron 47 de los casi 70 trabajos revisados.

Al analizar los antioxidantes por

separado, la vitamina A se relacionó con un aumento de un 16% del riesgo de morir de manera prematura. Esta cifra se situó en un 7% y un 4%, respectivamente, en el caso del beta-caroteno y la vitamina E. (...)

A raíz de estos resultados, los autores subrayan que esta evidencia no se aplica a los antioxidantes naturales presentes en frutas y verduras, sino todo lo contrario. Una alimentación adecuada, rica en las comentadas vitaminas, sí puede beneficiar la salud y, por lo tanto, alargar la vida.

16/04/2008 - www.elmundo.es

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
MAYO 2008**

mayo 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	30	31	

MIÉRCOLES 7

A las 8 horas. EXCURSIÓN al poblado íbero de El Puig. Salida desde la Sociedad.

VIERNES 9

A las 19,30 h. CONFERENCIA impartida por Nathalie Amand, terapeuta almagramista. Tema: "El Almagrama", método de relajación y gestión del estrés psico-emocional a través de las notas musicales de los nombres y apellidos.

VIERNES 16

A las 19,30 horas. CHARLA impartida por Marisa Cantó. Tema: "Al encuentro de tu divinidad".

DOMINGO 18

A las 8 horas. EXCURSIÓN al nacimiento del río Vinalopó. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Santa Bárbara.

JUEVES 22

A las 19,30 horas, en el **Salón de Actos de la C.A.M.** (C/. Rigoberto Albors, 8), el Dr. Karmelo Bizkarra impartirá la charla: "5 claves para la salud: 1 alimentación sana, 2 contacto con la naturaleza, 3 respiración consciente, 4 ejercicio físico y 5 expresión emocional".

El viernes el Dr. Karmelo pasará consulta médica a todos aquellos que estén interesados.

VIERNES 30

A las 19,30 horas. CHARLA impartida por Laurent Messean y Francisco Hernández (naturópatas). Tema: "Los 3 pilares de la Salud, el sistema inmunitario y factores de transferencia".

El sábado 24 y el domingo 25 de mayo el Dr. Karmelo Bizkarra y Amalia Castro (psicóloga y terapeuta) dirigirán un curso intensivo con el título:

"Entre la simpatía y la antipatía, LA EMPATÍA"

Información sobre el mismo en la Sociedad o llamando a los tels. 966500405 y 662181555



PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2008

junio 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
30						

JUEVES 5

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Ana M^a Compañía y M^a José Marco. Tema: "Cambiando vidas y realizando sueños".

MIÉRCOLES 11

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la cumbre de San Cristóbal. Salida desde la Sociedad.

JUEVES 12

A las 19,30 horas. MEDITACIÓN activa dirigida por Pepa García.

JUEVES 19

A las 19,30 horas. Merienda de despedida, que consistirá en frutas del tiempo, mermeladas, requesón, miel y pan integral. El precio para todos los socios asistentes es de 3 euros, y para los no socios de 5.

DOMINGO 22

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Serrella. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta el puerto de Confrides.

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



**Como siempre, durante el verano se suspenden todas las actividades.
El día 4 del próximo mes de Septiembre, a las 19 horas,
se reunirá la Junta Directiva para planificar el siguiente curso.**

- 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

PERRITOS CALIENTES Y BACON, CAUSAN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDAD PULMONAR

Un nuevo estudio ha mostrado que comer carnes curadas está asociado con un mayor riesgo de padecer enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los investigadores analizaron el consumo de productos de carne curada (bacon, perritos calientes y otras carnes procesadas) en 42.915 hombres que participaban en el Health Professionals Follow-up Study (Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud). Aquellos hombres que consumían carnes curadas a diario tenían más de dos

veces y media mayor riesgo de padecer EPOC en comparación con aquellos que no consumían dichos productos casi nunca o nunca. Los investigadores especulan que la carne curada podría agravar el efecto del tabaco sobre el riesgo de EPOC.

Varraso R, Jiang R, Barr G, Willett WC, and Camargo CA. *Prospective Study of Cured Meats Consumption and Risk of Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Men. Am J Epidemiol. 2007. Published online September 4, 2007.*

Fuente: www.pcrm.org

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

Teniendo en cuenta que Leo rige el corazón y la columna vertebral, el paso de Marte por este signo va a producir en estos meses de mayo y junio a los nativos algunas alteraciones, como taquicardias o tensión alta, en cuyo caso sería aconsejable unas tisanas de Espino blanco, Niesto, Olivo, Nogal. Si el efecto es contrario, tensión baja, unas tisanas de Espino blanco, Tomillo, Serpol, Romero, pueden regular estos efectos. Si las alteraciones se producen en la columna vertebral, la cosa es más

complicada, es aconsejable acudir a un terapeuta.

También puede producir sensación de agotamiento, unas tisanas de Eleuterococo, Damiana, Raíz de zanahoria silvestre, pueden elevarnos el ánimo decaído.

En estos meses Saturno continúa pasando por Virgo, los nativos de este signo continúan teniendo la posibilidad de un bajón de energías. Una sobrealimentación natural y un relax de espíritu pueden muy bien evitar estos efectos.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

Actor/actriz: Soñar con actores que representan una comedia es casi siempre símbolo de la relatividad de las relaciones humanas en el mundo. Cuando aparece en sueños un espectáculo, éste es siempre el espectáculo de la vida. Este sueño viene pues a decirle al soñador: no te identifiques excesivamente con el papel que la vida te ha dado ni con las virtudes propias de ese papel. Los árabes no comen tocino porque Mahoma se lo prohibió hace siglos, por tanto no tiene mérito suprimirlo de su dieta. Pero si a ti te gusta el tocino y dejas de comerlo por respeto a la vida animal, tendrás un gran mérito ya que habrás sido capaz de vencer un hábito.

Así ocurre con la vida, que a veces se ejercen las virtudes de un papel sin esfuerzo alguno. Se es "buen padre de familia", se es "madre abnegada", se es "honesto cajero" ó "probo funcionario" y nada cuesta manifestar las virtudes propias. Pero del mismo modo que el actor al terminar el espectáculo recupera su individualidad, cada uno de nosotros debe cultivar virtudes individuales, ajenas al papel que nos ha tocado vivir.

Este sueño puede indicar también la necesidad de adaptarse a un papel determinado para el buen éxito de un episodio que tendremos que protagonizar en la vida. En este caso el sueño significa: juega la comedia o te irá mal.

Angustia: A menudo los sueños degeneran en pesadillas que sitúan al soñador en una posición angustiada. La interpretación de esa angustia onírica sólo puede hacerse en función de la causa que origina esa angustia. Si es el fuego (una casa que se quema, por ejemplo), el sueño querrá indicar que la excesiva violencia interior, los deseos sobreactivados llevarán a una situación angustiada. Si es la tierra lo que la produce (terremoto, por ejemplo), es que el cambio (de profesión, de casa, etc.) no ha sido o no será bien inspirado, y el sueño sugiere replegarse a la anterior situación. Si es el aire (asfixia, catástrofe aérea, etc.) el sueño indica que la excesiva emotividad, los buenos o malos sentimientos inspirando la acción contra toda lógica, conducirán a una situación penosa.

Soliatán Sun