

Coloms

Missatgers

BUTLLETÍ INFORMATIU DE LA FEDERACIÓ

CATALANA DE COLOMS MISSATGERS

PUBLICACIÓ QUADRIMESTRAL
OCTUBRE 1997 N° 20



Inauguración del local del **C.C.M. BARCELONA**

por D. Carlos Márquez Prats
Presidente de la R.F.C.E.



chevita GmbH

El nuevo distribuidor de Chevita de productos para palomas en Catalunya es:

BCN Amaretto, S.L.
C/. Valencia, 207, 3º, 2ª
08007 Barcelona
Tel. (93) 455 24 52
Fax (93) 347 66 86

En el local de la Federación Colombófila Catalana encontraréis todos los productos de Chevita.

Ampicillin-t
 Ascapilla
 Aviosan
 Chevi-air
 Chevicol+
 Chevi-duran
 Chevifit
 Chevi-kok
 Chevimulin-t
 Chevi-rhin
 Chevi-san

Chevi-sept
 Chevitren
 Chevivac
 Chevivac-12M
 Chloramphenicol-N
 Chlortetracyclin+
 Desinfectans
 Furaltadoni tartaras 30%
 Furalzolidon+
 Livifem
 Livimun

Miral
 Multivitamin+
 Multivitamin EB12
 Mycosan-t
 Oxitetracyclin-t
 Parafectans
 Piperazin-t
 Salmosan-t
 Sulfamethazin+
 Tylosin+
 Vitin

Envíos a toda España.



**FEDERACIÓ COLUMBÒFILA
CATALANA DE COLOMS
MISSATGERS**

C. Torre Vèlez, 36
08041 BARCELONA
Teléfono (93) 455 24 52
Fax (93) 347 66 86

COLOMS MISSATGERS

Butlletí Informatiu
Octubre 1997

Número 20

**EQUIP DE REDACCIÓ I
COORDINACIÓ:**
Lluís Fernández de Retana
José M^a. Corona
Gabriel Salvá
J.J. Jusué

Les opinions expressades són
responsabilitat dels sotassignants.

Imprimeix: Gràfiques Imatge i Servei
D.L. B-33075/91

EDITORIAL

Estamos ya en otoño y nos vuelve a venir en mente la necesidad de engrandecer esta revista que es única en su contenido pero que seguimos notando a faltar la colaboración de todos los colombófilos españoles en cuanto a suscripciones y artículos de todas las regiones españolas. Fijaos que siempre somos los mismos en la preparación de artículos y el número es muy reducido (cuatro personas de la F.C.C.). Hemos recibido cierta información de alguna región, como Canarias, Asturias, Galicia, Ibiza, Andalucía, pero son en su mayoría resultados competitivos de un año en concreto; necesitamos artículos con temas colombófilos con contenido técnico-científico, basados fundamentalmente en el empirismo que es la única forma de ir avanzando en la técnica colombófila y llegar a ser capaces de clasificarse bien con pocas palomas muy sanas, que respiren bien, que tengan vitalidad para el fin o especialización que deseamos.

Animaros y que el año 1998 sea superior en nuestros éxitos, aportando vuestra experiencia a esta revista que es de todos.

EDITORIAL

Estem ja a la tardor i ens torna a venir a la ment la necessitat d'engrandir aquesta revista que és única en el seu contingut però que seguim trovan a faltar la col.laboració de tots els columbòfils espanyols en quan a suscripcions i articles de totes les regions espanyoles. Fixeu-vos que sempre som els mateixos en la preparació d'articles i el nombre és molt reduït (quatre persones de la F.C.C.). Hem rebut certa informació d'alguna regió, com Canàries, Astúries, Galícia, Ibiza, Andalucía, però són en la seva majoria resultats competitius d'un any en concret; necessitem articles de temes columbòfils amb continguts tècnico-científics, basats fonamentalment en l'empirisme que és l'única manera de anar avançant en la tècnica columbòfila i arribar a ser capaços de classificar-se bé amb pocs coloms mols sans, que respirin bé, que tinguin vitalitat per al fi o especialització que desitem.

Animeu-vos i que l'any 1998 sigui superior en els vostres èxits, aportant la vostra experiència a aquesta revista que és de tots.

SUMARIO

	PÁG.
Charla colombófila con mi amigo Juan Antonio Benejam de Ciudadela	4
Preparación de la paloma de Gran-Gran Fondo	6
Inauguración del local del C.C. Mensajera Marcelona	12
Club Colombófilo Fondo Madrid - Campeonatos Sociales	13
María Olarte campeona de la IV edición del Campeonato Otoño-Sur	13
Conéctate a Internet	14
Las cualidades de las buenas palomas mensajeras	15
Entrevista a María Olarte	17
El mérito del aficionado modesto	20
Consultorio colombófilo	21
Profilaxis a base de ajo, cebolla y limón (I)	25



CHARLA COLOMBÓFILA CON MI AMIGO JUAN ANTONIO BENEJAM DE CIUDADELA (MENORCA)



4.- Gracias a tener las dos características (Gran Fondo, Rapidez de Vuelo) consiguen volar más de 900 Km. al día, lo que las clasifica como aves excepcionales, es decir, verdaderos cracks.

En general, tiene unos ojos extraordinarios, donde se puede observar el círculo de correlación con signos de velocidad y distancia, y un iris extraordinario como reproductores. Ojos bien definidos con distinción de los cinco círculos.

Juan Antonio tiene un palomar de viaje diseñado por Fred y por lo tanto muy apto para el clima húmedo de Menorca en los meses de otoño e invierno, que es cuando empiezan a concursar.

Utiliza el sistema natural y viajan cada semana y hasta Mallorca van todas las palomas, luego hace dos o tres grupos de sueltas desde Ibiza y Península.

Al terminar la temporada le queda con suerte un 20% de las palomas ya que las pérdidas son enorme:

1ª Mallorca	Regresan un 80%
P. Mallorca	Regresan un 60%
Ibiza	Regresan un 50%
1ª Península	Regresan un 15%
Baza (Granada)	Regresan menos del 10%

Da comida sport estandard todo el año y no da depurativo con te.

Cuando regresan les da 3 días seguidos levadura de cerveza + limón.

En las pasadas Navidades me fui a ver a mi amigo colom-bófilo Juan Antonio para ver el palomar, sus palomas y mantener una pequeña charla de cómo está la colombofilia de mi querida isla Menorca. Tenía muchas ganas de verle porque además de ser un buen amigo tiene una de las mejores líneas de palomas que proceden del campeón inglés, "El Especialista de Pau" (más de 900 Km.), marcando varias al día, y teniendo unas extraordinarias comprobaciones, como por ejemplo, de 12 encestadas, tener 10 registradas, y eso con mucha frecuencia. Son palomas de Mr. Fred Bloor, gran colom-bófilo como lo demuestra cada año en sueltas de todas las distancias 200+930 Km., clasificándose siempre entre los primeros puestos.

Gracias a la amistad que tiene Juan Antonio con Fred, ha conseguido extraordinarias palomas inglesas capaces de clasificarse bien en sueltas entre Islas, como desde la Península, como por ejemplo, Baza (Granada), 660 Km.

Apliqué la técnica de la auscultación pulmonar y me di cuenta de la extraordinaria calidad de bastantes de sus reproductores ingleses, pues respiraban muy profundo con un ritmo pulmonar entre los 50 y 60 Imp./min, lo que demostraba varias cualidades.

- 1.- Palomas a todas las distancias, eran suficiente rápidas para ganar en cortas distancias.
- 2.- Tienen suficiente profundidad o capacidad pulmonar para aguantar más de 12 horas de vuelo.
- 3.- Tienen bastante margen de recuperación, lo que les permite en Gran Fondo, parar a descansar y en pocos minutos volver a emprender el vuelo.





A mitad de semana, Vitaminas. Un día también hace una mezcla de levadura, clara de huevo y lo deja secar, y lo da al día siguiente.

En los entrenos a lo largo de Menorca pierde un 30%, debido fundamentalmente a los halcones.

Tiene unas 18 parejas reproductoras, la mayoría de ellas, inglesas.

Para las sueltas de Mallorca se enjaula el viernes, para Ibiza, el jueves, y en la Península, el miércoles.

Prefiere palomas de tamaño medio, y hace las parejas con ojo violeta o perla con otro completamente diferente.

Selecciona con entrenos y nunca a la mano.

Cuando algún pichón es algo raquítico, lo elimina, y da mucho guisante de Tasmania.

Desinfecta cada semana con Flisol, vuelan dos veces al día, baño un día a la semana.

Adjunto Plan de Viajes Año 1997, de su Sociedad en Ciutadella.



SOCIEDAD COLOMBÓFILA CIUTADELLA

Plan de sueltas para la temporada 1997

Origen: MENORCA

DESTINO	PROVINCIA	Fecha de enjaule	Fecha de la suelta	Kilómetros	MODALIDAD
FERRERIES Menorca)	BALEARIS	26-11-96	27-11-96	16	Entreno
MERCADAL (Menorca)	BALEARIS	03-12-96	04-12-96	23	Entreno
ALAJOR (Menorca)	BALEARIS	10-12-96	11-12-96	30	Entreno
MAÓ (Menorca)	BALEARIS	17-12-96	18-12-96	45	Entreno
MAÓ (Menorca)	BALEARIS	02-01-97	03-01-97	45	Entreno
ALTA MAR (Menorca)	BALEARIS	09-01-97	10-01-97	15	Entreno
FARRUTX (Mallorca)	BALEARIS	15-01-97	16-01-97	25	Entreno
FERRERIES (Menorca)	BALEARIS	29-01-97	30-01-97	16	Entreno
C. RATJADA (Mallorca)	BALEARIS	27-01-97	28-01-97	45	Entreno
FERRERIES (Menorca)	BALEARIS	04-02-97	05-02-97	16	Entreno
MARIA SALUT (Mallorca)	BALEARIS	08-02-97	09-02-97	60	Entreno
FARRUTX (Mallorca)	BALEARIS	09-02-97	10-02-97	25	Entreno
PALMA DE MALLORCA	BALEARIS	15-02-97	16-02-97	100	Entreno
C. RATJADA (Mallorca)	BALEARIS	22-02-97	23-02-97	45	Entreno
PALMA DE MALLORCA	BALEARIS	22-02-97	23-02-97	100	Entreno
MARIA SALUT (Mallorca)	BALEARIS	01-03-97	02-03-97	60	Entreno
EIVISSA	BALEARIS	27-02-97	01-03-97	240	C. N. V.
PALMA DE MALLORCA	BALEARIS	07-03-97	08-03-97	100	Entreno
EIVISSA	BALEARIS	06-03-97	08-03-97	240	C. N. V.
PALMA DE MALLORCA	BALEARIS	14-03-97	15-03-97	100	Entreno
ORIOLA	ALACANT	13-03-97	15-03-97	470	C. N. F.
CALP	ALACANT	20-03-97	22-03-97	406	C. N. V.
EIVISSA	BALEARIS	25-03-97	27-03-97	240	C. N. V.
ORIOLA	ALACANT	03-04-97	05-03-97	470	C. N. F.
CATALUNYA	CATALUNYA	10-04-97	12-04-97	350	C. N. V.
PUERTOLLANO	CIUTAT REIAL	16-04-97	19-04-97	700	C. N. L. D.
BAZA	GRANADA	23-04-97	26-04-97	660	C. N. G. F.

PREPARACIÓN DE LA PALOMA DE GRAN-GRAN FONDO (MARATHONIANA) EN DISTANCIAS ENTRE 950 KM. Y 1.500 KM. (I)

La enorme y creciente popularidad de las carreras de largas distancias, incluida la marathon, ha hecho que proliferen las publicaciones que hacen asequibles para la gran afición, los conocimientos que se van obteniendo científicamente sobre la llamada fisiología del esfuerzo. Voy a intentar condensar en un artículo, los métodos, ideas y opiniones que he leído e intentado contrastar y relacionar en numerosos trabajos tanto en revistas científicas como en las de carácter divulgativo, relacionadas con la carrera de marathon. Para favorecer una lectura más rápida y una mejor comprensión para los no iniciados en las bases fisiológicas y bioquímicas del funcionamiento de los músculos, procuraré destacar en las primeras líneas de cada apartado, las ideas básicas que serán luego apoyadas con datos procedentes de la experimentación y observación científica.

Vamos a estructurar el artículo en tres apartados generales. Primero hablaremos del cuerpo y de los músculos de la paloma. Luego de cómo mejorar por el entrenamiento esa «máquina de tragar kilómetros» con la que la paloma nace. Y por último cómo prepararse para volar el marathon durante los últimos días previos a la prueba y cómo comportarse durante la misma, para obtener mejores resultados.

EL CUERPO

Con respecto al tipo ideal de corredor de fondo, no se conocen realmente más que unos parámetros estadísticos muy generales en cuanto a su peso corporal, su porcentaje en grasas, etc. Así podremos decir que este «retrato robot» de atletas de élite podría ser en palomas de 400 a 450 gr. de peso y un porcentaje de grasas entre el 5 y el 7,5% sobre el peso corporal total. Suelen ser palomas con un gran desarrollo muscular, amplitud de caja torácica y alas muy musculosas y flexibles.

La edad idónea para pruebas de resistencia estaría comprendida entre los 2 y los 7 años, aunque hay excepciones. A partir de los 8 años se ha visto estadísticamente, que comienzan a declinar de forma gradual las marcas que se obtienen, debido a una disminución en la capacidad aeróbica o de consumir oxígeno de la paloma durante el ejercicio de esfuerzo prolongado. Ello se puede contrarrestar, como veremos, con el entrenamiento.

¿Cómo son los músculos de la paloma de Fondo? En el cuerpo de la paloma hay unos cientos de músculos significativos, cada uno de los cuales tiene miles de fibras. Desde hace algún tiempo, y a partir de los datos obtenidos de las biopsias musculares, se sabe que hay fundamentalmente 3 tipos de **fibras** o células musculares en los músculos esqueléticos estriados de contracción voluntaria, que son los que mueven el cuerpo y que suponen un 40% del peso total del mismo en machos adultos y un 23% en hembras (aunque en ambos sexos la composición en **fibras** musculares es la misma).

Las llamadas fibras musculares del tipo 1 o de contracción lenta, con gran capacidad de consumo de oxígeno en sus abundantes mitocondrias, de color rojo debido a su gran concen-

tración en mioglobina (que transporta o almacena el oxígeno en el interior de la célula), buen riego sanguíneo (capilarización), pobres en actividad enzimática miosina-ATPasa (hidrólisis del ATP) y ricas en glucógeno y lípidos para degradarlos y obtener la energía que les hace resistentes a la fatiga en esfuerzos prolongados.

