

¡Temblad, temblad malditos!



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

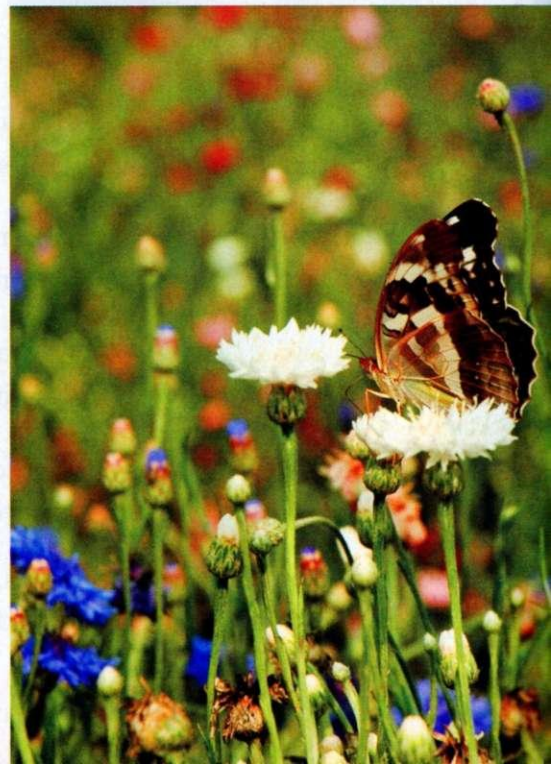
[antiagingnatural@](mailto:antiagingnatural@caballosyliderazgo.com)

caballosyliderazgo.com

Las autoridades sanitarias nos alertan ahora del peligro que se avecina: las alergias primaverales. Como ha llovido, habrá más floración, más polen, más abejas zumbonas por el campo, amenazándonos alevosamente con sus agujones. Tanta exuberancia no va a ser buena, y temblad: si no os metimos suficiente miedo en el cuerpo con la gripe nueva que iba a asolar nuestros hogares este invierno, ahora sí que conseguiremos meteros miedo, ¡cuidado, la primavera os hará estornudar, os irritará los ojos y la garganta! ¡os producirán alergias, ronchas y escozores por todo el cuerpo!

Hace unos años me tomé unos meses de descanso y me fui a una pequeña casita a las afueras de Esporles, en Mallorca. Necesitaba tranquilidad y ordenar mis ideas, regenerarme por dentro y por fuera. Viví el gozo de la soledad en aquel lugar apartado, tan solo a un par de kilómetros de la población, pero para mi, urbanita de toda la vida, salir al jardín y no ver una vivienda en todo el horizonte que abarcaba mi vista (un horizonte no muy amplio, pues es una zona montañosa) significaba el aislamiento y la paz. Ese invierno nevó en Mallorca, cosa poco frecuente. La casita —prestada por unos amigos— se reveló un lugar maravilloso como punto de partida para excursiones veraniegas a la playa, pero poco adecuada y, menos aún, acondicionada para los rigores del invierno. La chimenea no tronaba las 24 horas del día; cada poco tenía que ir a por más leña, salía con mi coche bajando una rampa helada que dibujaba una curva cerrada y aterrizaba de un salto en la carretera, siempre con la sensación de haber logrado puntuar en un gran slam. Un día, por allá finales de marzo, estaba yo jardineando y disfrutando de los primeros rayos de sol realmente cálidos cuando al levantar una piedra una caótica manifestación de hormigas sorprendidas se desparramó a mi alrededor. Fue un instante precioso, de

La primavera es adecuadísima para una pequeña limpieza hepática



absoluta complicidad con la naturaleza. ¡Había llegado la primavera!

¿No os parece que después de tanta lluvia, tanta nieve, tantas tormentas y días helados merece la pena dar la bienvenida a la primavera con alegría? Dejando aparte a aquellos amigos y amigas que realmente sufren patologías relacionadas con asma o enfermedades respiratorias, que tienen toda mi simpatía y mi comprensión, no debíamos permitir que a este clima negro y pesado de la crisis económica, a este decaimiento generalizado, nos sumen más miedos, por muy bienintencionadas que sean las intenciones de sanidad; parece como si quisieran demostrarnos así que se preocupan por nosotros, cuando no son capaces de organizar una política económica que sí llegue al ciudadano y nos haga sentir que realmente les importamos, que están con nosotros y nuestros problemas para llegar a fin de mes, pagar la nómina o los autónomos. Por favor, no nos dejemos amargar la fiesta, es primavera, la vida se renueva y con ella la sensación de que hemos sobrevivido y que vamos a salir de ésta, también nosotros renovados. ¡Fuera el miedo! En su lugar, información: la primavera es adecuadísima para una pequeña limpieza hepática a base de infusiones de alcachofera, cardo mariano o simplemente el agua de hervir las alcachofas (sin añadir sal) bebida a litros. Con el hígado limpio absorberemos mejor algunas vitaminas y nutrientes que han demostrado de gran ayuda para reacciones alérgicas: la vitamina C, un gran antihistamínico, que podremos hallar en pimientos rojos, naranjas, limones y cantidad de fruta fresca; vitamina E que encontramos

en frutos secos, aceite de oliva y aguacate; vitaminas del grupo B que también en frutos secos y cereales integrales. Para aquellos que tengan una especial predisposición a reaccionar al polen, recomiendo la conocida fórmula de oligoelementos azufre-cobalto-cobre-magnesio-manganeso, tomada a dosis altas (dos viales al día). También es muy conveniente retomar algunos nutrientes básicos de un protocolo AntiaGING Natural, como el Omega 3 y el silicio orgánico; estos elementos aportarán elasticidad a la membrana celular, haciendo que sea menos reactiva. Y por último, los nutrientes estrella para la temporada: la quercitina, un bioflavonoide que podemos encontrar en la piel de cítricos y en el té verde, aunque para combatir síntomas alérgicos, mejor tomarlo en comprimidos y las perlas de aceites esenciales de tomillo y ravensara, que tienen un efecto anti-biótico, antiinflamatorio y calmante de la mucosa bronquial.



¿Te falta energía?

Recárgate con ActiveComplex Q10

ActiveComplex Q10 - Tu propia fuente de energía

Con la edad suelen aparecer límites a nuestra actividad física, pero no ha de ser necesariamente así. Si tiene un déficit de Q10, su producción energética se verá reducida. Se sabe que el envejecimiento, así como ciertas enfermedades reducen los niveles de Q10 del cuerpo. Sin embargo, la fórmula exclusiva de ActiveComplex Q10, ha sido desarrollada para mantener tu ritmo de vida, recargando tu energía natural.



1º En Europa

En 1991, Pharma Nord sacó el primer preparado europeo de Q10. Hoy en día sigue siendo líder de mercado, gracias a la exclusiva fórmula que ha demostrado tener una biodisponibilidad muy alta.

+ Consulte en su farmacia o parafarmacia

ActiveComplex® Serie Pharma Nord
Tel: 902 103 934 - www.pharmanord.es