

# La Navidad y otros asuntos del corazón



**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. Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente.*

Ed. RBA.

antiagingnatural@caballosy liderazgo.com

Imagina la escena: papá, mamá, hijos, hermanos y hermanas, algunos tíos y sobrinos, los cuñados, quizás los abuelos y también el último recién llegado a la familia. Observa la estampa con atención, pues no por muy repetida deja de estar plena de significado. Es una pausa que nos obliga, al menos por un día, a dejar quehaceres cotidianos, amigos en cuya compañía elegiríamos encontrar si no fuera por la tradición que impone la Navidad, el chalé en la playa o el apartamento en la nieve donde pasamos nuestros mejores momentos de ocio, para reencontrarnos con la familia, natural y política, saludarlos haciendo ver que nos interesamos por su salud y por sus cosas.

Ejercicio. Hoy día sabemos que dos factores importantes para ser feliz son el amor y hallar nuestro lugar en el universo. “Amor” es una palabra que a veces suena tan importante e inalcanzable para el común de los mortales que muchos sabios se contentan con el “amor en minúsculas” y todos esos sentimientos o estados mentales relacionados con el amor que nos proporcionan bienestar. Os propongo hacer un ejercicio de calentamiento del corazón. Se trata de vivir los días, semanas, previas a la gran cita de Navidad con la familia, poniendo atención consciente en aquellas situaciones que generan un agradable cosquilleo y calorcito en nuestro interior. Hemos de hacer una lista de las “expresiones menores de amor” que podemos vivir cada día, cuántas más mejor: ternura, alegría, cariño, compañerismo, amistad, caricia, belleza, sonrisa, intimidad. Así, cuando al caminar por la calle veas un perrito con un abrigo tricotado por su vieja dueña, en lugar de pensar “Que ridículo” deja que la emoción del cariño con que la mujer tejió la prenda de abrigo para su diminuto animal de compañía te embargue de ternura; ábrete a la alegría que estalla a la salida de clase en las puertas de un colegio; a la esperanza de la sonrisa radiante de la novia en el portal de la catedral; déjate enternecer por el trinar de un pájaro, abrumar por la violencia de un aguacero de invierno, sorprender por las primeras

nieves, por el olor de las castañas asadas en plena calle; siente agradecimiento por el violinista que llena de notas vivas el túnel del metro... Que todo sea motivo para abrir el corazón, dulcificarlo, amansarlo, enternecerlo y prepararlo para la Navidad. De esta manera, llegado el gran día, acudiremos a la cita familiar con una sonrisa en el rostro y la conciencia despierta. Miraremos a los ojos de nuestra cuñada y le diremos con interés y de todo corazón: “¿Cómo te va?”. Será uno de los regalos más grandes que podamos hacernos a nosotros mismos, el amor que representa la Navidad. Lo de “eso son estereotipos” y todo lo demás, no dejan de ser excusas para no poner en práctica el oficio de amar. Lo cierto es que si no existiera la Navidad, habríamos de inventarla.

**En el corazón guardamos el amor y los buenos sentimientos, mientras que el odio se aloja en el hígado y el miedo, en los riñones**

A lo largo de la historia, hemos hecho del corazón el vaso depositario del amor y los buenos sentimientos, mientras que el odio se aloja en el hígado y el miedo, en los riñones. A parte de esa visión ancestral, que curiosamente coincide con los postulados de la medicina china, fisiológicamente el corazón es un órgano protegido por una doble capa fibrosa (el pericardio) tremendamente inervada por el sistema nervioso simpático lo cual explica que perciba dolor o bienestar. Es cierto que un gran disgusto puede hacernos sentir “el corazón



partido” mientras que los ejercicios de calentamiento que proponemos producen cosquillitas de placer que harán bien a nosotros mismos y a los demás.

El corazón es un músculo que pesa medio kilo y bombea 8.000 l de sangre latiendo unas 100.000 veces cada día. Si el alimento energético del corazón es la belleza, la bondad y el amor, en Antiaging Natural también tenemos nuestros favoritos para nutrir biológicamente el corazón. Los reyes, sin duda son la vitamina E y el ácido linoléico omega-3. Nosotros no producimos omega-3, hemos de ingerirlo en la dieta (pescados azules) o como suplemento. En dosis altas, este nutriente actúa como un antiinflamatorio al inhibir la acción de los eicosanoides “malos”, citoquinas y la agregación plaquetaria que se desencadena ante un proceso inflamatorio o una reacción autoinmune. Puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos y rebajar la tensión arterial. Por su parte el aguacate y el germen de trigo son ricos en vitamina E, un gran antioxidante para el corazón con efecto protector para las válvulas cardíacas. El silicio y el potasio son dos minerales amigos del corazón. La elasticidad que aporta el silicio lo encontramos en bambú, acelgas, judías verdes, arroz integral, mango y verduras en general, mientras que plátanos, castañas, aguacates y patatas son alimentos ricos en potasio. Así que ya sabes, sigue los consejos de nutrición antienvjecimiento para gozar de una larga vida, pero llénala de amor si quieres que valga la pena. ¡Feliz Navidad!



**Pescado en pescado**

## Omega 3 en su forma natural

**¿Puedes conseguir una alternativa mejor y más natural, adecuada para toda la familia y para periodos prolongados?**

ActiveComplex Fish Oil contiene ácidos grasos omega 3 vitales en su forma natural. Este complemento contiene aceite de pescado filtrado y encapsulado de nuevo donde pertenece - en cápsulas hechas de pescado.

**ActiveComplex Fish Oil - la naturaleza más pura y la fuente más natural de aceite de pescado.**



*Aceite de pescado en cápsulas emblistadas, así no se oxida, y es más higiénico una vez abierto el envase.*

+ Consulte en su farmacia o parafarmacia

**ActiveComplex® Serie Pharma Nord**  
Tel. 902 103 934 - [www.pharmanord.es](http://www.pharmanord.es)