Las llamadas fibras musculares del tipo 11 o de contracción rápida, que a su vez se diferencian en dos subtipos: las 11a y las 11b. Las 11a, de color rojo, con una capacidad respiratoria (oxidativa) aceptable, son ricas en miosina-ATPasa y también en mioglobina. Tienen alta capacidad glucogénica, pero pueden también utilizar lípidos con fuerte energía, aunque en menor grado que las 1. Tienen un buen grado de capilarización y se les puede considerar como fibras intermedias entre las 1 muy aerobias y las 11b muy anaerobias. Las 11b, de color blanco, baja capacidad aeróbica pero alta de glucogenólisis anaerobia, son muy ricas en miosina-ATPasa pero pobres en mioglobina y mitocondrias. Tienen también buen riego sanguíneo, pero se fatigan pronto y sólo pueden utilizar como combustible glucógeno o glucosa.

En el organismo de la paloma, los distintos músculos esqueléticos son una mezcla de los tres tipos de fibras en porcentajes variables según la especialización de cada músculo. El número total de fibras de cada clase, así como su porcentaje en cada músculo, son fijos para cada paloma, es decir se nace con ellos, y no se cambiarán a lo largo de su vida, ni siquiera con el entrenamiento. Por lo tanto, lo primero que se tiene que hacer para llegar a tener una paloma de fondo de categoría mundial, es elegir unos padres adecuados antes de nacer, que tengan un alto porcentaje de fibras del tipo 1, es decir, de las que dan una mayor resistencia muscular. Sin embargo, y en principio, esta clasificación sólo intenta describir las cualidades contráctiles de estas células y no indican necesariamente sus cualidades de resistencia que son susceptibles de variar en un sentido o en otro, con el entrenamiento. Debido a éste, variarán igualmente la longitud, volumen y fuerza de las fibras, e incluso el porcentaje de las que estén «despiertas», es decir, con capacidad de trabajar si se les requiere para ello, pero nunca el número total de fibras, ni el tipo de ellas en cada músculo, que es fijo durante toda la vida como ya hemos dicho. Conviene recordar que la cantidad de fuerza producida por cada músculo, dependerá más del número de fibras contraídas que de cuando se contraen esas fibras.

Además de los músculos del movimiento, hay que tener en cuenta otros componentes del cuerpo, que contribuyen a tenerlos correctamente atendidos en sus necesidades vitales. Entre éstos vamos a fijarnos especialmente en el corazón y los vasos sanguíneos, y en las posibles mejoras del sistema cardiovascular con que se nace.

Se ha hablado mucho del corazón de los deportistas, de su hipertrofia con el esfuerzo repetido, y de las ventajas e inconvenientes que ello puede reportar al individuo. Realmente no se sabe, porque no se midió el corazón de esas palomas

antes de comenzar sus entrenamientos, si pudieron nacer con un corazón más grande de lo normal, lo que ya les supondría una ventaja innata para ejercicios de resistencia, o si la hipertrofia observada tras años de entrenamiento, se debe fundamentalmente a éste. Se encuentra en cualquier caso, una hipertrofia (mayor en el ventrículo derecho en jóvenes, mayor en el izquierdo en veteranos) que ayuda en el bombeo de sangre para llevar oxígeno al músculo con mayor eficacia. Pero para este transporte es igualmente importante el tener vías más anchas y una mayor red final de conductos que riegan la mayor superficie posible de todas las fibras musculares. Las arterias coronarias, por ejemplo, si son muy anchas pueden compensar un menor desarrollo del corazón, manteniendo, sin embargo, el aporte adecuado de oxígeno al músculo cardíaco, cuando la demanda sea alta. El aumento de la capilarización de los músculos les asegurará asimismo que el oxígeno llevado por la sangre podrá llegar con mayor fluidez y eficacia a todas las fibras musculares. Por último, el transporte de ese oxígeno en el plasma, la proteína hemoglobina de los eritrocitos, será el vehículo que si está en las adecuadas proporciones llevará a cabo ese trabajo correctamente. No hay diferencias significativas entre individuos entrenados y sedentarios en cuanto al hematocrito o porcentaje de eritrocitos frente al volumen total de sangre.

También el volumen de embolada del corazón, es decir, el volumen de sangre bombeada por el corazón en cada latido, se suele duplicar con el entrenamiento prolongado, debido fundamentalmente a la hipertrofia ventricular y a que además esa cavidad se vacía con mayor eficacia en cada contracción. Luego no solamente durante el ejercicio, sino también durante el descanso, el corazón del atleta late con una menor frecuencia para conseguir el mismo volumen de sangre bombeada al sistema circulatorio. Por ello sus diástoles son más largas (descanso del corazón), y tiene más tiempo para llenarse de sangre venosa que vuelve y con sangre que fluye a través de las arterias coronarias.

Para finalizar con el sistema circulatorio, reseñar que el volumen de plasma aumenta con el entrenamiento de resistencia. (Puede llegar a ser del 15 al 30% superior como consecuencia de la retención de agua y conservación de sodio en el riñón.) Por ello, se poseerá un mayor número de eritrocitos pero un hematocrito normal, ya que por el aumento del volumen plasmático se produce una dilución de los eritrocitos circulantes que no hay que considerar nunca como anemia. En las hembras las cantidades de eritrocitos y, por tanto, de hemoglobina son menores que en los machos.

Otro sistema implicado en el abastecimiento de oxígeno a los músculos, es el pulmonar. La llamada capacidad vital o máximo volumen de gas que puede espirarse de los pulmones, forzando la espiración tras una inspiración máxima, es susceptible de ser aumentada, tras años de entrenamiento. Igualmente, la capacidad máxima de respiración o máximo volumen de aire que puede respirarse por minuto también puede subir. También la capacidad de difusión del monóxido de carbono (CO), entre los alvéolos pulmonares y la sangre, es superior en maratonianos y probablemente es facilitada por el mayor contenido en hemoglobina de la sangre. Una vez que esa oxihemoglobina llega a los músculos vendrá la cesión por su parte del oxígeno que transporta a la mioglobina, en lo que pueden influir varios factores: la presión parcial de oxígeno (pO_2) existente en esa localización tisular, así como la propia concentración de mioglobina. El ejercicio de resis-

tencia se ha comprobado que provoca un aumento en la concentración de mioglobina de todo tipo de fibras musculares, más apreciable en las fibras blancas (con bajas concentraciones de mioglobina y poco número de cadenas respiratorias mitocondriales) que en las fibras rojas lentas, en las que su color oscuro se debe a su habitual alta concentración tanto de mioglobina como de mitocondrias.

Las mitocondrias, son los orgánulos celulares encargados de la utilización de ese oxígeno como agente oxidante de los pares de electrones generados en distintas reacciones catabólicas de degradación de materiales energéticos, tales como glucosa o ácidos grasos fundamentalmente. Un aumento en su número y tamaño estimulado por el entrenamiento de resistencia, elevará la capacidad aerobia del individuo. Para ello habrán de aumentar las actividades totales de las enzimas oxidativas, presentes en las mitocondrias, igual que para la capacidad anaerobia aumentarán las de las enzimas glicolíticas presentes en el sarcoplasma de la fibra muscular. Ambas rutas son influenciadas por el entrenamiento, aunque las fibras lentas tendrán inicialmente mayor actividad oxidativa y las rápidas mayor capacidad anaerobia.

¿Cómo mejorar la capacidad muscular encaminada a las competiciones de larga distancia, es decir, cómo aumentar la resistencia muscular por el entrenamiento? Para ello vamos a intentar delimitar primero cuáles son los factores limitantes del esfuerzo continuado. Evidentemente en primer lugar el consumo de oxígeno por el músculo (VO_2 max) y el adecuado aporte de otros nutrientes (agua, sales, glucosa, etc.). Este volumen de oxígeno necesario para mantener constante la capacidad oxidativa que proporcione el ATP suficiente para obtener la energía que permita la concentración de las fibras musculares, dependerá a su vez de varios factores: de la capacidad pulmonar, es decir, del volumen de entrada de oxígeno en el aire inspirado; de su intercambio a nivel alvéolos-capilares arteriales (relación ventilación-perfusión); de su transporte por la sangre bombeada por el corazón (capacidad cardíaca); del diámetro de los vasos y del grado de capilarización de sus terminaciones que riegan los músculos; de la afinidad por el oxígeno de la hemoglobina que lo lleva en la sangre y de la mioglobina que lo recibe en las fibras musculares; del número y tamaño de las mitocondrias y de sus sistemas enzimáticos oxidativos encargados de los mecanismos de la respiración celular. Sobre todos estos factores se puede influir mejorando su rendimiento, con entrenamientos adecuados, que conseguirán que no sólo las fibras de contracción lenta se adecúen a un mejor ritmo de trabajo para aumentar la capacidad aerobia del músculo, sino que también las de contracción rápida evolucionan hacia la adquisición de una mayor capacidad oxidativa colaborando así entre todas a unas mejores prestaciones musculares durante los esfuerzos prolongados.

Pero el oxígeno, no es el único componente importante que ha de nutrir la fibra muscular para generar energía química (ATP), sino que también hará falta materia orgánica degradable oxidativamente para generar el transporte de electrones en las cadenas respiratorias de las crestas mitocondriales que darán origen en los sistemas enzimáticos acoplados de la fosforilación oxidativa a la síntesis de ATP a partir de ADP y fosfato inorgánico. La glucosa, procedente del glucógeno almacenado en el propio músculo o traída por el plasma a partir del glucógeno hepático o procedente de la ingestión directa vía intestinal, será la principal molécula a

degradar para obtener energía al principio del esfuerzo y los ácidos grasos a partir de las primeras horas, al menos. Mejorando las reservas de glucógeno del organismo y acelerando el mecanismo de degradación de los lípidos, se conseguirá mantener al músculo siempre bien surtido de materia convertible en calorías y por tanto prolongar su capacidad de trabajo. El aumento en actividad enzimática de la síntesis de glucógeno, de las enzimas oxidantes del ciclo de ácido cítrico o de la β -oxidación de los ácidos grasos y del número de conjuntos respiratorios de las crestas mitocondriales, es decir, del número de mitocondrias y de la actividad de sus componentes funcionales relacionados con la ruta aeróbica de generar energía, redundará en un mejor aprovechamiento del número de fibras que trabajan durante un esfuerzo prolongado, a una intensidad submáxima de consumo de oxígeno.

¿Qué tipo de entrenamientos contribuye mejor a incrementar las actividades de los distintos procesos bioquímicos, que a nivel molecular hagan posible ese aumento en la capacidad aeróbica de la paloma? Por una parte habrá que aumentar el kilometraje total de entrenamiento para contribuir a una mejora de la resistencia muscular a la fatiga, es decir, para prolongar lo más posible el tiempo que uno será capaz de correr a un esfuerzo submáximo (al 70-80% de la VO₂ máx). Pero ha de hacerse siguiendo una serie de pautas entre

las que podríamos destacar las siguientes: moderación (pasarse en kilómetros puede ser perjudicial); progresión (deben aumentarse los kilómetros semanales de entrenamiento en términos anuales y nunca mensuales); adaptación (el programa debe ajustarse a las peculiaridades de cada individuo); variación (mezcla de entrenamientos interesantes en sueltas distintas y que hagan trabajar diferentes masas musculares y endurecimiento (tanto físico como psíquico, volando en condiciones climatológicas, anímicas, etc. desfavorables, para el día de la prueba saber cómo vencer el sufrimiento y la fatiga).

¿Qué es lo que ocurre a nivel molecular en las fibras musculares como consecuencia de ese tipo de trabajo de resistencia? Se ha comprobado que:

- aumenta la capacidad de los sistemas oxidativos del piruvato que se forma en la degradación de los hidratos de carbono (glucógeno o glucosa);
- aumenta la capacidad de oxidar ácidos grasos de cadena larga procedentes de los lípidos (triglicéridos) almacenados en el tejido adiposo y que la sangre llevará, tras la acción de las lipasas adipocíticas, al músculo;
- aumenta la capacidad de oxidar cuerpos cetónicos que el hígado envía por la sangre a los distintos músculos, en determinadas condiciones fisiológicas.

Estas mejoras de las actividades enzimáticas que pueden generar energía ocurren en los tres tipos de fibras musculares descritos, aunque no en los tres en la misma proporción. Además, hay un aumento paralelo en la capacidad de generar ATP vía fosforilación oxidativa mitocondrial.

¿A qué se deben estas mejoras? Primero a un aumento en el número y tamaño de las mitocondrias, con mayor superficie para la ubicación de conjuntos respiratorios en las crestas de la membrana interna mitocondrial. Segundo, y en parte como consecuencia de lo primero, un aumento en la concentración total de proteínas mitocondriales (aumento en contenido enzimático) sobre todo de las implicadas en los mecanismos de la Poxidación de los ácidos grasos, oxidación de cuerpos cetónicos, síntesis de ATP y ciclo del ácido cítrico (estas últimas duplican su número). Tercero, se evita además la acumulación de ácido láctico, hecho comprobado experimentalmente comparando individuos entrenados y no entrenados trabajando a la misma velocidad de glucogenólisis. En los entrenados, como respuesta a ese ejercicio de endurecimiento, aumenta la capacidad de transportar NADH citosólico a la cadena respiratoria mitocondrial, por un incremento de la actividad de las isoenzimas (citosólicas y mitocondriales) del sistema malato-asparato. Con ello se consigue un doble objetivo: eliminar la posibilidad de convertir piruvato en lactato en el citosol (ya que ello requiere NADH) y aumentar a partir de ese NADH introducido en las mitocondrias la producción de ATP. También contribuye a la falta de acumulación de ácido láctico la activación de otra enzima que degrada piruvato por otra vía diferente a la que provoca la formación de dicho ácido y que es la alanina transaminasa (citosólica y mitocondrial). Esta enzima convierte piruvato en el aminoácido alanina, cuyos niveles suelen ser elevados en sangre tras el ejercicio prolongado y violento, pero inocuos, a diferencia de la acidosis que produciría un exceso de láctico, perjudicando el rendimiento muscular (porque a un pH más bajo la hemoglobina libera menos oxígeno a las células).

Así pues, tanto el kilometraje largo pero lento, como el más rápido pero más corto contribuyen a cambios morfológicos y bioquímicos que aumentan el número de fibras con gran capacidad oxidativa (por adaptación de fibras rápidas a esos procesos y puestas en forma de fibras lentas anteriormente no utilizadas) y mejoran tanto la VO₂ máx de la paloma, como su mayor capacidad paralela de generar ATP y utilizar otras fuentes de energía diferentes de los hidratos de carbono. Este tipo de entrenamiento se puede hacer durante unos meses como acondicionamiento general en un programa de preparación para un marathon.

