

EL PERIÓDICO  
TE INVITA  
CUPÓN 12/08



### Arrestadas 533 personas en la Rambla en 7 meses

La mayoría de los detenidos por la Guardia Urbana son por hurtos y por estafas de trileros. ►► BARCELONA 22



### EEUU crea un material invisible

El Pentágono financia la investigación del nuevo compuesto, en el que la luz no se refleja por lo que no se detecta a simple vista. ►► SOCIEDAD 20

### Las comunidades autónomas con más funcionarios

FUNCIONARIOS AUTONÓMICOS

Andalucía  
254.094  
Madrid  
159.097  
Cataluña  
155.721

FUNCIONARIOS DEL ESTADO

Madrid  
164.557

►► ECONOMÍA 27



### 'Rebajado' el cargo de Carod

Un dictamen del Consell Consultiu señala que Carod Rovira es vicepresidente del Govern, pero no de la Generalitat. ►► POLÍTICA 14

### La suerte

ONCE > 11 AGOSTO

51.450

BONOLOTO > 11 AGOSTO

1- 7 - 11 - 19 - 20 - 23

C: 2 R: 6

TRIO > 121 AGOSTO

494

SUPER 10 > 11 AGOSTO

02 - 13 - 14 - 15 - 16 - 23 -

24 - 25 - 27 - 33 - 35 - 38 -

39 - 43 - 44 - 46 - 53 - 59 -

66 - 68

D: 68

►► PÁGINA 53

# el Periódico

www.elperiodico.com

Ediciones Primera Plana SA. Tel: 93 265 53 53. Suscripciones: 902 45 45 14. Atención al lector: 902 100 575. Ediciones Primera Plana se reserva todos los derechos sobre los contenidos de EL PERIÓDICO, sus suplementos y cualquier producto de venta conjunta, sin que puedan reproducirse ni transmitirse a otros medios de comunicación, total o parcialmente, sin previa autorización escrita. Difusión controlada por la OJD. Año XXXI, Número 10.603. D.L.: B 36.860 - 1978

ISSN 1578-746X



## La entrevista

**Victoria Baras** **Naturópata.** Ha probado todo lo que ofrece a quienes le consultan y atribuye a eso su buen estado. Publica *Antiaging natural* (Editorial Integral), un plan para mantener una larga y buena vida.

# «Deberíamos depurarnos dos veces al año»



ÁNGELS GALLARDO



### ¿Qué hace envejecer?

Los tóxicos estimulantes, en primer lugar; la cocaína, que agudiza el tabique nasal y el cerebro. También quitan vitalidad los tóxicos de la comida -aditivos y dioxinas-, el café, los contaminantes del ambiente y el estrés. El estrés, muchísimo.

### ¿Hay formas de ser que empeoran la situación?

Las personas que llevan la vida con humor, que meditan, saben relativizar -no eres ni tan genial ni tan horrible- y aprenden a situar las cosas en su justa proporción viven mucho más. Si te han despedido, tal vez se abrirá otra puerta. Quien tiene una red de relaciones afectivas, disfruta con una afición, duerme bien y sabe marcar el ritmo a su existencia -ahora trabajo mucho, después descanso, más tarde me divierto- también vive más.

### ¿A eso, usted añade altas dosis de vitaminas, minerales y enzimas.

Siempre empiezo recomendando una depuración, no un ayuno, porque esa palabra asusta. Los primeros días, solo hay que tomar un caldo, un zumo de frutas, otro de avena... cosas ligeras que dan al cuerpo el orden interno de «descansar». Después viene una dieta muy blanda. Limpio el intestino, que es el sistema orgánico menos cuidado, aunque es la base del sistema inmunológico. Deberíamos depurarnos como mínimos dos veces al año.

### ¿Teniendo en cuenta que todas las células del cuerpo envejecen sin parar, intentar compensar eso con nutrientes encapsulados puede resultar una locura.

El cuerpo no envejece simultáneamente, de golpe, ni de igual forma en todas las personas. Hay quien empieza a tener problemas con las hormonas, o no duerme bien. Otras, lo primero que perciben es la pérdida del interés sexual, o notan que se les va la memoria. Los hay que detectan la vejez porque les aparecen malformaciones articulares. Cada cual ha de empezar por el punto que le falla.

### ¿Antiaging o antienvjecimiento?

El objetivo es estar bien cuando entramos en la madurez. Las grandes clínicas *antiaging* emplean hormonas -del crecimiento, sexuales...-. Se puede conseguir el mismo efecto con sustancias naturales. Combinando aminoácidos. Tres de ellos -ornitina, glicina y arginina, juntas- liberan hormona de crecimiento. Si tu deseo sexual desciende, puedes tomar una plantita, la maca andina, que estimula el eje hipofisario. Y así.

