

Victoria Baras, experta en 'antiaging'



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LLUÍS AMIGUET

Tengo 57 años. Nací en Barcelona y vivo en Cabrera de Mar. Fui alta ejecutiva de entidades financieras, y hoy soy naturópata y terapeuta. Estoy casada por segunda vez y tengo dos hijos, Aleix (32) y Antoni (30). Necesitamos nuevo liderazgo político. Creo en la espiritualidad

“El envejecimiento puede ralentizarse de modo natural”



PEDRO CATENA

Células jóvenes

La vida ajetreada que llevamos nos estropea mucho. Pero los entendidos sostienen que cumplir años no equivale a degradarse orgánicamente hasta ver comprometido el bienestar físico y la calidad de vida... si nos cuidamos: ahí está Victoria Baras desplegándome su panoplia de recursos para frenar el desgaste de los años. Una estrategia que incluye buen descanso, ejercicio alegre, masajes y relajación, mejor con meditación. En su libro *Antiaging natural (Integral)* expone su completo programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente. Y se ofrece (www.victoriabaras.com) al laboratorio que lo desee para elaborar compuestos naturales idóneos para revitalizar nuestras células.

Explíqueme a mi madre qué es el *antiaging*.

Pautas para ralentizar el envejecimiento biológico derivado de cumplir años.

¿Envejecer es lo natural!

Sí, y que sigues vivo, pero ¿prefieres vivir tus años estando en forma o fastidiado?

En forma.

Con pautas de *antiaging* ¡envejecerás con más bienestar y mejor aspecto! Por eso aconsejo tratarse a partir de los 50 años.

Cumplidos: ¿qué me aconseja hacer?

Antiaging natural. O sea, nutrición ortomolecular: nutrir y vitalizar tu piel, músculos, articulaciones, huesos, sexo, memoria, sistemas cardiocirculatorio e inmunitario.

Empecemos por el sexo, va.

La planta *Tribulus terrestris* estimula la testosterona, reactivará tu libido.

¿Dónde la encuentro?

La hay en forma de perlas. Otro buen tónico sexual: maca, raíz andina. Y el alga *Chlorella*, que imita la hormona de crecimiento humano: protege además la masa muscular que va perdiéndose a partir de los 50 años.

¿Qué más hago por mis músculos?

Ejercicio, suaves ejercicios de pesas...

¿Sirven los anteojos extractos naturales para la libido de las mujeres?

Sí, con moderación en el uso de *Tribulus*.

Cuideme ahora la piel.

Evita excesos de sol, mantente bien hidratado (agua, frutas, verduras...) y evita *pelotazo* de azúcar.

¿Qué es un *pelotazo* de azúcar?

Nada de azúcar blanco. Y minimiza bollería, chuches... Pero, si pecas, compénsalo ingiriendo luego fibra, que ella absorberá los excesos de azúcar.

¿Qué fibra?

Frutas enteras. Y, por ejemplo, copos de avena integrales cocidos en leche de avena: ¡es lo que yo desayuno cada día!

¿Sirven los cereales más comerciales?

No, porque se presentan demasiado azucarados o chocolateados. Para endulzar, recomiendo una planta dulce llamada *esvetial*.

¿Qué más come usted cada mañana?

Un poco de jamón y una pieza de fruta entera. Y, cada día, pescado azul en alguna comida: su ácido omega 3 rejuvenece la piel.

¿Y cómo puedo proteger mis articulaciones?

Hidratándolas, también. Nutriéndolas, las regenerarás y retrasarás la natural artrosis: ¡aliméntalas con gelatina, por ejemplo!

¿Sirven los flanes de gelatina que venden en el súper?

Sí: incorpóralos a tu dieta. También existe

gelatina en preparados dietéticos bebibles. La gelatina aporta casi todos los aminoácidos que estimulan el colágeno y protegen las células cartilaginosa.

Consejo de oro, pues. ¿Algún otro?

Sí: incorpora en tu dieta el silicio orgánico. También viene en preparados.

¿Para qué sirve el silicio orgánico?

¡Para casi todo!: frena la artrosis y te vitaliza por entero. Necesitamos el silicio para que los impulsos eléctricos del organismo se vivifiquen. Con él vibramos mejor. Y las mujeres mayores deberían tomarlo para frenar su osteoporosis.

Ya que estamos en los huesos: ¿con qué más puedo fortalecerlos?

Minimiza el uso de sal y de azúcar, pues provocan la acidificación del organismo, lo que descalcifica tus huesos. Y come acelgas y judías verdes (fibra, para alcalinizar tu sangre), y toma algún complejo mineral.

¿Qué minerales me recomienda?

Toda la gama de la vitamina B, magnesio y, sobre todo, boro. Y fitoestrógenos: isoflavonas de soja, trébol rojo... Y hay compuestos de algas coralinas muy mineralizantes.

Un punto débil hoy es el cardiovascular. ¿Qué propone su *antiaging*?

Tome alimentos cardioprotectores como el aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos... y camine cada día a paso vivo. Y tome ginkgo biloba, planta que estimula la buena circulación de la sangre.

¿Qué otras plantas maravillosas pueden ayudarnos a envejecer menos?

Prepárate humildes licuados de verduras (lechuga, apio, rábano, pepino...) en los cambios de estación. Y, para tonificar tu sistema inmunitario, usa las setas orientales shiitake, reishi y maitake.

¿Y hay alguna planta para estar de mejor humor?

Sí, la planta africana grifonia. Y el alga *klamath*. También aconsejo comprimidos de gaba, que contiene un aminoácido que es un valium natural...

¿Y para preservar la memoria?

Levadura de cerveza, coenzima Q10 y jalea real con fósforo.

¿Algo más?

Sí: de vez en cuando, un enema con una infusión suave de manzanilla y limón en agua destilada...

Vaya... ¿Y cómo se inició usted en este mundo del *antiaging*?

Yo era una alta ejecutiva financiera, y luego empresaria. Y también madre. Mi estilo de vida era hiperexigente y acabó por quemarme: padecí depresión, estuve hundida, caí en manos de psiquiatras...

O sea, que el éxito la llevó al fracaso, ¿esos dos impostores...!

Reaccioné al ver los psicofármacos que me recetaban: ¡me asusté! Y lo dejé todo. Me retiré al campo, en el interior de Mallorca. Y me regeneré. Un maestro de meditación ayudó... Luego ahondé en conocimientos *antiaging*... ¡y empecé a rejuvenecer!

VÍCTOR-M. AMELA

www.lavanguardia.es

LA VANGUARDIA
Gente con opinión. Gente de Vanguardia

VALE DESCUENTO 12ª ENTREGA
REDES DOMÉSTICAS CON MICROSOFT
POR SÓLO 6,95€
Sábado 27 o domingo 28
LA VANGUARDIA

VALE DESCUENTO 10ª ENTREGA
Agua Fresca de Rosas ADOLFO DOMÍNGUEZ
POR SÓLO 2,50€
Sábado 27 o domingo 28
LA VANGUARDIA

Genios del piano Hoy.
Claudio Arrau 9,95€
LA VANGUARDIA

AVUI 21.55 H

JUANA DE ARCO
L'ADAPTACIÓ MÉS RECENT SOBRE AQUESTA FIGURA LEGENDÀRIA DE L'EDAT MITJANA

GUANYADORA D'1 EMMY

8tv
LA PRIVADA DE CATALUNYA