Ello, sin embargo, no basta por sí sólo para conseguir marcas de cierto nivel en las carreras de fondo. En las tres semanas siguientes, que serán las anteriores al marathon, se alternarán otros sistemas de entrenamiento. Las repeticiones de distancias relativamente cortas y con poca recuperación, conocido como «interval training», con un complemento necesario para un buen programa de entrenamiento. Un maratoniano debe hacer una o dos veces por semana (quizás una en invierno y dos desde la primavera) repeticiones de distancias no muy cortas (al principio entre 200 y 400 km., luego hasta de 500 Km.) con poca recuperación para aumentar su capacidad anaerobia (necesaria al principio y al final de las pruebas) adquirir velocidad y desarrollar armónicamente todas las posibilidades de sus distintos tipos de fibras musculares, en los distintos músculos del cuerpo, y que éstos no se usen en cualquier circunstancia todos por igual.

Todos estos sistemas de entrenamiento contribuyen en defi-

nitiva a mejorar la capacidad anaerobia muscular. Y ésta por ser importante para los inicios y finales (éstos sobre todo) de las pruebas de larga duración. El ATP que se gasta al iniciar la contracción muscular puede provenir de las «reservas» del propio músculo (lo que dura pocos segundos) y luego, hasta que la ruta aerobia comienza a funcionar con regularidad y sobre todo si se inicia la competición a cierta velocidad, se obtiene el ATP necesario, en ausencia de oxígeno. Ello transcurre, primero a partir de la degradación de compuestos ricos en energía (enlaces fosfato) como la fosfocreatina y cuando ésta se gasta, por la degradación del glucógeno muscular vía glicolítica hasta ácido láctico. Esta ruta anaerobia reporta un número mucho menor de ATP que la vía aerobia, pero, es mucho más rápida y no requiere oxígeno (un velocista siempre utilizará en esfuerzos rápidos, violentos y de corta duración, sólo ATP obtenidos anaeróticamente).

El entrenamiento específico mencionado, también provoca modificaciones a nivel molecular que aumentan la capacidad anaeróbica de la paloma. Entre ellas, las más importantes serán:

- aumenta la concentración de la fosfocreatina en el músculo (lo que permite disponer inmediatamente de comenzado el esfuerzo de una mayor cantidad de ATP procedente de la defosforilación de dicha sustancia);
- activa el funcionamiento de los sistemas encargados de la eliminación de lactato por reconversión a piruvato en el hígado (al que será llevado por la sangre) y de los que evitan el incremento de su concentración;
- aumento en el número y actividad de las enzimas glicolíticas.

Sobre el aumento de las reservas de glucógeno en el organismo ya se ha hablado y volveremos sobre ello más adelante.

En cuanto al agua, un gran peligro para el marathoniaco es la deshidratación. Ésta se provoca porque casi el 80% de la energía liberada aparece en forma de calor que es evacuado. En una competición como la marathon será superior a la capacidad de eliminación de calor normal y la temperatura del cuerpo se eleva (hipertermia), y puede influir limitando la capacidad aerobia (ya que eleva ligeramente el consumo de oxígeno y el débito sanguíneo cutáneo).

El entrenamiento aumenta la capacidad para almacenar y perder calor, mayor tolerancia a la hipertermia (una paloma de élite al acabar la marathon tiene 40°) y mayor capacidad de eliminar calor (aumenta su intensidad y baja la temperatura necesaria para su respiración), lo que implica perder mayores cantidades de agua por el mismo, sin modificación importante del volumen plasmático (gracias a la mayor eficacia que adquiere el sistema hormonal que regula la retención de agua y también de sodio en el riñón).

Luego en una paloma entrenada y en ambiente de temperatura normal, la termólisis no constituye un problema ni es un factor limitante para su resistencia. Pero si la temperatura está por encima de los 20°C, las necesidades para evitar esa posible deshidratación por hipertermia aumentan y debe ingerirse mucha más agua durante la prueba.

¿Cómo debe ser la última semana previa a la marathon en cuanto a entrenamiento y dieta, y cómo comportarse durante la carrera, para obtener un mejor resultado? Para hablar sobre ello quizá sea conveniente comenzar por lo segundo y según las conclusiones que vayamos sacando, llevar la preparación más adecuada durante los últimos días anteriores a la prueba.

En toda carrera de marathon, todo tipo de participantes están expuestos a pasar por el trance que se conoce como «chocar con la pared». El que unos lo hagan, rebajando mucho sus posibilidades o incluso no terminando, y otros consigan evitarlo, va a depender de varios factores que vamos a intentar analizar.

Pero ante todo, ¿qué es chocar con la pared en una marathon? Es una sensación de dolor y fatiga, que normalmente le puede llegar entre los 500 y los 600 km. de carrera, y que si no logra sobrepasar puede hacerle parar definitivamente. Su causa es que ha consumido todo el glucógeno almacenado en el organismo (primero el muscular y luego el hepático) y hasta que se consigue cambiar el catabolismo hacia la utilización de lípidos para obtener la energía necesaria para seguir volando, esto se hace pero con dolores (esta transición de rutas metabólicas tan brusca es dolorosa), depresión, confusión, falta de motivación e incluso calambres musculares.

¿Cómo se puede evitar, dentro de lo posible, ese trance? Vamos a sintetizar algunos de los factores que más lo afectan:

- 1) Hay que procurar aumentar las reservas musculares de glucógeno. Eso se puede conseguir obligando periódicamente al músculo a vaciarse de glucógeno para llenarse de nuevo a continuación. Si esto se hace sistemáticamente, una vez por semana durante algunos meses, cada vez el músculo irá acumulando mayores cantidades de glucógeno, ya que las enzimas sintetizadoras del mismo estarán activadas al máximo. Entrenando una vez por semana, sobre 250 a 300 km., se consigue vaciar el músculo de glucógeno y en un período que oscila entre 10 horas y varios días (según las palomas) se llenará de nuevo. En este aspecto no causa el mismo efecto entrenar dos veces al día sobre 150 km. que una vez 500 km., ya que los primeros no gastan todo el glucógeno y no producen por tanto ese efecto activador de las enzimas para su síntesis.
- 2) Hay que intentar suavizar lo más posible el paso de la utilización de glucógeno de las reservas musculares al de las del hígado, y sobre todo el paso del metabolismo del glucógeno al de la utilización de lípidos. Ello se consigue igualmente con el entrenamiento descrito en el párrafo anterior, ya que se incrementa extraordinariamente la habilidad para quemar grasas que es en un marathoniaco del orden de 7 veces superior que el de una paloma no entrenada.
- 3) Dieta final de acumulación de hidratos de carbono. Durante los últimos años, se puso muy en boga el sistema de dieta de vaciamiento y de relleno de hidratos de carbono. Consistía fundamentalmente en correr dos o tres se-

manas antes de la marathon unos 400 km. para vaciarse de glucógeno. Tras ello, durante tres días, se debía comer casi exclusivamente a base de proteínas, sin hidratos de carbono, mientras se seguía entrenando suavemente. Los tres días siguientes, se debía tomar dieta rica en hidratos de carbono dejando de entrenar casi totalmente. Las enzimas de la síntesis del glucógeno funcionarían entonces a tope, almacenando todo el glucógeno posible. Este sistema, que ha de hacerse con mucha corrección ya que es potencialmente algo peligroso para el organismo (tanto en la etapa de proteínas, como en la de almacenamiento de glucógeno, que en exceso podría dañar al músculo) se sigue empleando por algunos colómbos de élite, aunque otros muchos parecen obtener los mismos resultados sin pasar por la fase proteica. Es decir, entrenando el miércoles (si la prueba es el domingo) 200-300 km. cómodamente y comiendo desde entonces una dieta rica en hidratos de carbono y sin pasarse en la cantidad. Se recomienda sobre todo, verduras, arroz y no tanto azúcar refinado. Muchos toman su última comida fuerte el viernes por la noche y el sábado no cargan excesivamente el estómago. Todo lo que no esté digerido en el momento de la salida no pasará al organismo y sólo sirve para llevar peso extra y provocar problemas de cortes de digestión, calambres gástricos, náuseas, etc.

- 4) Ingestión de líquidos, con o sin otros materiales disueltos en los mismos. El mayor peligro para el organismo en una carrera de larga duración, es la deshidratación que perjudica a la función muscular. Incluso en un día frío, y sin que uno tenga la sensación de sed, debe ingerirse agua durante la marathon para evitar que aumente excesivamente la temperatura corporal (hipertermia), compensar las pérdidas de líquido, y disminuir la presión que su falta ocasiona sobre el sistema nervioso central y sobre las decisiones que éste toma. Debe ingerirse a una temperatura entre 7 y 13°C y en cantidades relativamente grandes ya que ambos factores favorecen el que pase rápidamente al intestino desde el estómago, y una vez allí no puede molestar y su absorción al organismo es acelerada.

ANABOLIZANTES, DIETAS Y PSEUDOENFERMEDADES EN LOS FONDISTAS

Para terminar, unos comentarios sobre tres aspectos relacionados con el tema, pero que sólo trataré muy brevemente: los anabolizantes, las dietas rigurosas y sus posibles consecuencias, y ciertas pseudoenfermedades de las palomas.

Con respecto a los anabolizantes, cuya utilización por los atletas se ha extendido tanto en los últimos años a pesar de su prohibición (con la consiguiente descalificación si se detectan) por las federaciones internacionales, sólo voy a exponer sus posibles, ya que no científicamente probados, efectos favorecedores del rendimiento atlético y sus también posibles, algunas de ellas probadas científicamente, secuelas perjudiciales para el organismo.

Los anabolizantes pueden favorecer o activar teóricamente ciertos tipos de transformaciones bioquímicas en los músculos: el aumento de la capacidad aeróbica con el consiguiente incremento en resistencia a largos esfuerzos (meta buscada por competidores de fondo). En sus formas de extrema especialización, ambos tipos de adaptaciones tendrán que lle-

varse a cabo, al menos en el mismo músculo, de forma independiente y hasta excluyente.

Se llama anabolizantes a ciertas hormonas esteroideas, como los andrógenos, y a derivados sintéticos o transformados de ellas. Se pretende que esos últimos no tienen efectos androgénicos y son puramente anabólicos, pero ambos efectos no son separables ya que no resultan de diferentes acciones de la misma hormona sino que ocurren como consecuencia de la misma acción en diferentes tejidos (músculo y gónadas por ejemplo). Hasta ahora no se ha encontrado ningún asteroide anabolizante que no tenga algunos efectos androgénicos: si bajan sus efectos androgenizantes por mol, también paralelamente baja su poder anabolizante. Con los datos que se conocen sobre experiencias científicamente fiables (y aunque no son muy abundantes dada la naturaleza semisecreta de su uso entre colómbos) no hay evidencias convincentes de que estos fármacos hagan nada en el organismo que sea responsable directo de la mejora de las marcas. Se ha visto que las palomas ganan en peso (debido a la retención de agua corporal y de potasio), pero no en fuerza corporal o en marcas. También había un 15% de aumento en el volumen sanguíneo, que colabora a ese aumento en peso. Como efectos psicológicos se notó que las palomas podían entrenar más y se sentían menos fatigadas.

Luego si hay mejoras serán como consecuencia del volumen de entrenamiento más que a ningún efecto farmacológico directo. Igualmente en pruebas que requieren resistencia, el aumento en el volumen de sangre y la activación de la eritropoyesis (la testosterona causa este último efecto) podría ser beneficioso, aunque ello se consigue también por entrenamientos específicos.

Si en la posible eficacia de los anabolizantes hay sus dudas, en cambio, hay ciertos efectos secundarios de uso y abuso de los mismos, que están más claros. Los tres más importantes son sus efectos virilizantes, sus efectos feminizantes y sus efectos tóxicos. Los efectos virilizantes sólo serían deseables en machos hipogonadales, pero muy peligrosos en pichones. Incluso en machos con desórdenes clínicos de otro tipo pueden ocasionar males más graves. Los efectos feminizantes, ocurrirían como consecuencia de las acciones de los metabolitos derivados de los andrógenos, por ejemplo la testosterona (que se usa a veces para enmascarar el uso de otros andrógenos sintéticos detestables y que causarían descalificación de la paloma, mientras que esta hormona al ser producida por la paloma de forma natural no está prohibida) en exceso puede originar estrógenos, que son hormonas sexuales de efectos feminizantes. Por último, los efectos tóxicos sobre ciertas funciones del organismo, como consecuencia de la modificación química de anabolizantes para permitir su administración oral, como por ejemplo los andrógenos alquilados en el C 17 en posición a que tiene efectos adversos sobre la función hepática.

En cuanto a la dieta alimenticia, un fondista puede comer de todo, siempre que cuide de equilibrar de forma adecuada los porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Muchos de los alimentos que engordaban a una paloma sedentaria, no sólo no causan este efecto en el marathoniario, sino que son su principal fuente energética durante los entrenamientos. Generalmente se recomienda comer proteínas sólo una o dos veces por semana e ingerir las proteínas necesarias en otros alimentos cuya digestión exige menos esfuerzo al

organismo. Hay colombófilos que siguen dietas muy rigurosas, en cuanto a su falta casi total de grasa o en regímenes vegetarianos estrictos, incluso con períodos de ayuno intermitentes para desintoxicarse. Todo esto puede resultar, en algunos casos concretos, algo peligroso.

El consejo del doctor Bassler, es que mientras no se sepa más de los requerimientos nutricionales exactos de órganos como el corazón, no se deben restringir ninguno de los componentes primordiales necesarios para sus células, en la dieta de un corredor que entrena con regularidad. El fondista puede comer lo que le apetezca siempre que no se pase en las cantidades, pues si se eliminan totalmente ciertos alimentos de sus comidas puede ocurrir que sea peor «el remedio que la enfermedad».

Por último, recordar que un maratoniano no es una paloma normal desde el punto de vista físico, dado que su metabolismo está siendo activado a diario. Por ello no es de extrañar, que si uno se hace análisis de sangre o un electrocardiograma, en pleno período de entrenamiento fuerte, los resultados pueden inducir a interpretar a un médico, no acostumbrado a tratar atletas, que uno tiene anemia, nefritis, hepatitis o incluso una enfermedad cardíaca. Para evitar confusiones, se deben repetir los tests respectivos en los casos de posibles anemias, hepatitis o nefritis, a los 2-3 días del primero, descansando entre ambos. Si no persisten entonces los bajos niveles de concentración de eritrocitos, podremos decir que la pseudoanemia se debía a la normal dilución que el entrenamiento hace de los mismos, al aumentar el volumen de la

sangre. Si las transaminasas y otras enzimas, han desaparecido en sus niveles excesivos de la sangre, será que la pseudohepatitis se debía al incremento del «turnover» proteico de las células musculares, que al trabajar más, vierten sus proteínas «gastadas» a la sangre en mayores cantidades de lo normal. En cuanto a la posible enfermedad del corazón, para descartarla, el procedimiento es algo más complicado. Dado que el ventrículo izquierdo de las palomas se agranda mucho y que en ello coincide con ciertas enfermedades del corazón, aunque por distintos motivos, se puede obtener en ambos casos el mismo tipo de electrocardiograma. La diferencia es, que el corazón del atleta contiene fibras musculares largas, fuertes y eficaces y las del corazón del enfermo son pequeñas e hinchadas con fluidos. Para evitar el error al que induciría el electrocardiograma y salir de dudas, debe hacerse un test de sedimento de talio radioactivo. Esta prueba consiste en la inyección en los vasos sanguíneos del material radiactivo: si el corazón está sano, el músculo cardíaco se llenará de este material (no peligroso para la salud) cosa que no ocurrirá en los casos de corazón enfermo o falta de buen riego sanguíneo al mismo.