### ¿Hace 10 años, el concepto de antiaging era desconocido en España.

El período de bonanza económica ha sido determinante, y el hecho de que EEUU marca la pauta de todos los fenómenos: fueron los primeros en hablar de *marketing*. Inventaron el *coaching* (entrenamiento personal para superarse), y ya está aquí. La idea de *antiaging* es suya.

### ¿Cuál es el objetivo?

Detectar el desfase que existe entre la edad biológica -el estado de los órganos- y la edad cronológica del individuo, la que indica su DNI. Mu-

## En otra fase

Victoria Baras (Barcelona, 1953) se define como autodidacta. Ha hecho tan distintas cosas en su vida que asombra el relato, en especial porque casi siempre llega a altos resultados. Sin ser financiera, domina el mundo de las transacciones. No es periodista, pero practicó esa profesión con eficacia. Su vida como terapeuta naturalista, en apariencia chocante con lo anterior, la desarrolla como quien ha subido el siguiente peldaño de una escalera perfectamente complementaria. Es su siguiente fase.

chas veces, una persona de 50 años tiene un organismo de 60 porque ha llevado una vida estresada, comiendo mal, tomando y respirando tóxicos. Hay mucha gente envejecida, mucha. El objetivo es equiparar la edad biológica a la cronológica.

### ¿Qué órganos envejecen antes?

Los órganos vitales son el corazón y el cerebro, que también son los más resistentes. La gente tiene miedo al cerebro y respeto al corazón, que es el que da menos avisos. Pero lo que

está más maltratado es el intestino, que es el centro de todo y debería mantenerlo siempre limpio. Los chinos dicen que es el segundo cerebro. Todas las emociones van del cerebro al intestino. Los estados nerviosos y los disgustos van al hígado, que se pone verde de rabia.

### ¿Esta no es su primera profesión.

No, no. Yo me inicié en el templo de las finanzas, en la Bolsa de Barcelona, donde fui asistente del presidente, Xavier Ribó, y dirigí la comunicación. Entré con 17 años y salí con 33. Era un coco. De allí, fui a Fibanc, la banca privada. Monté un banco de gestión privada de patrimonio y, más tarde, una agencia de comunicación sobre finanzas y empresas. En 1992, exploté. ¡Tenía tal estrés! Estaba quemada, agotada...

### ¿Qué hizo?

Fui al médico y me recetó ansiolíticos durante el día y antidepresivos por la noche... Me dije, a mi cuerpo le pasa algo, esta ansiedad me está diciendo algo. Profesionalmente, me sentía colmada; internamente, tenía la sensación de que me estaba secando. Tenía 18 empleados a mi cargo, pero lo dejé todo. Entregué las llaves del negocio a mi hermano y me fui.

### ¿Se fue.

A Mallorca. Durante tres meses, me dediqué a meditar con un lama budista. El lama me ayudó a orientar mi vida hacia la parte espiritual, y descubrí lo que es esencial. Empecé en el mundo de las terapias porque era lo que yo necesitaba recibir. Fue un cambio apasionante. Estudié medicina bioenergética en Colombia y Naturopatía en Barcelona. Aprendí mucho. Soy otra persona. =

## Siete x siete

NAJAT EL HACHMI



## Presunción de inocencia

Un cadáver: una chica de nacionalidad rusa, joven, quizá: bonita, en el mejor de los casos. Un hombre, de nacionalidad española, joven también. Todo ello la semana pasada, en Sant Andreu de la Barca: dos y dos son cuatro y, según este mismo diario, el chico fue inmediatamente detenido como sospechoso de haber acabado con la vida de su compañera. Después resultó que no, que dos más dos no siempre son cuatro y que la deducción aparentemente más lógica partiendo de las premisas expuestas no lo era tanto y lo que condujo a quien acababa de perder a su compañera a un interrogatorio insufrible es probable que fueran la generalización y la precipitación.

Y es que en los últimos tiempos se ha hablado tanto de «violencia de género», «violencia machista», «violencia doméstica», que estamos todos más que sensibilizados, muy alerta ante lo que es una realidad más que dramática en el seno de muchas familias.

Entiendo que en el plano policial también se deben tomar todas las medidas posibles para no dejar ir así como así a un sospechoso, tanto si se trata de agresores de este tipo como de aquellos a los que se les va la mano más de la cuenta. Entiendo que seamos una sociedad que intenta vacunarse contra este tipo de prácticas y que, por ello, hay una difusión amplia de noticias relacionadas con la violencia contra las mujeres y que, por ejemplo, nos dediquemos todo el año a hacer un recuento de las que han muerto a manos de sus (ex)compañeros.

Esperemos que el chico que fue trasladado a dependencias policiales tras perder a su compañera por, parece ser y según este mismo diario, «causas naturales», entienda todo esto.