

ACTUALIDAD

**UN ESTUDIO SUGIERE LA RELACIÓN
ENTRE EL CONSUMO DE LÁCTEOS Y LA
MUTACIÓN DE UN GEN CANCERÍGENO**

Un estudio científico llevado a cabo por investigadores españoles apunta a la existencia de una relación directa entre la ingesta de productos lácteos y la aparición de mutaciones en un gen importante en el cáncer de páncreas, uno de los tumores con peor supervivencia.

Esta es la primera investigación realizada en el mundo sobre la relación entre la dieta y las mutaciones adquiridas en el gen K-ras, las alteraciones en oncógenos más frecuentes en el conjunto del cáncer humano, según la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), uno de los centros que ha participado en el estudio.

Hasta ahora se sabía que las mutaciones a los genes K-ras eran adquiridas, no heredadas, pero se había investigado muy poco sobre la influencia que el medio ambiente tiene sobre la



incidencia y la persistencia de las mutaciones en estos genes.

En este estudio pionero, los investigadores compararon más de un centenar de casos de cáncer de páncreas con y sin mutaciones en K-ras, y comprobaron que las alteraciones genéticas eran más comunes entre los pacientes que consumían diariamente leche y otros productos lácteos.

Los resultados de la investigación revelaron asimismo el efecto positivo de la vitamina E, de manera que cuanto más alto era el consumo de esta vitamina entre los pacientes, menos frecuente era la mutación del gen K-ras.

En el estudio han participado investigadores de la UAB, del Instituto Municipal de Investigación Médica, de la Universidad Pompeu Fabra y de cinco hospitales españoles, entre ellos el del Mar de Barcelona.

Los autores, no obstante, insisten en que es imprescindible

que se realicen otros estudios para ver si los resultados de su investigación son corroborados o refutados. EFEAGRO

<http://www.agrovia.com/gana/profugana.asp?id=6931>

COCINA: Tabulé

Tiempo total: 35 Minutos. Para 6 raciones.

INGREDIENTES:

1 taza de cous-cous precocido • 2 cucharadas soperas de hierbabuena o menta fresca bien picadita
1 cucharada sopera de perejil o cilantro en hojas picado bien fino
3 tomates cortados a cuadraditos pequeños
1 cebolla grande cortada finamente
zumo de 3 limones • 1 pepino a trocitos
aceite de oliva extra virgen, al gusto • aceitunas negras
una pizca de sal marina • una cucharadita pequeña de comino

PREPARACIÓN:

1. Tras poner el cous-cous precocido dentro de un recipiente

verteremos sobre él una taza de agua hirviendo y salada (en el agua ya hemos puesto la sal y el comino).

2. Trascorridos unos diez minutos el cous-cous ha absorbido toda el agua y ya está listo.

3. Con un tenedor iremos removiendo el cous-cous de modo que quede sueltcito.

4. Añadiremos todos los ingredientes y los removeremos bien. Las aceitunas las pondremos encima para crear más colorido. Normalmente se pone en el frigorífico hasta que esté bien fresquito. La cantidad de zumo de limón es muy relativa ya que eso va a gustos.

En general es muy importante intentar que no predomine ningún sabor, hay que crear una sensación de mezcla de aromas.

Receta de **Josep Vicent Arnau** - <http://www.haztevegetariano.com>

2º Concurso de Paellas Vegetarianas con productos biológicos

La segunda edición del Concurso de Paellas Vegetarianas con productos de cultivo biológico, organizado por el Club Dharma y la asociación Dona Senyal, ha tenido de nuevo una gran acogida de público y participantes. Se celebró el lunes 30 de julio de 2007 en el colegio Verge dels Desemparats, de Oliva (Valencia), con 15 paellas (14 inscritas más la de la organización, fuera de concurso) y más de 60 personas de entre 2 y 92 años que han saboreado diversas versiones de este plato tan valenciano, llevado a la excelencia gracias al origen biológico de los ingredientes.

El primer premio fue para el equipo de **Alicia Mullor**, en representación de la *Sociedad Naturista Vegetariana de Alcoi*, vencedor absoluto por segundo año consecutivo (**Agustín Silvestre**, el año pasado).

<http://www.uma-univers.com/ES/Centre%20UMA.htm>



PROGRAMA DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2007

noviembre 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 2

A las **20 horas**. El Dr. Juan José López dará una conferencia sobre el tema : *"Terapia de vidas pasadas"*. En el caso de que el Dr. no pudiera venir finalmente para hacer la charla habría un coloquio a cargo de miembros de la Sociedad sobre el mismo tema.

VIERNES 9

A las 19,30 horas. CONFERENCIA en el Salón de Grados "F" del edificio Ferrándiz de la Escuela Poitécnica Superior de Alcoy, con el título de: *"La alimentación natural, para recuperar la salud."*, a cargo de la Dra. Almudena Moreno, directora de la Casa de Reposo "Los Madroños " (Castellón).

MIÉRCOLES 14

A las 8 horas. EXCURSIÓN con subida al Preventorio, San Cristóbal, pico del Águila. Salida desde el local de la Sociedad .

VIERNES 16

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Isabel Valenciano Tormo (Psicóloga y Educadora Social del Ayuntamiento). Tema: *"La enfermedad y la muerte: pruebas de vida, etapas de crecimiento"*.

DOMINGO 18

A las 8 horas. EXCURSIÓN a Montcabrer. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta "les Casetes de Vilaplana" y subida por el Collao Sabata..