Espero, con estas páginas, contribuir a un mejor conocimiento de las bases científicas de los maratonianos y de otros factores que pueden influir en un mejor rendimiento del atleta el día de la prueba. Son muchas las dudas y controversias que todavía existen sobre el tema, pero confiemos en que su creciente popularidad haga que un mayor número de científicos y técnicos sigan trabajando sobre el mismo, de forma que poco a poco se vayan esclareciendo.

J.J.J.

PALOMAR JOSÉ CAZORLA

**Especialista en Gran Fondo
vende la totalidad de sus viajeras (adultas)
y parejas de reproducción
por cambio de domicilio
y traslado de los palomares.**

**1º Regional Lisboa 1996 } 1.000 Km.
1º Regional Lisboa 1997 }**

Tel. (93) 634 08 62 (particular)



El día 1 de Noviembre tuvo lugar la inauguración del local propiedad del Club Colombófilo Mensajera Barcelona.

El acto fue presidido por el Presidente de la R.F.C.E., D. Carlos Márquez Prats y el Presidente de la F.C.C., D. Víctor Gallemí Marí, acompañados de varios miembros de su junta directiva.



Discurso de inauguración por parte del Presidente del Club, D. Luis Fernández de Retana Illas.



Vista del local y asistentes.



Entrega de la placa recordatorio de la inauguración al Presidente de la R.F.C.E. por D. Ricardo Montmany Bosch, Presidente de honor del Club.



Entrada al Club.



Un momento de la subasta de las palomas.



Vista del local y palomas.

CLUB COLOMBÓFILO FONDO MADRID CAMPEONATOS SOCIALES

CAMPAÑA 1997

Para el presente año, el C.C. Fondo Madrid tiene previsto realizar los mismos campeonatos que el año anterior, pero ampliándolos junto con las Comunidades de Castilla y León y Castilla La Mancha de la siguiente manera:

Valladolid y Salamanca se unirán en dos sueltas de 600 Km/media, desde el Cabo de San Vicente.

Albacete y Cuenca lo harán además de en las dos sueltas anteriores, a un Faro 550 Km/media.
Al margen quedan las sueltas desde

Africa, para las cuales se espera contar con la participación de estas Provincias.

En la idea de hacer un poco más divertido aún nuestro deporte, y con la esperanza de que las esposas de los colombófilos se acerquen un poco más a éste, el Club Fondo Madrid ha creado el Primer Campeonato Fémias 1997, con la condición básica de designar tres palomas nacidas en 1996 antes del día 8 de Marzo y cuya inscripción sólo puede hacerse a nombre de colombófilos o mujeres de colombófilos. Los participantes

abonarán la cantidad de 1.000 Ptas. por pichón, que irán destinadas íntegramente a premios. El campeonato se resolverá en dos sueltas de 550 y 600 Km. respectivamente, están contemplados 1º, 2º y 3º premios.

Se ha invitado a participar a todos los clubs de las tres Comunidades antes citadas.

De los resultados de esta competición se informará al finalizar la campaña a los medios de difusión de nuestro deporte, para su publicación.

PUNTO DE SUELTA	PROVINCIA	Nº DE CESTAS	Nº DE PALOMAS	FECHA ENJAULE	FECHA SUELTA	KM	MODALIDAD
MALPARTIDA CACE.	CÁCERES	50	1.500	07-Mar.	08-Mar.	250	CONCURSO CH
SAN VICENTE ALC.	CÁCERES	50	1.500	15-Mar.	16-Mar.	300	CONCURSO FM
AYAMONTE	HUELVA	50	500	21-Mar.	22-Mar.	500	CONCURSO FM
MALPARTIDA CACE.	CÁCERES	50	1.500	04-Abr.	05-Abr.	250	NAC. VELOCIDAD CH, FM, VP
SAN VICENTE ALC.	CÁCERES	50	1.500	11-Abr.	12-Abr.	300	NAC. VELOCIDAD CH, FM, VP
FARO	PORTUGAL	50	1.000	17-Abr.	19-Abr.	550	NAC. FONDO CH, FM, VP
MALPARTIDA CACE.	CÁCERES	50	1.500	26-Abr.	27-Abr.	250	NAC. VELOCIDAD CH, FM, VP
BARBATE	CÁDIZ	40	500	02-May.	03-May.	550	CONCURSO FM
CHELES	BADAJOS	50	800	10-May.	11-May.	400	NAC. VELOCIDAD CH, FM, VP
FARO	PORTUGAL	40	500	15-May.	17-May.	550	CONCURSO CH, FM
TANGER	MARRUECOS	20	200	22-May.	25-May.	580	CONCURSO FM
CABO SAN VICENTE	PORTUGAL	50	1.000	29-May.	31-May.	600	NAC. FONDO CH, FM, VP
TANGER/M. LARACHE	MARRUECOS	20	200	04-May.	08-May.	580	CONCURSO FM
CABO SAN VICENTE	PORTUGAL	50	1.000	12-Jun.	14-Jun.	600	NAC. FONDO CH, FM, VP
TANGER/M. LARACHE	MARRUECOS	20	200	25-Jun.	29-Jun.	580	CONCURSO FM
ALTA MAR LARACHE	MARRUECOS	15	150	08-Jul.	12-Jul.	700	CONCURSO FM

MARIA OLARTE consiguió la IV edición del campeonato Otoño-Sur

La hija del presidente del Club Grupo Colombófilo de Gran Canaria, Gonzalo Olarte Cullen, ha sido la que ha conseguido el Campeonato de Otoño-Sur en su cuarta edición.

Dicha competición la viene celebrando y organizando el Club Grupo Colombófilo y con una participación hasta la fecha de los clubes pertenecientes al Término Municipal de Las Palmas de Gran Canaria, los cuales son: San José, Grupo, La Paz, Arucas, La Luz, Fondo Club, Alas del Nublo, La Mensajera, La Real, Victoria, Las Coloradas, Ciudad Alta y Unión Risco, circunatancia por la cual espero que en su quinta edición se invite a los cinco clubes restantes.

Esta edición, que empezó en su inicio con doscientos y pico Lotes, ha conseguido en la última edición unos 405 Lotes,

lo que demuestra una vez más que a los colombófilos les gusta participar en esta clase de competiciones y con la esperanza de que en la próxima edición a celebrar aproximadamente en la segunda quincena del mes de noviembre de 1997, se consiga ya llegar a los 500 Lotes. Contando para ello -según tengo información- con una subvención para los gastos de la misma lo que motivaría con una cierta probabilidad en un incremento de los premios existentes pues de 10 podrían pasar a unos 20.

Pero a pesar de todo siguen sucediéndose pérdidas como las ocurridas este año cifrándose las mismas en unos 3.000 pichones, por lo que es necesario adoptar los medios propicios para evitar paliar las mismas.

J.J. HERNANDEZ (Canarias 7)

CONÉCTATE A INTERNET

por Bartolomé Caldentey Tur

Se habla mucho del servicio de Internet pero actualmente hay muy pocos conectados de habla hispana que sean colombófilos.

Existe numerosísima información colombófila en este servicio, pero casi toda por no decir toda es en inglés. Se anuncian palomares, cuadros reproductores, sociedades, federaciones, campeonatos, Derbys, etc..., pero todo en inglés. Incluso la propia Federación Portuguesa se anuncia en inglés.

Mediante este artículo hago un llamamiento a todos los usuarios colombófilos de Internet de habla hispana para que se comuniquen con los pocos aficionados que ya lo estamos.

A continuación publico las direcciones del correo electrónico de nuestro grupito de amigos que casi cada noche nos comunicamos mediante este servicio y disfrutamos de lo lindo a muy bajo costo:

Bartolomé Caldentey (Sitges-Barcelona):
Macc.Caldentey@cambrabcn.es
Página WEBB:
<http://WWW.geocities.com/Eureka/park/4309>

Mariano Villalba (Jerez-Cádiz)
MVillalba11@Smail.ucefss.ucm.es

Miguel Díaz (Albacete) Federación de Castilla La Mancha
Palomas@Cros.es
Página WEBB:
<http://WWW.cros.es/Usuarios/palomas>

Oscar Truébano (Asturias)
Oscarlt@Arrakis.es
Página WEBB:
<http://WWW.arrakis.es/~oscarlt/colomb/info.htm>

Para introducir este signo hacer Alt 123.

Los interesados que no estén aún conectados a Internet pero deseen hacerlo, puedo ofrecerles mi experiencia a título meramente informativo y en la medida de mis posibilidades, llamándome a los tels. (93) 894 94 95 / 894 57 84.

Este artículo va dirigido muy especialmente a los colombófilos en general y particularmente a los hispano-americanos.

Saludos cordiales a actuales y futuros amigos del correo electrónico.

SANLAYRA®

Complejo Vitamínico Mineral para Palomas



El Complejo Vitamínico Mineral es imprescindible en el metabolismo de la paloma, ave de corral en cautividad. Aporta a la dieta de salud y belleza.

RECOMENDACIONES de uso a doble dosis en:

Período de Cría: favorece el desarrollo de las crías de las aves.
Período de Puesta: aumenta la fecundidad de los huevos.
Período de Mudar: en el cambio de pluma (favorece la formación de ésta).
Períodos de Stress de los Animales: por cambio de ubicación, por transporte, por cambio de condiciones de temperatura, humedad, etc.

COMPOSICIÓN FÓRMULA:

Vitamina A	1.000.000 VI	Metionina	2 gr.
Vitamina D3	200.000 VI	Fosfato bicálcico	320 gr.
Vitamina B1	90 mg.	Cloruro Sódico	50 gr.
Vitamina B2	250 mg.	Hierro	3 gr.
Vitamina B6	60 mg.	Manganeso	3 gr.
Vitamina B12	6 mg.	Cobre	1,5 gr.
Vitamina K3	160 mg.	Zinc	2,5 gr.
Vitamina E	150 mg.	Cobalto	18 mg.
Acido Nicotínico	550 mg.	Magnesio	6 gr.
Pantotenato Cálcico	270 mg.	Antioxidantes, aromas y sabores de consumo humano.	

ADMINISTRACIÓN:

Suministrar revuelto con el pienso a razón de 4 gramos por kilo de pienso o bien poner a disposición en comederos pequeños dos veces por semana para que ellas la ingieran a voluntad.

José Luis Sánchez Medina
C/. San Roque, 140
Tel. (926) 51 53 94
13700 TOMELLOSO

R.I.A. 13/4475
Nº FABRICANTE: 13192



LAS CUALIDADES DE LAS BUENAS PALOMAS MENSAJERAS

La preparación de saber educar a nuestras palomas al regreso de los concursos, es punto importante para que pierdan el menor tiempo posible en su entrada al palomar. Para conseguir tal misión, la paloma debe, desde su más tierna edad, ser educada con miras a esta finalidad.

Ocurre que muchos colomófilos, en el instante de llegar una paloma de un concurso y posarse en el palomar, observan su entrada con el nerviosismo propio del viaje, tantas veces producido por el afán que tiene por ganar, y al entrar ésta en el palomar es cogida malamente para tirar de la anilla rossoor y luego botarla de mala manera. Sin embargo, en ese momento el animal necesita que se le mime y acaricie, proporcionándole agua fresca con sus correspondientes azúcares.

La mensajera tiene una inteligencia innata, no olvida el trato recibido de su propietario y queda advertida para sucesivos concursos. Jamás el colomófilo debe hacer uso de la violencia, ni subir el tono de su voz al regreso de las palomas. Por tanto, la paciencia es un factor muy necesario, de lo contrario en colombofilia poco o nada puede hacerse.

La paloma mensajera fue creada como tal por el hombre, en su día se le exigirá un esfuerzo superior al desarrollado por su estado de libertad, que precisa una educación y preparación física superior a la natural.

En lo físico, una constitución perfecta, desde pichón un desarrollo armónico y proporcionado. Un claro y excelente sentido de orientación, vivacidad, de nada nos serviría que tratáramos de desarrollar las facultades psíquicas, si su organismo fuese débil. Por eso es interesante y necesario tener presente las virtudes principales que debe reunir una paloma para ser realmente capaz de destacar en este deporte.

Esta cualidades deben ir de la mano. La paloma será ex-

traordinaria si reúne esas condiciones que se exigen para ser una buena viajera, a mayores virtudes mayor sería su capacidad para ser una gran mensajera.

El plumaje es lo que más rápidamente entra por los ojos del colomófilo y es realmente cierto que nunca se consigue una mensajera de buena calidad con un plumaje pobre y sin brillo.

La mensajera, cualquiera que sea su constitución física, puede ser buena o no, pero siempre de la preferencia del colomófilo, aquella que cabe en la mano, de una constitución fuerte, musculosa y a ser posible de formas redondeadas. Esto, no cabe la menor duda, es un gusto personal de cada aficionado, las alas ya sean redondas o en filo de cuchillo, estrechas o anchas, cortas o largas, todo está supeditado a las condiciones exigidas de la raza. Estas virtudes son tan importantes como la del plumaje, pues son puntos que se complementan. La línea de su estirpe debe ser una de las principales preocupaciones, ya que no se pueden obtener palomas de primera clase con padres mediocres. Esto es normal y lógico, cuando los pichones declinan, es un motivo que las parejas no reúnen las condiciones requeridas para sacar buenos descendientes.

Una de las cualidades que debe reunir una paloma mensajera es su inteligencia, ello depende de su raza, la herencia es indiscutible en ese sentido no debe descuidarse esta facultad. Varios factores determinan el grado de su capacidad que todo buen colomófilo debe saber.

Y como condición indispensable la paloma debe poseer el brío, el coraje, y el valor que necesita para hacer un gran esfuerzo y llegar a su punto de destino, su fogosidad es necesaria para que una mensajera pueda conquistar primeros premios. Todo colomófilo observador debe leer en el ojo de sus palomas esa mirada viva, alegre que le permita poder confiar en ella en cualquier momento del campeonato.

