

Calcula ahora tu presupuesto

Regal

Canal Directo de Liberty Seguros SA.

Anuncia't a partir de 3,2 € al dia a Barcelona

EL PUNT AVUI+

M'agrada 24 mil Follow

Dijous, 6 de març del 2014

Barcelona

Girona Tarragona Lleida Més edicions

INICI BARCELONA AGENDA CINEMA SERVEIS CANALS PARTICIPACIÓ REGISTRE BLOGS VÍDEOS

Cercar...

Portada Territori Societat Punt divers Política Economia Cultura Comunicació Opinió Esports

Societat

« Enrere

Enviar un comentari

★ A- A+ A-

VICTORIA BARAS NUTRIÒLOGA, ESPECIALISTA EN ANTIAGING I MENOPAUSA

El seu llibre 'Antiaging natural' (RBA) ha assolit la 5a edició amb més de 15.000 exemplars venuts. Està considerat un clàssic de referència de l'antienvelliment per mitjans naturals. Ara s'ha publicat en edició de butxaca. Així mateix, acaba de llançar la seva primera línia de productes antienvelliment per rejuvenir l'organisme, des del punt més extern, com és la pell i els cabells, fins al més íntim, el sexe o les emocions.

"Ja que has d'envellir, sigues tu qui lideri el procés"

06/03/14 02:00 - CLARA RIBAS

L'antienvelliment contribueix a la recerca de l'eterna joventut?

Envellir i morir ho farem tots, però moltes de les patologies o trastorns associats a l'edat podrien evitar-se. L'edat cronològica és la que diu els anys que tens, però l'edat biològica pot ser molt diferent. L'antiaging és sobretot coneixement, prevenció i alentiment del procés d'envelliment. És suplementari i complementari a la medicina. I no: la cirurgia estètica no és antienvelliment! Et pots posar una faixa i amagar un michelin. Això no és antiaging!

Quan és recomanable pensar en remeis antienvelliment?

En la menopausa i la maduresa hi ha molts canvis. Es recomana començar a tenir-ho en compte a partir dels 40 anys. Mai és aviat i, sobretot, mai és tard per envellir amb salut!

I com s'envelleix amb salut?

Primer de tot amb neteja, és a dir amb depuració, amb revitalització i amb la regeneració de la cèl·lula, que és la unitat més petita. Després neteja del teixit, de l'òrgan i finalment del sistema. L'antiaging, a més, és una filosofia de vida, un estil de vida: d'amistats, de contacte amb la natura, de saber desconnectar i connectar-te amb tu mateix.

Actualment n'hi ha molta oferta. Quina és la seva aportació?

Aquest estil de vida de què parlo és el que jo anomeno antiaging natural. Hi he definit els deu pilars de la salut i la longevitat, entre els quals hi ha una nutrició correcta, la importància de l'amor, cuidar la xarxa relacions afectives –perquè està demostrat que allarga la vida– o dormir bé, i molt, i beure aigua. L'estil de menjar pot canviar la polaritat neuronal!

El coneixement dels productes antienvelliment és relativament nou?

De fet, jo em vaig haver d'inventar a mi mateixa. Ja que quan vaig buscar un camí per a mi, l'antiaging tot just estava arribant. L'any 2008 jo ja era pionera en la divulgació. Ara es pot dir que ja s'ha creat la necessitat d'informació i hi ha més demanda. En cinc anys hi ha hagut un canvi. Per això la meua missió, el meu paper, és sobretot de divulgadora.

Per accedir al gran públic calen uns preus ajustats.

Aquesta va ser la primera motivació per treure la meua pròpia gamma de productes. Els preus són encara elevats perquè la matèria primera és cara. Hi ha cadenes de supermercats que han posat productes semblants a baix preu, però no sé amb quina qualitat.

És encara un món més per a les dones que per als homes?

Hi ha encara un 70% de dones i un 30% d'homes. Però els homes han entès que no és una qüestió estètica, sinó una manera de viure la vida, i volen prevenir problemes de salut però també aprendre a gestionar millor l'estrès i el temps.

Parla de comprometre's amb el procés d'envellir amb salut?

Cal que assumim la nostra responsabilitat i que ens comprometem de forma activa. Jo podré ajudar algú a perdre pes, però no puc perdre pes per ell. Li puc donar productes que li redueixin la punció pel dolç o l'ansietat i recordar-li que camini com a mínim quaranta minuts al dia. Però sempre dic que si s'ha d'envellir, és millor que siguis tu qui lideri el procés.

Li demanen ajut per als mals del cos. I per als de l'esperit, també?

I tant! Tothom busca tranquil·litat espiritual: intentem ensenyar a acceptar el que hi ha, perquè és una mostra de saviesa. Cal veure de quin punt es parteix. On ets, i acceptar-ho, per després mirar de millorar-ho. I també podem escollir fer-ho sols o amb ajuda espiritual.

Es refereix a la religió?

Es pot optar per obrir el cor a una energia sanadora de l'univers, siguin els éssers de llum, els àngels o la religió. O als homes i dones de saviesa del teu llinatge, ja que el poder i coneixement adquirit pels nostres avis també ens pot ajudar. I els més agnòstics, doncs el jo superior. Acceptar el que hi ha i pensar que no estàs sol, que pots connectar amb una vibració o una energia superior, ajuda.

Darrera actualització (Dijous, 6 de març del 2014 11:49)

DESA LA NOTÍCIA A:

★ Desar-la al meu compte

Seguir la notícia

Des del registre pots veure i gestionar totes les notícies desades i de les que en fas seguiment.

Brinda amb 1714 Ajuda a finançar l'ANC

LA CAIXA DE LA PANGALLA 59,70 € 53,70 €

#SÍ Sí Posa't la samarreta de la consulta



Enquesta



Catalunya té un finançament privilegiat com sostenen les balances d'Extremadura?

- Sí
- No

Vota Resultats



assemblea.cat BOTIGA OFICIAL

Tot el que busques a un sol clic!

Cinema a Barcelona



Quina pel·lícula vols veure? A quina sala de cinema vols anar?



Mare, avui deixo enrere moltes coses.

El seu futur ens importa Obra Social 'la Caixa'

Més llegides

06/03/14 02:00

Gràcies, Monaco

06/03/14 10:26 SABADELL Brutal patallisa d'una menor de 14 anys a una companya a Sabadell, filmada i penjada a internet

06/03/14 02:00 MADRID

Balances de trier

06/03/14 02:00

"Ja que has d'envellir, sigues tu qui lideri el procés"