

# Antiaging natural: meditar

## un truco anti envejecimiento ancestral



**VICTÒRIA BARAS**  
Nutrióloga

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia

Tiene consulta en Barcelona y Cabrera de Mar

Autora del libro *Antiaging natural*, Integral de RBA

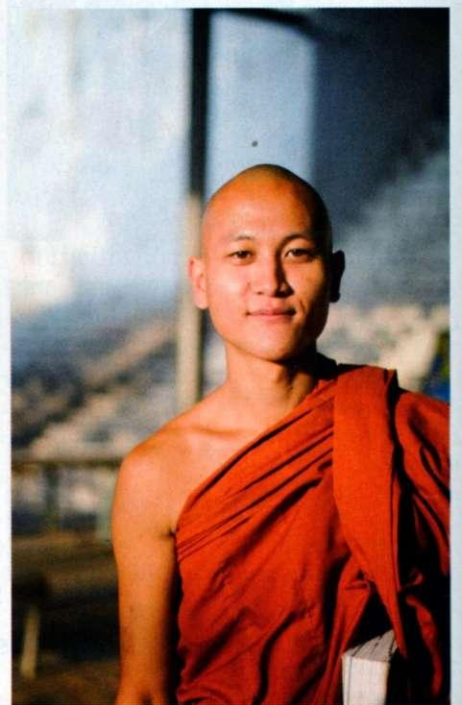
antiagingnatural@caballosyliderazgo.com

«¡Vaya, qué bien te ha sentado!», y «¡vienes rejuvenecida!» han sido las cariñosas exclamaciones con que me ha recibido mi marido al llegar del pequeño retiro. ¿Puede hacer rejuvenecer la meditación? Ya en mi libro *Antiaging Natural* apuesto decididamente por el descanso y la relajación como uno de los diez pilares de la longevidad.

Muchos maestros y monjes budistas tienen un semblante afable y sereno. Parece que guarden un secreto, algo que está al alcance de todos nosotros y que los best-sellers de autoayuda no dejan de recordarnos: vive en el presente, plenamente consciente de lo que te rodea, con una atención relajada y viva al tiempo. Practicar esa actitud, ese estar presentes aquí y ahora es como poner nuestro organismo en el modo “máxima economía energética” y tiene como consecuencia un cambio en las hondas cerebrales y el cese de dispersar energía viviendo en el pasado y en el futuro.

Recuerdo que uno de mis libros favoritos de meditación empezaba más o menos así: *Mrs Gibson used to live some steps far from her body*, lo que equivaldría a la señora tal vivía a unos pasos de su cuerpo. Eso que parece una pavada es algo real que nos acontece a muchos de nosotros sin darnos cuenta. Nuestra mente tiene tendencia a crear un pensamiento tras otro, de hecho son como fotogramas y como ellos, al pasar tan rápido parecen una película, un solo pensamiento historiado, pero son miles. Ello significa que al final del día ha quedado poco espacio para el silencio, para detener la cháchara constante y sencillamente estar con nosotros y

sentirnos, ser. La señora Gibson vivía recordando la afrenta que le había hecho la vecina del chalé de enfrente, y su mente repetía argumentos que daban más fuerza y densidad a su enfado (pensamientos tipo: «no tenía derecho a portarse así, yo siempre he sido una buena vecina, si hasta le llevé las niñas al cole cuando el mes pasado cogió la gripe» etc., etc.) La señora Gibson también vivía en el futuro, y es que hay que ser previsores y pre-ocuparse antes de que las cosas no tengan solución, así que su mente estaba ocupada con pensamientos como: «parece que a mi suegro no le está yendo muy bien y si cierra el negocio apuesto a que se vienen a vivir con nosotros; creo que arreglaré el trastero del piso





# ¿Estrés?

La teanina te puede ayudar

**Detenga el ruido mental  
al menos tres veces al día**

de arriba y lo haré pintar por si debo acomodarlos allí». Incluso aceptando el buen corazón de Mrs Gibson, creo que a lo que el autor se refería es a esa tendencia de estar en el pasado o el futuro, en cualquier parte menos aquí, enteritos, en cuerpo mente y espíritu cuando hacemos cosas nimias como cocinar, lavar el coche o caminar por la calle. Hacer todo ello habitando nuestro cuerpo, poniendo los cinco sentidos, notando el agradable tacto de la esponja enjabonada contra las lunas del coche o sintiendo el peso de nuestro cuerpo en la planta de los pies cuando caminamos, atentos a la vida que nos rodea, la brisa helada, las aceras brillantes, la alegría de los chicos que nos adelantan atropelladamente con sus mochilitas de colores y grititos infantiles a ver cuál de ellos pisa el charco salpicando a los demás ¿eso es vivir en el presente! Esos niños, con toda su algarabía, gastan menos energía que nosotros comiéndonos el coco todo el día. Y a veces olvidamos que energía es energía, ese principio vital que precisamos para recuperarnos del gripazo, regenerar la matriz después de una regla, o sencillamente mantener nuestro corazón bombeando y nuestro pecho hinchándose de vida y exhalando toxinas con el mismo latido que hace pulsar todo el universo. Incorporemos a nuestro arsenal *antiaging* un truco de belleza y longevidad ancestral que nos hará sentir renovados y livianos: detenga el ruido mental al menos tres veces al día, respire profundamente de forma consciente, suméjase en lo que está haciendo, aún lo más banal, como si le fuera la vida en ello, y fluya con la vida acompañándola, estando presente: eso es un tipo de meditación. Si se siente agobiada por un exceso de trabajo mental, y le cuesta meditar, dé el primer paso y ayúdese del aminoácido L-Teanina, que al igual que la meditación y la relajación, tiene la capacidad de modificar las ondas cerebrales sin producir somnolencia. Con práctica podrá emerger renovada de una sesión de meditación cada vez que se lo proponga.



Presentación: envases de 45 cápsulas vegetales  
de 200 mg de L-teanina

**La L-teanina es un aminoácido no proteico  
presente en las hojas del té verde.  
Puede ser de ayuda en casos de estrés  
emocional, favoreciendo la sensación de relax.**

Distribuido en España por:  
SM Importador de Productos Dietéticos, S.L.  
C/ Bruc, 99 • Tel. 93 711 28 70 • Fax 93 711 28 71  
08203 Sabadell • [www.smimport.com](http://www.smimport.com)

**SOLARAY®**

La Promesa del Arco Iris