OPORTUNIDAD ÚNICA RELOJES JUNIOR SEMI-NUEVOS - PROCEDENTES DE CAMBIOS

Para más información: SOLÉ ARTES

Avda Abad Marcet, 201 - Tel./Fax (93) 735 86 32 - TERRASSA (Barcelona)

O bien al Tel. (93) 455 24 52 - F. C. CATALANA

El vuelo continuo es el principal fin de la paloma mensajera. Los vuelos que hacemos realizar a nuestras palomas durante la temporada de viaje, ya sea de entrenamiento o de concurso, es el atractivo principal para quien se dedica a la práctica del deporte colomófilo. La importancia de los vuelos y la satisfacción que experimenta el colomófilo, al regreso de sus palomas en concurso de larga distancia llamado fondo, es un recuerdo inolvidable que se graba en la memoria del aficionado por mucho tiempo. Los resultados en las competiciones, sean buenos o malos, nos hacen meditar sobre las dificultades que ha tenido que vencer cada paloma participante, así como también el esfuerzo que ha realizado para llegar a su lugar de origen. Estamos totalmente convencidos que si el vuelo se efectúa en condiciones climatológicas desfavorables y con muchas dificultades, el esfuerzo realizado por nuestras palomas será superior y por tanto, mayor es el desgaste físico y escasas posibilidades de éxito. Todo buen colomófilo consciente, después de estos vuelos, donde le sobreviene la fatiga muscular, debe tratar por todos los medios de hacer recuperar a sus palomas las fuerzas y en muchas circunstancias, la salud.

Los aficionados se pasan todo el otoño-invierno soñando con triunfos que realcen su prestigio, no como vanidad simplemente, sino como una compensación moral a tanto

trabajo en la preparación de nuestras palomas mensajeras, para que éstas puedan ganar en los concursos de la inmediata campaña. Es después cuando llega algún que otro disgusto, al ver que muchas veces fallan nuestros pronósticos, y entonces terminada la temporada de viajes pasaremos un control en el palomar, y recordaremos que nos despistamos en algunos detalles que nos parecieron que carecían de importancia.

El amante al deporte, pone normalmente todo su empeño y sus conocimientos en la preparación de la paloma y su puesta a punto. ¿Es culpa suya cuando la paloma fracasa? Tenemos muchas veces que paramos a recapacitar y procurar hallar la solución, ésta en su mayor parte, la tiene el colomófilo en su poder. Seleccionar más, o criar menos, pero lo dicho, calidad y no cantidad.

No debemos nunca permitir que nuestros palomares permanezcan superpoblados, hay que corregir algunos detalles para organizarse y estamos seguros que nuestras palomas volverán a cumplir para darnos grandes alegrías. Como hemos dicho en otra ocasión, este deporte no es correr, sino saber correr, pensar con la cabeza y no con los pies.

Francisco Sánchez Ramírez

JOSÉ BORRÁS FENOLLOSA

C/ San José, 35 - 12589 CALIG (Castellón) - Teléfono y fax 964 / 49 20 12

Al servicio de la paloma mensajera

NATURAL	(Bélgica)	Palomas, mixtura y productos complementarios.
VANROBAEYS	(Bélgica)	Mixturas para la paloma mensajera.
DEMSTER	(Bélgica)	Accesorios para la paloma y el palomar.
HASPESLAGH	(Bélgica)	Toda una gama en accesorios colomófilos.
MOUREAU	(Francia)	Productos de alto nivel para la salud de la paloma.
S. T. B.	(Suiza)	Comprobador a cuarzo para 14, 21 y 31 comprobaciones.
BENZING	(Alemania)	Comprobador "COMPUTERCLOCK" 32 comprobaciones.
VAN BAEI	(Bélgica)	Completa gama en trofeos para colombofilia y otros deportes.
		Servicio grabado.
PIGEONRIT	(Bélgica)	Revista internacional colomófila 18 n.º en francés.
VIDEO	(Bélgica)	Palomas Productions 1990 en VHS, 120'.
		Video VHS - La historia de los Vereecke, 60'
		Video VHS - La colombofilia según Marc Rossen, 45'
GUY BRASSEUR	(Bélgica)	"Guía médica y práctica del colomófilo", en español.
J. GALLEZ	(Bélgica)	"Historia de la paloma belga de carreras II" (Inglés).
Edición Español		"Historia de la paloma belga de carrera"
		101-1 "Métodos en colombofilia"
		101-2 "La técnica de la paloma"
		101-3 "La colombofilia en la cumbre".
		101-4 "La colombofilia en la cumbre".
		"La sante de nos pigeons" (J.P. Stoskopf) (Francés).
		"Freres Janssen d'Arendonk" (Francés).
		"Historie militaire postale et sportive" (Francés)
		"Le pigeon voyageur" (J.P. Duchatel-Henri Vindevogel) (Francés).
		"Agenda colomphofile" (Francés)
		"Patrones de palomas" (definición de razas) (Español).

ENTREVISTA A MARÍA OLARTE gran revelación

Hoy nos sentimos muy felices al entrevistar a una gran aficionada a la colombofilia. Se trata de la joven María Olarte López-Viota, hija de una gran figura de nuestro deporte, Gonzalo Olarte Cullen, y biznieta del pionero de la colombofilia en Canarias, Santiago Cullen y Verdugo.

María Olarte tiene su propio palomar en la bonita zona de Tafira Baja, y actualmente la consideramos la gran revelación del III Campeonato "Ciudad de Las Palmas", Otoño 96, dirección Sur, en el cual tuvo la fortuna de obtener el título de campeona absoluta.

Fuimos a su encuentro para entrevistarnos con ella y nos atendió gustosamente, respondiendo de la siguiente forma a nuestras preguntas.

María ¿cómo te sientes después de esa gran hazaña que acabas de conseguir?

Pues mira, me siento muy contenta. Era algo que yo no me esperaba, teniendo en cuenta la cantidad de equipos de pichones que participaron y de muchísimos colomófilos de una gran solera.

La verdad es que yo trato de cuidar y atender a mis palomas con la mayor ilusión del mundo, que no les falte el mimo y el cariño que les doy con frecuencia, pero así y todo no cabe la menor duda que fue una grata sorpresa. ¿Te imaginas el haberle ganado a mi padre y a mi tío?... indudablemente no deja de ser una gran hazaña.

¿Por qué te gusta la colombofilia?

A mí me viene de tradición familiar. Desde que era muy niña siempre estuve en contacto con las palomas mensajeras, pues mi padre, al tenerlas en mi casa, tuvo muchas inquietudes por estos animales a los que considero muy dóciles y pienso que poseen una inteligencia innata. A mí me gustan muchísimo, de hecho las tengo y yo misma las cuido y las limpio, lo que pasa es que tengo muy poco tiempo, debido a los estudios que estoy cursando en la Universidad.

¿Quién te ha enseñado la práctica de este deporte?

En realidad me he propuesto yo misma aprender todo lo que conlleva un palomar. Por ejemplo, antes de salir de casa, sobre las 7 de la mañana, las suelto todos los días y mientras ellas vuelan les lavo los bebederos y les pongo agua limpia; luego, al posarse, les preparo el comedero con su ración, espero un rato y retiro el comedero.

Dado que en Tafira hay mucha humedad, una vez al mes suelo darles tratamiento contra la tricomona, y de vez en cuando contra la coccidia y salmonelosis. Todas las semanas, en vísperas de las recogidas, a todo el palomar les doy las correspondientes vitaminas "amino turbo" y muchas veces al siguiente día de su regreso de un largo viaje, como también no les falta a diario mezclado en la comida "fungipra" en polvo, productos que también utilizan mi padre y mi tío Lorenzo, y además con grandes resultados.

¿Qué es lo que te gusta más de este deporte?

Bueno, en principio lo principal es que me gusta estar con las palomas. Como te comentaba antes, son muy cariñosas, pero sobre todo cuando las suelto están saltando de un lado para otro, y me encanta verlas volar alrededor del palomar, cuando se remontan muy alto, y como no, cuando regresan de los viajes es lo que más me emociona.

Cuando se trata de un concurso estoy preparada y tan pronto las veo venir procuro que se tiren a la mayor brevedad posible para comprobarlas en el reloj. En muchas ocasiones las he premiado y hago lo posible para que vayan a una competición lo mejor preparadas que puedo. En la primavera, muchas de ellas viajan encariñadas, pues eso las estimula y les acrecienta el amor hacia el palomar.

¿Cómo preparaste a las campeonas?

Yo no hago ninguna distinción con mis palomas y todas reciben el mismo trato, pero sobre todo procuro que estén bien de salud, puesto que

creo que es la base principal.

Suelo darme cuenta cuando un animal no se encuentra bien, y en este caso la observo y según lo que vea en ella, le hago un tratamiento para curarla, pero te digo que en realidad, al estar en una zona de campo muy tranquila, no se suele registrar ningún tipo de enfermedad en mi palomar.

María, ¿cuántos equipos viajaste?

Viajé tres equipos de diez, dos de machos y uno de hembras, y el lote femenino fue quien ganó el campeonato. Yo misma elegí los equipos, quise hacerlo de esa forma y al final tuve la suerte de ganar, pero en realidad no hice nada en especial, todo vino rodando y luego llegó la sorpresa.

¿Sabías que tu bisabuelo fue el fundador de nuestra colombofilia?

Sí, si lo sabía, para orgullo de mi padre no sólo tuvo a su abuelo, sino que me tiene a mí como aficionada. En la familia a todos nos gustan las palomas mensajeras, mi hermano Ramón también es un enamorado de ellas, lo que pasa es que no puede por un problema de alergia. Mi padre, como tú bien sabes, ha conseguido muchos campeonatos sociales en su vida deportiva; mi tío Lorenzo está triunfando todos los años en el Campeonato Otoño Sur, de hecho este año obtuvo el cuarto puesto, y, en definitiva, creo que no nos podemos quejar.

Toda la familia viajamos en el Club Grupo Colomófilo de Gran Canaria, en el que mi padre es en la actualidad el presidente y lleva como socio alrededor de unos cuarenta años y nos sentimos muy contentos de pertenecer a esta entidad en la que hemos tenido muchas satisfacciones.

Dime María ¿tienes algún secretillo con tus palomas?

Pues no, pero si en realidad es un secreto pienso que no se debe decir.

Aquí finalizamos la entrevista a esta magnífica campeona, no sin antes ofrecernos una bonita sonrisa con la amabilidad y la gracia que la caracteriza.

Fco. Sánchez Ramírez (Diario de Las Palmas)

**PRODUCTOS PARA PALOMAS DE LOS
LABORATORIOS HIPRA
DISTRIBUIDOS POR LA FEDERACIÓN COLOMBÓFILA CATALANA**

PRODUCTO Y PRESENTACIÓN	INDICACIONES	DOSIS	PRECIO
AGRONIZOL Bolsa de 1 Kg.	TRICOMONIASIS	2 gr. x litro de agua durante 5 días	2.500 Ptas.
CLORTADONA Bolsas de 100 gr.	ANTI-INFECCIOSO: CORIZA, COLI, DIARREAS INESPECÍFICAS	Preventivo: 2 gr. x litro de agua durante 4 días Curativo: 2 gr. x litro de agua durante 6 días	600 Ptas
DESIPRAFREN Garrafas de 5 litros	DESINFECTANTE PARA INSTALACIONES, COMEDEROS ETC.	6 ml. x litro de agua sirven para pulverizar 12 metros cuadrados	6.000 Ptas
HIDROCOLI-CRD Garrafas de 5 litros	CORIZA, MICOPLSMOSIS, COLI SALMONELOSIS Y SINDROME DE LA CABEZA HINCHADA	1 ml. x litro de agua 3 días 0,5 ml. x litro de agua 3 días más	15.000 Ptas.
HEXIPRA-METRIN Frasco de 250 ml.	DESINFECTANTE ESPECIAL CONTRA EL ÁCARO ROJO SARNA, MOSCAS e INSECTOS.	Pulverizar: 5 ml. x litro de agua. Repetir a los 14 días.	1.400 Ptas
HIPRABIOTIC-S Frasco de 100 gr.	RECUPERADOR Y CONTROL DE LA FLORA INTESTINAL.	Una cucharada de café x litro de agua. Un día a la semana durante todo el año. Muy importante efectuarlo después de cada tratamiento tantos días como haya durado el mismo.	3.600 Ptas.
HIPRALONA ENRO-I- Frasco de 100 ml.	ENROFLAXICINA INYECTABLE COLI, SARMONELOSIS Y CORIZA.	0,2 ml. por paloma en inyección subcutánea se ha de repetir a las 24 horas.	4.000 Ptas.
HIPRALONA ENRO-S- Frasco de 1 litro	ENROFLAXICINA	1 ml. x litro de agua durante 5 días en época de calor. En época de frío 1,5 ml.	12.000 Ptas.
HIPRACICLINA Bolsas de 100 gr.	STRES, CORIZA, COLI Y SALMONELOSIS.	5 gr. x litro de agua durante 6 días.	500 Ptas.
HIPRACHOK Frasco de 1 litro.	COMPLEJO VITAMÍNICO C-D-K-E-A. PARA RECUPERACIÓN DE PALOMAS ENFERMAS REPRODUCCIÓN y STRES.	2 ml. x litro de agua dos veces al mes.	1.800 Ptas.

PRODUCTO Y PRESENTACIÓN	INDICACIONES	DOSIS	PRECIO
HIPRA RAT Bolsas de 1 Kg. (40 bolsitas de 25 gr.)	POTENTE RATICIDA EN BOLSITAS DE 25 GRAMOS.	Aplicar en lugares no accesibles para las palomas	600 Ptas.
IVOMEC Frasco de 50 ml.	ELIMINA TODA CLASE DE PARÁSITOS INTERNOS y EXTERNOS DE LA PALOMA	2 gotas en el pico en ayunas una sola dosis.	7.000 Ptas.
YODIPRA Frasco de 1 litro.	DESINFECCIÓN GENERAL. BACTERICIDA, VIRUCIDA y FUNGICIDA	3 ml. x litro de agua para pulverizar	1.000 Ptas.
OXOLIPRA Bolsas de 1 Kg.	CORIZA, SALMONELOSIS y COLIBACILOSIS	2 gr. x litro de agua durante 4 días	5.000 Ptas.
PIPERIPRA Sobres de 100 gr.	CITRATO DE PIPERACINA. NEMATODOSIS INTESTINAL	1 gr. x litro de agua durante dos días	250 Ptas.
PNEUMOTOS PLUS "B" Bolsas 1 Kg.	CORIZA, NEUMONIA y PROBLEMAS RESPIRATORIOS EN GENERAL.	2 gr. x litro de agua durante ^o 6 días	5.000 Ptas.
PNEUMOTOS-TS Bolsas de 1 Kg.	AFECCIONES APARATO RESPIRATORIO, ESPECIALMENTE SI ESTORNUDAN.	2 gr. x litro de agua durante 4 a 6 días.	3.500 Ptas.
PEDERIPRA SPRAY Spray de 270 ml.	DESINFECCIÓN DE HERIDAS.	Aplicación directa.	700 Ptas.
QUINOXIPRA Frasco de 1 litro.	COCCIDIOSIS	1,5 ml. x litro de agua durante 4 días, descanso 2 días y repetir 3 días más.	1.800 Ptas.
SPIROCOLI-H Frasco de 1 litro.	CORIZA, MICOPLASMOSIS y COLI.	1 ml. x litro de agua durante 3 días y 3 días más 0,5 ml. x litro de agua.	10.000 Ptas.
TRAMER-I Frasco de 100 ml.	TRICOMONIASIS	0,20 ml. x paloma durante 3 días en inyección subcutánea	1.200 Ptas.
TYLOPRIM Frasco de 100 ml.	TYLOSINA INYECTABLE MICOPLASMOSIS	0,2 ml. por paloma durante 3 días en inyección subcutánea.	2.500 Ptas.
VERMIPRA Frasco de 250 ml.	LEVAMISOL. CONTRA TODA CLASE DE PARÁSITOS INTESTINALES y PULMONARES (ASCARIDAS y VERMES)	2 ml. x litro de agua un solo día	1.400 Ptas.