VIERNES 23

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO de Alejandro Ayuso, Maestro de Reiki. Tema: *"Alrededor de las energías del Reiki"*.

VIERNES 30

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Pepe Lloréns. Tema: *"La tierra entre mundos de luz"*.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2007

diciembre 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 7

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

MIÉRCOLES 12

A las 8 horas. EXCURSIÓN al Castillo de Cocentaina. Salida desde el local de la Sociedad y regreso con la Contestana.

VIERNES 14

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN DE COCINA VEGETARIANA. El menú será: "Polenta con verduras".

VIERNES 21

A las 19,30 horas. CENA DEL POBRE. La cena será como otros años de sobaquillo.

VIERNES 28

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de M^a Angeles, Terapeuta de Reiki y Tarot. Tema: "Ayudarnos a evolucionar a través del Tarot".

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

UVE 
Unión Vegetariana Española

- 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

MAMOGRAFÍAS Y USO DE HORMONAS, RELACIONADOS CON LA INCIDENCIA DE CÁNCER DE MAMA

Un nuevo estudio publicado en el *Journal of the National Cancer Institute* sugiere que las cifras de cáncer de mama se han visto muy influenciadas por la aplicación de mamografías y de terapia hormonal. Investigadores de la organización Kaiser Permanente revisaron la incidencia de cáncer de mama invasivo entre 1980 y 2006. Las tasas de cáncer de mama crecieron en paralelo con el uso de mamografías desde la década de los 1980 hasta los primeros años de la década de 1990, sugiriendo que las mamografías estuvieron detectando tumores clínicamente insignificantes. Un incremento adicional en las tasas de cáncer durante la década de los 1990 se produjo paralelamente al aumento del uso de la terapia hormonal postme-

nopáusica. La reducción en el uso de hormonas después de 2001 fue seguido rápidamente por un descenso similar en las tasas de cáncer de mama. Este patrón fue particularmente evidente entre mujeres de más de 45 años y con cáncer de mama del tipo receptor positivo de estrógeno.

Dos nuevos informes procedentes del estudio *Women's Healthy Eating and Living (WHEL)* (Hábitos Saludables de Vida y de Alimentación en Mujeres) muestran que las dietas que incluyen al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura reducen la mortalidad en cerca de un 50 por ciento en mujeres previamente diagnosticadas con cáncer de mama.

Glass AG, Lacey JV, Carreon D, Hoover RN. Breast cancer incidence, 1980-2006: combined roles of menopausal hormone therapy, screening mammography, and estrogen receptor status. J Natl Cancer Inst. 2007; 99:1152-1161.

PCRM, 2-8-2007

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

Cuando los planetas están en el cielo en retroceso su influencia suele ser más fuerte, más negativa.

En estos meses de noviembre y diciembre, Marte pasa en retroceso por el signo de *Cáncer*, signo que rige el estómago. Los nativos de este signo, su parte floja es el estómago y van a sentir su influencia. Si esto se produce, unas tisanas de Regaliz en infusión, Menta piperita, Hinojo, Anís estrellado, pueden rebajar la influencia. También acompañado de una alimentación fresca, puede ayudar a una buena

digestión y paliar los efectos negativos de la influencia marcial. También los signos *Aries*, *Libra* y *Capricornio* pueden sentir esta influencia debido a la cuadratura y oposición, que tienen mala influencia por sus aspectos negativos.

Continuamos aconsejando a los nativos de Virgo que tengan cuidado con la salud, a los menores cambios hay que protegerse, pues el paso de Saturno produce bajones de energía y existe la posibilidad si bajan las defensas, de coger un resfriado o algo peor.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

Hoguera: Soñar con una hoguera de San Juan, en la que el fuego sobre una tierra abierta a todos los frutos consume esos trastos inservibles que sobrecargan el hogar, es muy positivo. Esas llamas que abrasan realidades inútiles, objetos que tuvieron su época de esplendor, pero que pasaron al cuarto de los trastos, indica que tus energías creadoras van eliminando de tu psiquismo todo lo usado; que no permaneces aferrado a una realidad que tuvo su hora de verdad y de esplendor, pero que se había convertido en una carga y un estorbo. Es un sueño que indica que cabalgas y que las alacenas de tu alma van quedando libres para abrigar verdades nuevas, que a su vez se irán despojando de su vitalidad y su esqueleto será quemado en el juego de la acción espiritual.

Historia: Los sueños que se sitúan en otra época de la historia se refieren a una época pasada de tu propia vida, a una tendencia activa que te arrastra hacia un pasado ances-

tral. No estás viviendo en la realidad y tus deseos te llevan a lo imposible. Debes actualizarte, ir hacia adelante y no hacia atrás o de lo contrario te convertirás rápidamente en un subdesarrollado. Tal es el sentido de tu sueño.

Hotel: La imagen del hotel, con su gama de clientes de países diversos, es símbolo de la gran riqueza interior del soñador, el cual posee talentos muy diversos, pero que no utiliza, que están descansando en el hotel. Actívatelo, parece decir el sueño, sal de ese palacio de los dormilones.

Huevo: Símbolo de fecundidad por excelencia, los sueños de huevos son prometedores de buenas y grandes cosas. Anuncian la llegada de nuevas energías creadoras que fecundarán el intelecto del durmiente, transformándose en buenos negocios que arrojarán grandes beneficios. En general anuncian, pues, abundancia y felicidad material.

Soliatán Sun