



NUTRITERAPIA

Un antiaging natural

POR VICTORIA BARAS

¿Nutrimos el organismo con aquellos elementos que le ayudan a recuperar el equilibrio de la juventud? Si la respuesta es negativa, quizá debas darle la bienvenida a la nutrición antiaging natural, que basa sus beneficios en la utilización de complementos nutricionales de alta penetración celular, capaces de depurar, nutrir, revitalizar y regenerar células, órganos y tejidos.

Al tratarse de suplementos nutricionales, no de medicamentos, su manejo es fiable y seguro, existiendo pocas contraindicaciones que, sin embargo, hay que conocer.

PROTOCOLOS ANTIVENECIMIENTO BÁSICOS:

Neutralizar la oxidación

La oxidación está reconocida por los expertos como uno de los principales factores que explica el proceso de en-

vejecimiento. Sabemos que el mero hecho de respirar genera radicales libres y que, mientras un organismo joven y equilibrado produce suficiente cantidad de anti radicales libres, este equilibrio se rompe con la edad y hábitos de vida poco saludables. El primer paso en un protocolo antiaging consistirá pues en tomar un antioxidante.

Depuración interna

No hay nada más rejuvenecedor que limpiarse por dentro. Es imposible revitalizar y regenerar si no vamos al baño como mínimo una vez al día o tenemos el hígado o los riñones sobrecargados. Asimismo, el buen estado de las venas y de las arterias asegurará que la sangre, portadora de oxígeno y nutrientes, pueda llegar hasta la más lejana de nuestras células, depositando su preciosa carga. Por último, librándonos de metales tóxicos de forma natural. Entonces, ¿cómo actuar?

1. Limpieza y repoblación intestinal: utiliza peróxido de magnesio para que los gases que este libera en los intestinos eliminen parásitos y bacterias que no deberían estar ahí y prepare el terreno para que tu flora autóctona absorba nutrientes y sintetice vitamina K y la preciosa serotonina.



2. En casos de estreñimiento, ayúdate con betaglucanos de avena, que aportan fibras y prebióticos de última generación y aseguran la eliminación de los desechos diarios.

3. Descongestión de hígado y riñones. Ingiera una combinación de plantas y minerales detox, pues te ayudarán adetoxificar hígado, riñones y tejido conectivo. Además, alcalinizará el pH, indispensable para crear un terreno propicio donde todas y cada una de nuestras células puedan dar lo mejor de sí mismas.

4. Desatascar venas y arterias. Elementos de última generación como la enzima natokinasa son capaces de capturar y extraer del sistema los depósitos de grasa y calcio depositados en las paredes de nuestras venas y arterias permitiendo un mejor flujo de la sanguíneo.

5. Eliminar metales pesados. El polvo de las zeolitas—minerales de origen volcánico— es único en el mundo ya que su carga iónica atrapa moléculas de metales pesados y los saca del sistema.

Regular el equilibrio hormonal. Entre los 40 y los 55 años el cuerpo femenino cambia sus niveles de estrógenos, progesterona y testosterona. En ocasiones, el nuevo ajuste puede producir síntomas que hay que aliviar de manera urgente, pues en un organismo equilibrado los nutrientes antienvjecimiento funcionan de forma óptima. Cantidades efectivas de genisteína y dadzaina (de soja) equilibran no solo los estrógenos sino también la progesterona, al mismo tiempo que ayudan a controlar los sofocos.

Equilibrar el sistema nervioso. Las estadísticas son apabullantes: dos tercios de la población activa vive bajo estrés sostenido, lo que se denomina distrés. Además de resultar altamente recomendables ejercicios de yoga, meditación o relajación, la nutriterapia nos puede ayudar a devolver el ritmo sueño-vigilia, bajar los niveles de cortisol perniciosos para el colágeno y aliviar las glándulas suprarrenales. Para ello, nos ayudaremos de principios como la L-Teatina, el extracto seco de lavanda y magnolia, elglicinato de magnesio, y del 5htp, un precursor natural de serotonina, neurotransmisor de calma y serenidad. Ingerido por la noche, se transforma en melatonina, que ayuda a dormir.

Una vez se hayan ajustado estos puntos, se procederá a nutrirlo con el objetivo de revitalizar y regenerar el cuerpo. Empezaremos atendiendo la prioridad de nuestra clienta o bien se trazará siguiendo un protocolo que atenderá los siguientes elementos: piel, cabello, articulaciones, huesos, músculos, circulación, digestión, libido, memoria y concentración y sistema inmunitario.

Información: Victoria Baras, especialista en antiaging natural y autora de "Antiaging Natural, un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente" (RBA, 5ª Edición)