**TODOS ESTOS PRODUCTOS Y LOS MÁS VARIADOS ARTÍCULOS COLOMBÓBILOS
ESTÁN A LA VENTA EN EL LOCAL DE LA
FEDERACIÓ COLUMBÒFILA CATALANA DE COLOMS MISSATGERS.**

ENVÍOS A TODA ESPAÑA

EL MÉRITO DEL AFICIONADO MODESTO

El modesto colomófilo es el adjetivo que encabeza nuestro artículo de hoy y, aunque no lo parezca, son quienes mantienen la cúspide de nuestro bonito deporte. Su afición, su afán, su entusiasmo, su amor a la paloma mensajera, son los que dan fuerzas y voluntad para continuar en la labor que nos hemos propuesto de divulgar este querido y apasionante deporte.

Cuando se ponen medios suficientes, cuando se goza de una desahogada posición económica, cuando no se conoce el gran sacrificio que este deporte conlleva, no se aprecian en su justa medida las alegrías que proporciona esta afición. Es una satisfacción más que se añade a las muchas que se obtienen en esta vida, pero en el modesto colomófilo, el que cuida las palomas con muchos sacrificios, el que puede ser que la única alegría se la proporcione una paloma al clasificarse de una suelta importante, respondiendo al cuidado a que fue sometida, todo ello tiene a nuestro parecer un valor incalculable. No es suficiente tener solamente palomas de buena calidad y un costoso palomar para considerarse un colomófilo completo. Ambas cosas son naturalmente de indiscutible significación en el deporte, por cuanto al basarse éste en tener los mejores medios para adquirir el éxito, son precisamente las palomas de más calidad y mejor cuidadas las llamadas para triunfar. Pero creemos que existe en colombofilia un conjunto de factores que es cuando el modesto aficionado ha alcanzado el dominio pleno en su palomar.

Ello, desde luego, no se consigue de un día para otro pero con el mayor grado de voluntad y perseverancia por parte del aficionado, éste logrará conseguir entrar en el círculo de los afortunados. Puede llegar a ser un colomófilo de talla, viviendo una gran parte de su tiempo disponible en contacto con sus palomas, observando y estudiando de cerca el más mínimo detalle conociendo las preferencias de cada una de ellas.

Aquel que realiza la limpieza constante de su palomar, mirando el excremento y el estado físico y orgánico de sus mensajeras, y a su vez que se preocupe para que le sirva de utilidad y desee adquirir conocimientos acerca de los cruzamientos de sus palomas, base principal de los éxitos que pueda obtener en su momento.

Para hacer estos apareamientos, es preciso conocer las características de cada paloma que compone el cuadro reproductor, a ser posible de sus antepasados.

La gran parte de los inexpertos aficionados no se interesan por las características de los ejemplares. Cuando llega el momento de hacer los cruces, se hacen con un ejemplar procedente de un palomar de fama, y obtenido éste en su poder creen que está todo hecho cruzándolo con la mejor paloma que tenga en su palomar.

Muchísimas veces el resultado es desolador porque el ligar una pareja todo depende de su raza en muchos de los

casos. Deben ser escogidas como reproductoras aquellas palomas que además de su origen, posean una sólida y poderosa osamenta, de buen pecho, con músculos fuertes y de brillante plumaje.

Por todo lo cual para aparear bien nuestras mensajeras, lo primero es conocer muy bien sus características y su raza con las que se obtienen cualidades deportivas de buenos ejemplares. Escoger tipos fuertes que hayan hecho una buena muda, seleccionar animales de magnífica conformación, nada de reproductores con carnes blandas y pelvis abiertas. El esternón que desciende bastante y que la parte situada sobre los riñones sea ancha y potente, esto es muy importante en palomas de largas distancias, elegir palomas del mismo tipo y de su misma característica, con ojos bien protegidos por los rebeteos.

Cuando se tiene una buena línea de palomas es necesario ser muy observador en introducir nuevos ejemplares que refresquen su sangre, el cual debe ser esfuerzo procedente de una línea destacadísima, y además debe poseer las mismas características hereditarias.

En los apareamientos es muy conveniente tener buen espíritu de observador, y dedicar muchas horas al estudio de los elementos que componen nuestro plantel de palomas, teniendo siempre en cuenta el modesto colomófilo que de la teoría a la práctica hay un largo camino.

No sólo basta poseer ejemplares de valor y tener raza, es preciso también saber utilizarlos con inteligencia y esto se alcanza con la experiencia y el sentido común.

Se acerca una nueva campaña de primavera, se hace obligado el reconocimiento de gratitud al modesto colomófilo, en base a su amor propio y a un trabajo responsable y disciplinado. Son aficionados muy eficaces en el deporte, a pesar de que a veces no se les reconozca su sacrificio.

Para nosotros, el modesto colomófilo es un aficionado noble y sencillo, sobre todo por esas continuas tareas diarias que son necesarias en el palomar, compartiéndolas entre días de recogidas de palomas, tener que llevarlas al club y hacer grandes cosas para su entrega, control de relojes sábados y domingos, trasiegos de muelle, cargar y descargar los camiones con las cestas de palomas y muchísimas obligaciones más que nos hacen pensar que a estos sinceros amantes del deporte se les admire por su trabajo, siendo por lo tanto dignos merecedores de grandes elogios.

En definitiva, con todo esto queremos decir que el modesto colomófilo es el verdadero y más grande deportista, que se ha ganado a pulso el mayor de los honores y merecimientos, pues cada uno de ellos debe llevar una mensajera de paz en su corazón.

Fco. Sánchez Ramírez (Diario de Las Palmas)



CONSULTORIO COLOMBÓFILO

P. He visto que hay colombófilos que además del grit normal dan cáscaras de huevo por ser cal animal y por tanto fácilmente digerible. ¿Podría darme más información?

R. Es una cal no mineral sino viva, cal animal exactamente la misma que la de los huevos, y totalmente asimilable por el organismo.

Se aconseja pasar las cáscaras de los huevos por el horno caliente para evitar, eventualmente, el transportar la enfermedad del gallinero al palomar.

Veamos su preparación: Se toman algunas cáscaras de huevos frescos de gallinas sanas y se machacan con las manos en pequeños trozos que se echarán en un vaso o recipiente. A continuación se echará en el vaso el jugo de dos o tres limones (lo necesario para que las cáscaras queden cubiertas). Se tapa el vaso y unas 4 horas más tarde el jugo del limón habrá disuelto completamente las cáscaras de huevo y el todo formará un excelente amalgama que contendrá en abundancia cal animal y Vitamina C.

Una vez por semana podemos dar una o dos cucharadas soperas por cada dos litros de agua, en el bebedero.

P. ¿Qué piensa Vd. de las palomas acarenciadas? ¿Son capaces de viajar de manera que den plena satisfacción a su propietario?

R. Cuando las palomas cambian de medio sin cambiar de propietario, puede suceder que no encontremos demasiadas perturbaciones en los resultados, sobre todo en los viajeros relativamente jóvenes. En dicha situación, el choque es menos fuerte en todos los sentidos: es la misma mano la que dirige las mismas palomas y el resto de las contingencias sólo tiene un valor

marginal.

Sobre estas dos cuestiones relativas al acarenciamiento, podríamos emitir algunas consideraciones de orden general:

1. La paloma adulta hay que comprarla para la reproducción y no para los viajes.
2. Hay que darle tiempo suficiente para que se adapte a su nuevo medio y a su nuevo propietario antes de juzgar lo que puede dar.
3. Nada impide a una paloma joven (menor de 4 años) el realizar magníficos resultados en el palomar del nuevo propietario. Todavía es mejor cuando todavía no ha volado y sobre todo cuando no ha conocido un nido en el palomar de origen.
4. Una paloma acarenciada puede comprarse hasta la edad de 3 años, incluso para el viaje.
5. En caso de fracaso no hay que echarle la culpa al acarenciamiento.

Hace dos años tuve una paloma que me viajó bien hasta 600 Km., la cual el primer año viajó en un palomar, el segundo año pasó a la reproducción en otro palomar, y teniendo 3 años la acarencié en mi palomar.

P. Los colombófilos solemos abusar de estimulantes que pueden perjudicar el hígado. ¿Podría darme más información de la función del hígado y cómo protegerlo?

R. Ciertamente abusamos de estimulantes y vitaminas que dañan el hígado y hacen perder la forma y salud de nuestras palomas.

Las células hepáticas producen un líquido llamado bilis que resulta fundamental en los procesos digestivos. Es una sustancia alcalina que colabora en la neutralización de los alimentos ácidos proceden-

tes del estómago que además funciona como un desinfectante en el intestino. También sirve para filtrar a la sangre las vitaminas aisladas en el hígado y tiene la capacidad de atraer las sustancias tóxicas que se originan durante la digestión para llevarlas luego hacia el intestino por medio de la circulación sanguínea. Es extremadamente amarga, por eso se utilizan expresiones como la de "Amargo como la bilis"

La bilis se acumula en la vesícula biliar, lista para ser expulsada al intestino cuando las circunstancias digestivas lo requieren. Esta vesícula está adosada en la parte inferior del hígado. Conforme el bolo alimenticio pasa por el duodeno, un poco más abajo del estómago, la vesícula biliar inyecta bilis en el tubo digestivo.

Todas las sustancias tóxicas que entran en el cuerpo tienen que pasar por las células del hígado, que cada instante depura y regula la sangre.

Las tres funciones más importantes del hígado son la **vascular**, la **secretoria**, y la **metabólica**.

La función **vascular** está relacionada con el filtrado de la sangre, eliminando microorganismos y toxinas que arrastra la sangre.

La función **secretoria** consiste básicamente en la elaboración de la bilis y también de otras sustancias que no van a parar al intestino sino a la sangre, como ciertas hormonas esteroideas y tiroideas.

La acción sobre el **metabolismo** es sin duda la más compleja y parcialmente desconocida:

- Colabora con la degradación de las grasas, carbohidratos y proteínas, transformándolas en glucosa y glicógeno, que son

reservas energéticas.

La administración de la glucosa es básica para el funcionamiento del cerebro. En este sentido es una fuente de energía.

- Extrae las vitaminas A, B, D, E y K, almacenándolas en el hígado (Vitaminas liposolubles) y minerales.
- Genera muchas sustancias fisiológicas, entre ellas las que regulan la coagulación de la sangre.

Otra actividad interesante del hígado es su función desintoxicadora. Constituye una segunda línea de defensa contra las sustancias que han sido capaces de traspasar la membrana mucosa de los intestinos. Recibe desechos y los transforma en compuestos con menor o ninguna toxicidad para el cuerpo antes de que la vesícula biliar y los riñones las eliminen.

P. Desde hace mucho tiempo he oído decir a aficionados con muchos años de experiencia, que es muy bueno dar a las palomas en las sueltas de Fondo y Gran Fondo, nuez de kola y formiato de sosa. ¿Podría darme más información y dosis recomendada?

R. La nuez de kola es un producto muy rico en cafeína, y resulta un alimento de ahorro que transforma el calor en fuerza.

Posee propiedades astringentes contra la diarrea, debido al tanino que contiene.

Está altamente indicada como tónico cardíaco por ser un regularizador de las palpitaciones; las palomas tratadas con la nuez de kola poseen mayor aptitud para el esfuerzo que desarrollan en los concursos y se convierten en más resistentes contra la fatiga.

No puede ser considerada como un "doping" sino más bien como

un tónico muscular y cardíaco que tiene una marcada influencia en las palomas anémicas o debilitadas por el esfuerzo superior al normal que pueden soportar.

Hay que ir con cuidado en la cantidad que se administra por paloma, pues una dosis desproporcionada le produciría palpitaciones cardíacas.

Con su uso se obtiene una mayor porcentaje de llegadas, sin dar las palomas síntomas de agotamiento.

Para elevar el tono muscular de una paloma agotada por un concurso, se le puede dar una dosis diaria de 100 centigramos.

Como dosis de preparación para la paloma destinada a concursos de Fondo-Gran Fondo, son suficientes 10 centigramos diarios, durante los diez días anteriores al enceste, y como dosis de mantenimiento, 3 centigramos por día.

El formiato de sosa, siendo soluble en el agua, resulta un excelente elemento para la preparación de las palomas destinadas a concursos, puesto que su administración no requiere como en otros productos el tener que cogerlas para dárselo en la boca.

Es un excelente tónico que eleva de forma formidable la potencia muscular del ave.

Asociado a nuez de kola, resulta un maravilloso agente terapéutico que mantiene despierta la inteligencia de la paloma, y conserva durante muchas horas la fuerza muscular, y al evitar la fatiga, proporciona un mayor número de llegadas, mejorando también la velocidad obtenida por otras palomas a las cuales no les ha sido administrado el formiato de sosa.

Siendo los músculos uno de los principales factores para mantener la potencia de vuelo, el hecho de que éste sea realizado a un ritmo normal y continuado, resulta un positivo ahorro de tiempo que invertirá de más otra paloma cuyos

músculos fatigados tuviesen que ir cediendo velocidad a medida que fuese cubriendo los kilómetros del recorrido hasta su palomar.

La dosis de preparación del formiato de sosa es de 1 miligramo por día y paloma disuelta en el agua del bebedero, durante los seis días anteriores al enceste; como dosis de mantenimiento 0,5 miligramos diarios.

Para mezclarlo a la nuez de kola sería necesario incorporarle un vehículo apropiado a fin de poder convertirlo en píldoras.

Cualquier farmacéutico puede preparar dichas píldoras que he probado con gran éxito al sistema natural que me permitió hacer 1º y 2º de 800 Km., y de las tres palomas que envié, las tuve todas.

P. He observado durante la muda que algunas palomas bajan mucho de vitalidad mientras que otras mantienen la vitalidad que tenían antes de la muda. ¿Podría explicarme dicho fenómeno?

R. Las palomas que mantienen una respiración uniforme y profunda durante las cuatro estaciones del año, son las que nos debemos quedar para concursar y reproducir. La lástima es que hay muy pocas que tengan una vitalidad constante mínima durante todo el año, y lo primero que tenemos que hacer es ser muy rigurosos con la reproducción, ya que siempre que tenemos un pichón que no respira adecuadamente la culpa es de la salud y vitalidad de los padres.

Durante la muda, la paloma tiene que utilizar sus reservas para compensar el tremendo gasto que representa el cambio de plumaje. Las palomas con baja vitalidad en el otoño, aunque luego se recuperen algo, sólo servirán para viajar bien en cuatro o cinco sueltas de corta distancia, y sólo si las enjaulamos en su momento óptimo, y no cada semana. Mi recomendación es desacerse de estas palomas mediocres.



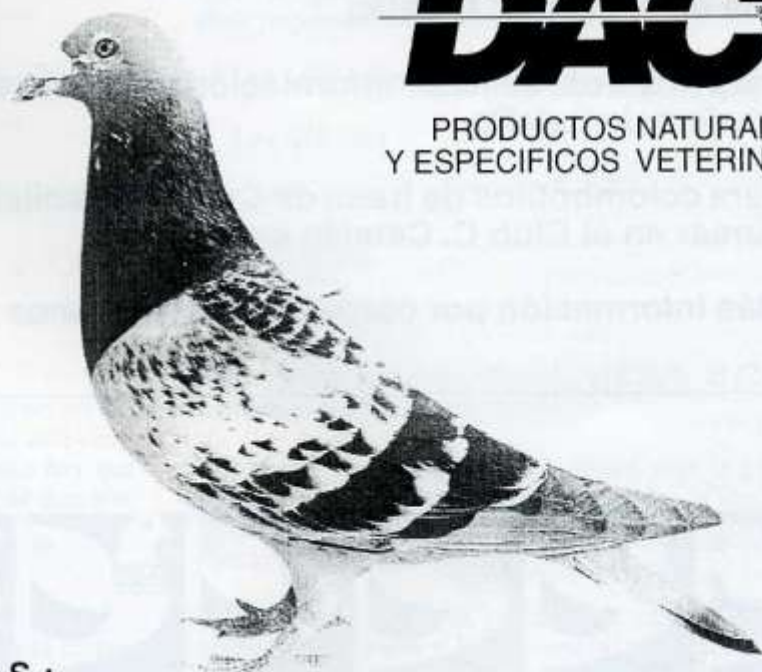
LA TECNOLOGIA COLOMBOFILA DE HOLANDA PARA EL AFICIONADO MAS EXPERTO



ALIMENTOS, COMPLEMENTOS
NUTRITIVOS
Y ESPECIALIDADES



PRODUCTOS NATURALES
Y ESPECIFICOS VETERINARIOS



DISTRIBUIDORES:

Zona Norte

ALIPET SL
Paseo de Colón, 27 - 20300 IRUN
Tel. (943) 62 62 11 - Fax (943) 62 99 78

Tarragona

COMERCIAL ZOOLOGIC
Sevilla, 9 - 43001 TARRAGONA
Tel. (977) 24 27 97 - Fax (977) 22 34 56

Barcelona y Girona

POCURULL SA
Avda. Sant Julià, 18 - 08400 GRANOLLERS
Tels/Fax (93) 849 00 22 / 849 09 43

Levante

PIENSOS SILLA SL
Estació, 10 - 46220 PICASSENT (València)
Tel. (96) 123 00 98 - Fax (96) 123 30 50

Lleida

JOSEP M. SALLA SL
Passatge Sant Jeroni, 12 - 25005 LLEIDA
Tel. (973) 24 27 97 - Fax (973) 24 89 78

Para más información:

ZOO ALIMENTS, SL
representantes de Witte Molen bv en España

Pol. Ind. Sta. Maria, Antº Mº Claret, Nave 1
Tel. (93) 830 57 11 - Fax (93) 830 59 84
08271 ARTÉS (Barcelona)

PALOMAR CALDENTEY

P.º San Diego, 30 Vallpineda - 08870 SITGES (Barcelona) - Tel. (93) 894 94 95 . Fax 894 57 84
E-mail: Macc.Caldentey@Cambrabcn.es

Palomar formado por palomas cien por cien Larregola. Esta raza es la única que, como tal, garantiza la calidad intrínseca de sus ejemplares.

Todos los colombófilos que han sabido explotarla a fondo, han ganado campeonatos, sobretodo de Fondo y Gran Fondo.

Se venden 23 parejas adultas comprobadas en fondos y grandes fondos en el Club C. Catalán.

Para novatos, solicitar información sobre las últimas técnicas de aprendizaje del viudaje.

Para colombófilos de fuera de Catalunya solicitar información para concursar en el Club C. Catalán en tandem.

Más información por correo o a los teléfonos arriba indicados.



¡El sol y el calor pueden ser muy peligrosos para tus palomas!

Chevita ha desarrollado un producto especial para los países con mucho sol, como España:

CHEVI - SOL

Con Chevi-Sol puedes proteger a tus palomas contra las temperaturas y el sol intensivo (stress de calor).

Encontrarás Chevi-Sol y todos los demás productos de Chevita en el local de la Federación Colombófila Catalana. Envíos a toda España.
Tel.: (93) 455 24 52



PROFILAXIS A BASE DE AJO, CEBOLLA Y LIMÓN. (I)

Con este capítulo se pretende poner al alcance de todos los colomófilos una relación de las virtudes preventivas, energéticas y curativas de unos elementos tan generalizados y conocidos como son el ajo, la cebolla y el limón.

Estos alimentos, dado su origen natural cien por cien, son, además, especialmente indicados para su uso todo el año en nuestras palomas.

¿De qué elementos se compone el ajo?

En la composición del ajo podemos distinguir tres elementos principales:

- **Los compuestos inmediatos.**
Agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas y cenizas.
- **Sales minerales.**
Sodio, calcio, hierro, fósforo y yodo.
- **Las vitaminas**
Vitamina C, Vitamina A, Vitamina B₁, Vitamina B₂, Vitamina PP y Vitamina E.

El ajo, como característica destacada, no deja de ser un alimento ácido, pues más del 50% de su contenido está compuesto de sales minerales alcalinas. Así mismo hay que tener en cuenta sus calorías ya que, en 100 gr. de ajos crudos se encuentran 134 calorías.

¿De qué elementos se compone la cebolla?

Las virtudes más destacadas de la cebolla son la consecuencia de su contenido en «Disulfuro de alil-propilo» que le confiere un poder catalítico.

En la composición de la cebolla también podemos distinguir varios elementos principales: el fósforo, el calcio, el hierro y el azufre.

Además, la cebolla contiene una importante dosis de vitaminas, lo que la convierten en un alimento con propiedades muy destacadas: aportar minerales, y ayuda a recuperar energías.

Como demostración de la importancia que los griegos prestaron a la cebolla como algo más que un simple alimento, en el libro «Sobre la Materia Médica», de Dioscórides, se habla extensamente de sus propiedades terapéuticas.

Siguiendo las costumbres aprendidas de los griegos, los soldados romanos ingerían gran cantidad de cebollas, pues habían comprobado que les proporcionaba resistencia y fuerza.

¿De qué elementos se compone el limón?

El más importante de los elementos contenidos en el limón es el «Ácido Ascórbico», también llamado «Vitamina C».

El limón contiene Vitamina C en gran cantidad, cuyas especiales propiedades, como defensora de la salud, merecerán un especial comentario más adelante.

En la composición del limón también podemos destacar otros importantes elementos como:

- Los ácidos Cítrico y Málico.
- Los Glúcidos.
- Las Proteínas.
- La Celulosa.
- Los Nitratos.

Entre los que destacan el Potasio, el Calcio, el Fósforo, el Azufre, el Magnesio y el Sodio.

Todos son productos imprescindibles para la paloma, y fácilmente asimilables, por lo que el zumo de limón representa una auténtica y única fuente de poder biológico, un concentrado de vida líquida.

En fin, que el limón es portador de casi todo lo que el organismo necesita y le es esencial para mantenerse en forma.

Existen referencias de que ya en la edad media sobre la utilización del zumo de limón como elemento antifebril y antiapostoso, a la vez que también se aplicaba para luchar contra las infecciones locales y la desinfección de heridas.

Cuando se sucedieron los grandes viajes, como el de Cristóbal Colón, para descubrir nuevas tierras, el limón constituyó una reserva de garantía contra la enfermedad del escorbuto, causada por la alimentación en conserva.

2.- La terapia natural del ajo, cebolla y limón.

2.1.- Terapia natural del ajo.

Las más importantes para las palomas son:

- hace que el pulso sea suave y sostenido, disminuyendo la tensión sanguínea.
- Tonifica el músculo cardíaco, actuando de forma continuada durante mayor espacio de tiempo que otros medicamentos no naturales.

- En el aparato circulatorio los ajos son beneficiosos porque al normalizar el plasma sanguínea y el ritmo cardíaco, aumenta la formación de glóbulos rojos y da fluidez a la sangre.
- Todo ello permite combatir anemias y congestiones.

En los tratamientos a base de ajo no se presentan ninguna de las contraindicaciones o limitaciones que son propias y habituales en la mayoría de productos de origen químico (antibióticos).

El ajo es un poderoso antibiótico actuando como veneno definitivo sobre los microbios de la especie rival. Pero no los destruye sino que, alterando su proceso evolutivo y de desarrollo, les impide reproducirse y acaban por morir.

- El ajo es una planta que mata a los parásitos y a las bacterias contrarias al cuerpo humano y sus principios activos actúan igual que los antibióticos.
- En el aparato digestivo actúa como desinfectante natural y como estimulante de las mucosas intestinales.
- El ajo regula la digestión, aumentando el apetito de forma natural.
- El ajo desinfecta los intestinos, combatiendo directamente las fermentaciones anormales y las crisis como la diarrea, la colitis, y los parásitos intestinales.
- El ajo estimula el funcionamiento de diversas glándulas y órganos como el páncreas, el hígado, la tiroides, las glándulas suprarrenales, y la piyuitaria, siendo su acción muy beneficiosa.

Además de las acciones estimulantes indicadas anteriormente, tiene las siguientes propiedades terapéuticas y preventivas:

- Colabora como antiséptico pulmonar.
- Actúa contra los oxiuros, como vermífugo.
- Es un eficaz hipotensor general.

2.2.- *Terapia natural de la Cebolla*

En 1944 el Dr. Chester J. Cavallito descubrió y aisló el principio activo más importante de la cebolla: «La Allicina».

Esta sustancia, de aspecto oleaginoso, demostró tener, en las numerosas pruebas de laboratorio, un amplio poder antifúngico y antibacteriano.

En algunos casos, cuando fue aplicada contra determinados bacilos, actuó de forma más efectiva y potente que la misma Penicilina o la Sulfaguanidina.

Este aceite esencial de la cebolla es muy volátil y es

el causante de excitar las glándulas lacrimales de nuestros ojos.

Pero, precisamente, este mismo aceite, es el responsable del gran poder antiséptico y microbicida que hemos comentado anteriormente, por lo que es muy favorable su influencia sobre los vasos sanguíneos y la sangre.

En la aparentemente poco compleja constitución de la cebolla tenemos que destacar otros elementos que, por su aportación positiva a la paloma, constituyen sustancias muy valiosas.

He aquí algunas de ellas:

- **Las vitaminas**

Entre ellas: A, C, E, B₁, B₂, y PP, que colaboran al equilibrio biológico.

- **Las sales minerales**

Entre otras: Potasio, Azufre, Fósforo, Calcio y Sílice, imprescindibles para la vida.

- **El aldehído crotónico**

Mezcla de oxígeno, hidrógeno y carbono, de olor picante, con gran poder antiséptico.

- **La glucokinia**

Con la propiedad de actuar sobre el páncreas, ayudando a la producción de la insulina.

- **Las oxidasas y las diastasas**

Que actúan como catalizadores, asegurando la fijación del oxígeno en el cuerpo de la paloma.

- **Los glúcidos**

Son los hidratos de carbono que aportan un gran alimento energético.

Muchas de las cualidades de la cebolla son repetición de las del ajo (pertenecen a la misma familia).

Para los pichones, en pleno crecimiento, que necesitan un alimento energético, como para mantener despierta la paloma con su poder de orientación al máximo, para superar rápidamente la caída de forma o vitalidad, la presencia del fósforo en la constitución orgánica de la cebolla, constituye un complemento alimentario muy recomendable.

El té a base de cebolla actúa mejorando de forma notoria todo el proceso digestivo del resto de los alimentos ingeridos a continuación. Pero, además de un alimento energético y de mantenimiento, la cebolla también es un importante medicamento protector.

Entre las numerosas propiedades que se le reconocen a la

cebolla, destacan su poder de evitar posibles deficiencias, que puedan provocar contagios por bacterias patógenas o gérmenes parásitos.

Estas propiedades antimicrobianas son muy importantes si se le añaden a la posibilidad que tiene la cebolla de actuar como un potente diurético, principalmente en las enfermedades relacionadas con los riñones y la vesícula biliar.

Entre las propiedades de la cebolla destaca su gran acción antiplaquetaria, es decir, su posibilidad de limpiar los vasos sanguíneos de sustancias tóxicas y plaquetas, devolviéndoles una limpieza que ayuda a prevenir afecciones cardíacas. Su acción es tan directa que permite, no sólo evitar que se depositen, sino que ayuda a eliminarlos cuando su presencia ya está comprobada.

En los casos de afecciones bronco-pulmonares, la cebolla tiene un papel muy importante al ser un potente desinflamante y desinfectante.

También colaborda a combatir:

- Las inflamaciones del hígado.
- La mala circulación.
- Las enfermedades del corazón.
- Las afecciones del sistema nervioso.

En muchos casos, si queremos prevenir, antes de tener que curar, será suficiente unas infusiones de cebolla, diariamente, en un tratamiento normal y en casos de querer efectos más rápidos, aumentando la dosis, doblándola.

En cualquier caso, es recomendable preparar las cebollas cortadas de forma muy fina e hirviéndolas durante media hora en una cazuela, en la que las echaremos cuando el agua esté ya hirviendo.

Se ha comprobado que los numerosos pueblos que utilizan la cebolla como un alimento básico en su dieta, gozan de unas cualidades de salud extremadamente asombrosas.

Principalmente en el Este de Europa, en la zona de Los Balcanes, los habitantes de algunas regiones de Bulgaria comen habitualmente cebolla y los índices de personas con edades superiores a los cien años es muy elevado, y la razón de esta sana longevidad, según se ha comprobado, no es otra que la acción continuada de la cebolla en su organismo, gracias a su poderoso efecto fitoncida, es decir, antibiótico y, al mismo tiempo, natural.

Este poder antibiótico natural, tan alejado de los productos químicos habituales, permite equilibrar, fluidificar y sanar la flora intestinal, lo que provoca una notable acción benefactora sobre el pH de la sangre.

Junto a otros alimentos curativos, como el ajo, y el limón, la cebolla debe ocupar en la dieta de nuestras palomas,

una continuada presencia como preventivo de posibles estados críticos.

Es importante utilizar la cebolla para preparar tratamientos profilácticos ya que, por la riqueza de sus contenidos, su poder purificador permite eliminar, de forma continuada, los posibles venenos intestinales provocados por determinados granos utilizados en la alimentación.

De esta forma, tan natural y fácil de aplicar, el consumo de cebolla permite mantener la composición de la sangre de nuestras palomas lo más pura posible.

El efectuar, además, un tratamiento especial a base de cebolla, durante dos o tres veces al año, siempre servirá como complemento asegurador de la salud de nuestras palomas, principalmente en épocas en las que hacen su aparición ciertos estados de fatiga, o bien, coincidiendo con los cambios de estaciones.

2.3.- *Terapia natural del limón*

El «Ácido L-Ascórbico», conocido más comunmente como Vitamina C, es el principal componente del limón y constituye un transportador de hidrógeno necesario en el metabolismo celular general.

La Vitamina C está considerada como la única vitamina cuya forma realmente activa es natural, es decir, que la que se obtiene por medio de sustancias químicas tiene muy poco valor y una actividad muy limitada.

Se ha considerado al Ácido Ascórbico del limón como el desinfectante más poderoso del plasma sanguíneo, del que elimina toda clase de impurezas y venenos.

El interior del limón está formado por numerosos gajos, llenos de una pulpa espesa, que al exprimirla desprende un olor penetrante, muy característico. Cuando estos gajos se exprimen para convertirlos en zumo, se consigue un líquido compuesto de los siguientes elementos:

- Ácido Cítrico.
- Ácido Málico.
- Sacarosa.
- Azúcar invertido.
- Citrato de potasa.
- y ciertos indicios de sales minerales.

Como hemos visto, la Vitamina C es la que existe en mayor cantidad dentro del zumo de limón, no obstante, contiene también otras vitaminas, como son: la Vitamina A, la Vitamina P, la Vitamina B₁, la Vitamina B₂ y la Nicotinamida.

En su conjunto, todo el contenido vitamínico y mineral

del limón, le confiere un amplio abanico de virtudes preventivas y curativas, ya que tiene una doble misión equilibradora en sus actuaciones, así:

- Por un lado hacer bajar la tensión arterial, mientras que, al mismo tiempo, la mantiene en su justa medida, sin descender en exceso.
- También frena la proliferación de gérmenes nocivos, sin embargo, preserva la flora bacteriana normal.
- A la vez que permite fluidificar la sangre, también mantiene el grado de coagulación normal para su perfecto equilibrio circulatorio.
- Finalmente, gracias a la acción bacteriológica y bacteriostática de su zumo, queda reconocido y potenciado, de forma clara y comprobada, el gran poder antibiótico del limón.

Pese a tener su conocido sabor ácido, el limón, de ninguna manera, actúa como acidificante del organismo, ya que este gusto ácido está aportado por la presencia de los ácidos cítrico y málico, ácidos orgánicos que pierden su estado ácido al incorporarse a las células.

Tenemos que dejar bien claro que es completamente falsa la afirmación sobre su acidez, ya que, al incorporarse al organismo, el zumo del limón se comporta de forma completamente contraria a los ácidos, ya que pierde su acidez propia de cuando era una pulpa, dando lugar a la formación de carbohidratos alcalinos.

Este proceso, muy al contrario de provocar una descalcificación de los elementos óseos del cuerpo de la paloma, aporta un efecto directo y positivo sobre la retención del calcio en el organismo.

En el proceso digestivo normal, además de proteger la mucosa gástrica, el zumo de limón también actúa como estimulador de las glándulas gástricas.

En este proceso de actuación beneficiosa, el zumo de limón mejora las funciones del hígado, regulando la fluidez de la bilis y actuando como antitóxico y ureico.

Más adelante, cuando el zumo de limón llega a los intestinos, protege las diferentes mucosas, equilibrando la flora intestinal del colon, además de aportar un equilibrio ácido-básico imprescindible.

En cuanto a la cantidad y periodicidad de su consumo, dependerá un poco de la aceptación propia de cada organismo de la paloma, así como del origen de los limones, siendo correctamente admisible un consumo más amplio cuando se trate de frutas maduras en el árbol, mereciendo un consumo más limitado, si se dispone, únicamente, de limones que han sido madurados posteriormente a su recolección en estado verde.

Como base de su aportación como elemento básico de una terapia natural, el limón tiene la propiedad de colaborar al perfecto desarrollo de una serie de procesos y funciones relacionadas directamente con el hígado, el corazón, el páncreas, el estómago y los intestinos.

Principalmente la Vitamina C, pero también la Pecticina, el Caroteno y las sales de potasa y la glucosa, son elementos que, en su conjunto, se encuentran directamente vinculados a las acciones terapéuticas que se señalan a continuación:

- Los procesos antihemorrágico y hematológico.
- Los procesos tónico-cardíacos y diuréticos.
- Los procesos estimulantes de la secreción gástrica.

Pero la acción terapéutica natural del limón no se queda limitada a estas tres acciones principales, porque existen otros procesos en los que, la influencia de la cura a través del zumo del limón, merece ser tenida en cuenta:

- El proceso alcalinizante.
- El proceso antitóxico.
- El proceso antiséptico.
- El proceso remineralizante.

La importancia de la Vitamina C es tanta, y tan diversa, que su continuada carencia puede provocar efectos negativos, que conducen a situaciones como las siguientes:

- Pérdida de calcio, creando fragilidad en los huesos.
- Crecimiento anormal y deformación de los huesos.
- Degeneración en el desarrollo muscular.
- Pérdida degenerativa de los cartílagos óseos.
- Proceso anémico por la destrucción celular.
- Dilataciones cardíacas y musculares.
- Incapacitación por degeneración de los órganos sexuales.

En los casos de anemia, cuando se produce descalcificación, el zumo de limón colabora a la fijación del calcio, frenando los procesos de desmineralización.

También la acción de la Vitamina C aporta su ayuda a todo proceso rehidratante-nutriente, colaborando a una buena digestión, a calmar la sed en casos de mala nutrición crónica, o en los desgastes energéticos provocados por la competición deportiva de nuestras palomas.

Pero donde más plenamente se observa la importante aportación de la Vitamina C es en los casos en que es necesaria una acción desintoxicante y, en situaciones excepcionales, también antibiótica, para poder conseguir la eliminación de elementos tóxicos, que pueden haber entrado en el organismo por diversas razones como alimentos en mal estado, alterados o manipulados, o bien, tóxicos químicos como el plomo, benzol, arsénico, etc.

Dado que la Vitamina C se oxida fácilmente, no utilizar utensilios metálicos para preparar el zumo, con lo que evitaremos oxidaciones prematuras, que restarían eficacia al contenido de ácido ascórbico.

3.- Veamos unos simples tratamientos preventivos y curativos a base de ajo, cebolla y limón:

3.1.- *Anemia (muy característico en palomas de Gran Fondo, y consanguinidad, con pérdida de vitalidad e inmunidad).*

Cuando se sufre un proceso de desnutrición o de alimentación desequilibrada, aparece la sensación de abatimiento, de anemia, de falta de energía, todo ello producido por una mala composición de la sangre.

Las carnes de la paloma y paladar pierden color, así como los círculos de los ojos, falla el sentido de la orientación, etc.

- **Terapia de la cebolla**

Con un tratamiento continuado de cebolla, los síntomas de la anemia, la debilidad, el cansancio, la falta de recuperación de un concurso, etc., irán desapareciendo poco a poco, recobrándose la energía y la salud perdida.

Se toma una cebolla bastante grande, se la parte en cuatro partes y se la pone a hervir en un litro de agua y y el zumo resultante se sirve durante todo el día para unas veinte palomas.

3.2.- *Bronquitis, coriza (ronquera nocturna de las palomas)*

La importancia del aparato respiratorio y en concreto, los bronquios, esos conductos que permiten la entrada de aire puro en los pulmones y la salida del aire viciado, está reconocida por todos, no obstante, no siempre se tiene en cuenta que, en los casos en que estos bronquios se inflaman, se altera de forma grave el equilibrio de la salud.

En un caso de infección bronquial, el ajo, la cebolla y el limón, cada uno con sus aportaciones propias, actúan de forma directa, impidiendo la proliferación de los microbios, evitando la posibilidad de que aparezcan complicaciones graves.

- **Terapia del ajo**

Tras seguir un tratamiento con ajo, a las pocas semanas, se notará una respiración más suave, y muy profunda.

Partiremos de unos ingredientes para 20 palomas; se pelan los dientes de ajo de cuatro cabezas. Se pican o rajan los dientes de ajo, procu-

rando que queden muy pastosos. Se exprimen cuatro limones. Se vierten los ajos picados en el zumo de los limones y se revuelve hasta conseguir una mezcla. Se vierte la cuchara de miel en un litro de agua, se vierten los tres productos, se remueve con viveza, o se pasa por una batidora, se pone en una botella y se deja, tapada, durante 2 o 3 días en reposo.

Por litro de agua, se añadirá esta mezcla, medio litro para 20 palomas.

- **Terapia con cebolla**

Todo lo relativo a problemas respiratorios, ya sea temporal o crónico, son una dolencia muy habitual en determinadas épocas del año, por lo que consideramos conveniente establecer unas preferencias curativas.

Si se consumen caldos o infusiones de cebolla abundantemente, durante los periodos críticos en que las temperaturas son muy bajas y/o mucha humedad, se puede conseguir, además de una acción previsor, una acción curativa, calmando las molestias respiratorias y preparando el cuerpo para poder resistir otras infecciones más graves de las vías respiratorias.

Partiendo de una cebolla grande, 100 gr. de miel líquida y unos 250 cm³ (un cuarto de litro = un vaso grande), y se prepara de la siguiente forma: Se toma la cebolla, se la pasa por un rallador de queso y se le añade el agua. Se pasa esta mezcla por el exprimidor, añadiendo la miel a continuación. Finalmente, la mezcla se pone a fuego lento, haciéndola hervir hasta que se vaya espesando, y convirtiéndose en un jarabe con cierta consistencia. Se utilizará una o dos cucharas soperas por litro de agua añadida, para 20 palomas.

- **Terapia con limón**

Al igual que el ajo y la cebolla, el limón, en los casos de infección respiratoria, actúa de forma directa, impidiendo la proliferación de los microbios, evitando la posibilidad que aparezcan complicaciones desagradables y daños irreversibles. A la vez que desconggestionan los bronquios, facilitando la expectoración y reduciendo el estado febril.

Como preventivo y sobre todo como cura, se exprimrán varios limones (dos por litro de agua de bebida) y se añadirá miel líquida y la duración depende de varios factores según la gravedad, pero se recomienda unos 7 días seguidos como término medio.

3.3.- *Cerebro*

Las alimentaciones desequilibradas persistentes pro-

vocan digestiones pesadas que con el tiempo, van aportando a la sangre elementos negativos que la ensucian, la vuelven espesa y acaban provocando peligros de hipertensión motivando que las palomas de calidad se pierdan de una forma «extraña» por no tener salud interna y no funcionar su sentido de orientación.

Dichas dolencias o deficiencias deben ser superadas a base de una renovación del sistema alimenticio, prescindiendo de leguminosas y dando mucha cebada cervecera y algo de dari y trigo.

De esta manera se recuperará la agilidad cerebral = sentido de orientación, desembotando el cerebro (partículas de Pirita) y anulando los inconvenientes que merman cualquier desarrollo del sentido de orientación de nuestras palomas.

- Terapia con cebolla

El zumo o infusión de cebolla tendrá como fin

que la sangre que tiene que regar el cerebro vuelva a quedar limpia, sana, renovada y eficiente.

Se partirá la cebolla grande en cuatro partes y se la pondrá a hervir en medio litro de agua. Se añadirá el resto de agua necesaria y se suministrará para unas 20 palomas.

- Terapia con limón

Para aclarar la mente y descongestionar el cerebro, se utilizará dos limones exprimidos por litro de agua templada hasta la superación de la crisis (aprox. 7 días).

Para su buena aplicación, quitar por la tarde del día anterior, el bebedero, ya que el zumo de limón como otras vitaminas pierden su efectividad al contacto con el agua, en muy pocas horas (menos de 3 horas).



CLUB COLOMBOFILO MENSAJERA BARCELONA

CUADRO REPRODUCTOR AÑO 1996

PICHONES PROCEDENTES DE LAS MEJORES PAREJAS
REPRODUCTORAS DE NUESTROS SOCIOS,
DONADOS A BENEFICIO DEL CLUB.

SOLICITE EL FOLLETO INFORMATIVO AL CLUB O DIRECTAMENTE A:

* SANTIAGO RABASA CAMPRUBÍ:	93 - 284 30 56 TARDES
* MANUEL CELESTINO REIG:	93 - 213 23 34 TARDES
* LUIS FERNANDEZ DE RETANA ILLAS:	93 - 340 86 14 NOCHES
* RICARDO MONTMANY BOSCH:	93 - 284 67 60 NOCHES

DOMICILIO DEL CLUB: CLUB COLOMBÓFILO MENSAJERA BARCELONA
C/. Congost, 22
08024 BARCELONA

TELÉFONO: 93 - 213 58 38 (Jueves de 20 a 22 horas)



HAY PALOMAS QUE SIEMPRE VUELAN MUY ALTO

LA COCCIDIOSIS
ES UNA COMPAÑERA
DE VIAJE MUY POCO
RECOMENDABLE

Porque provoca importantes
desórdenes digestivos,
acompañados de mucosidades
y diarreas sanguinolentas.
Appertex (Clazuril) inhibe,
con una dosis única, los diferentes
estadios de desarrollo de los
coccidios, eliminando esquizontes
y gametocitos. Además,
Appertex puede administrarse
en animales reproductores
y en pichones»

NUEVO



LA ASCARIDIA COLUMBAE
Y LA CAPILLARIA OBSIGNATA
SIEMPRE EMBARCAN
SIN RESERVA PREVIA

La verminosis en palomas
causa lesiones intestinales,
enflaquecimiento y anorexia.
Ripercol (Levamisol) es un
antiparasitario interno
de efecto paralizante sobre
los nematodos más comunes
(Ascaridia columbae y Capillaria
obsignata).

Ripercol, un solo comprimido
y una sola toma»



LA TRICOMONIASIS
SIEMPRE ATERRIZA SIN
AUTORIZACIÓN DE LA TORRE
DE CONTROL

Enfermedad infecciosa causada
por un protozoo flagelar
(Trichomonas columbae)
que pasa a la sangre y se disemina
por diferentes órganos (faringe,
buche y ombligo), causando focos
necróticos caseosos en hígado,
corazón y pulmones.

Spartrix (Carnidazol) es
un antiinfeccioso que elimina el
Trichomonas columbae en un solo
comprimido y una sola toma»



ESTEVE VETERINARIA

Si desea recibir más información:

Av. Mare de Déu de Montserrat, 221 • Tel. (93) 446 60 00 • Fax (93) 433 15 32 • 08041 BARCELONA

