

# Antiaging natural

## Cómo prepararte para la Noche Más Hermosa del Año



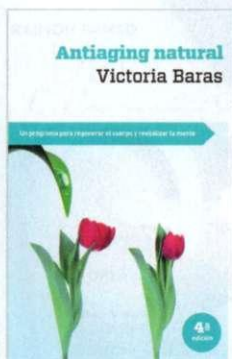
**VICTÒRIA BARAS**

Nutrióloga.

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia. Tiene consulta en Barcelona. Autora del libro *Antiaging Natural. Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente.*

Ed. RBA.

[www.victoriabaras.com](http://www.victoriabaras.com)  
[consulta@victoriabaras.com](mailto:consulta@victoriabaras.com)



La noche más hermosa del año puede ser cualquiera del calendario, esa en que has recibido la llamada de aquel señor tan interesante, y te ha dado un vuelco el corazón. Has mirado tu armario, elegido una prenda especial, el calzado a juego. te das un baño canturreando de contento mientras dejas que las burbujitas cosquilleen la piel de tus brazos, de tus senos. Y luego sales, vestida para matar.

**Al quitarnos de encima emociones o sentimientos que nos agobian, sería coherente hacer lo propio con el cuerpo, liberarlo de presiones y estrés, al menos durante esas fechas!**

La noche más hermosa del año pudo ser la última reunión en tu casa, con un montón de amigas alrededor de la chimenea, haciendo una muesa en las castañas las unas, sirviendo vino las otras, discutiendo sobre la mejor música las de más allá mientras en la cocina las últimas en llegar retiraban el film retráctil de la fuente donde traen el manjar que aportan a la fiesta.

La noche más hermosa del año pudo ser aquella en que bajasteis silenciosos a la playa un grupo de caballistas, burlando a la autoridad, y bajo la luna que enamora el toro que abandona por las noches su *maná*, cabalgasteis por la arena empapada, hollando con los cascos de los caballos la orla perlada de un Mediterráneo frío y en calma, interrumpiendo el ulular del mochuelo y las bestezuelas de la noche con vuestros gritos de alegría y el chateo de la arena mojada.

La noche más hermosa del año puede ser cualquiera del calendario, pero hay algo mágico en esa que cierra un ciclo porque esa misma noche se abre otro, y todo lo nuevo conlleva misterio, esperanzas e ilusiones en un futuro mejor. Nochevieja. Año Nuevo, un año para estrenar y poner en práctica nuestros mejores deseos, nuestros propósitos de ir al gimnasio, acostarse temprano y respetar las horas de sueño, visitar más a nuestros padres, o sernos fieles a nosotras mismas y no permitir que nos falten al respeto. Frecuente algunos de nuestros deseos están relacionados con la salud y la belleza, tan intrínsecamente unidos. El *Antiaging Natural* puede aportarte un granito de arena, si estos son tus planes. Te voy a explicar cómo iniciar el ritual a poner en práctica desde ahora mismo, para llegar al Nochebuena, Navidad o Nochevieja, según tus deseos.

**Ritual Noche de Paz.** Si este es tu proyecto, empieza por despojarte de todas las cosas que te causan inquietud y angustia. Las escribiremos en un papelito que quemaremos llegado el momento. Es una buena época para la introspección. Al quitarnos de encima emociones o sentimientos que nos agobian,



sería coherente hacer lo propio con el cuerpo, liberarlo de presiones y estrés, ¡al menos durante esas fechas! Iniciaremos la depuración con **Peróxido de Magnesio**. El peróxido de magnesio es una forma de este mineral que, al llegar a la luz de nuestros intestinos deja ir toda su carga explosiva en forma de gases, letales para microbios o agentes patógenos oportunistas que pueden habitar nuestros intestinos, eliminándolos. Ese mismo gas es un fantástico nutriente para la mucosa intestinal y para la flora autóctona, con lo que realizamos una limpieza intestinal sin dañar el ecosistema. A continuación repoblaremos la flora intestinal con un buen nutriente. Te recomiendo **Probiotic 5000**; los probióticos de última generación como éste, contienen cepas son de origen humano, con gran capacidad de adhesión a las paredes intestinales, conteniendo una gran variedad de bacterias amigas (*streptococcus thermophilus*, *lactobacillus acidophilus*, *rhamnosus*, *casei*, *bulgaricus* y *bifidobacterium bifidum*) que normalmente pueblan nuestro organismo y realizan importantísimas tareas: absorber los nutrientes de los alimentos que comemos, sintetizar vitamina K y segregar serotonina, el neurotransmisor implicado en la serenidad y el buen humor, cuyo déficit puede llevarnos a la depresión. De manera que nuestra Noche de Paz, empezando por una limpieza, ya está actuando en el equilibrio de nuestros transmisores.

Una vez depurado el intestino, podríamos tomar infusiones de **alcachofera** o capsulas de **Cardo Mariano** para ayudar a la descongestión hepática. El hígado es un órgano trascendental en el buen funcionamiento de nuestra salud que se sobrecarga fácilmente con disgustos –que seguro que hemos ido acumulando a lo largo del año- toxinas, medicamentos, tabaco y desde luego alcohol, que en esas fiestas no va a faltar. Pero para que además de una buena actitud y centramiento interior nuestro cuerpo pueda sentir la relajación que le induzca a la paz que deseamos vivir esa noche, nada mejor que echar mano de dos productos específicos de nuestro armario Antiaging Natural: la fórmula **Neurorelax**, y, como refuerzo, llegada la noche, la mágica molécula **5htp**. Extraída de la planta Griffonia, el 5htp llega a nuestro encéfalo convirtiéndose en serotonina, que a su vez se podrá transformar en melatonina, procurándonos un sueño reparador. Si pese a las tensiones tu sueño no se ha visto alterado, regálate el poder de la **Rhodiola**, una planta con poder adaptógeno que regenera las suprarrenales agotadas por el estrés y te capacita para gestionar tu día a día viviéndolo de forma relajada.

**Ritual Nochevieja.** Regálate una superfórmula que contenga colágeno, elastina y ácido hialurónico como **Hyaluronic Collective**. Tres elementos que trabajan en sinergia para que tu piel luzca luminosa con tu precioso vestido de fin de año. Empieza a tomarlo cuanto antes, pues esto no es un milagro tipo botox. Dependiendo de cada piel, de su edad, del descolgamiento y deshidratación que presente, nos puede costar más o menos tiempo notar los efectos del ácido hialurónico, que es la molécula más hidratante que existe, así como recuperar el tono con el colágeno y suavizar las arrugas con la elastina. Complémntalo con **MSM**. El MSM es un producto azufrado que va muy bien para todo el tejido conectivo, la piel y el cabello, al que proporciona un brillo sin igual.

Si lo que te preocupa es tu peso y quieres enfundarte en un vestido especial en final de Año, regálate el **Ritual Noche Vieja Corporal**. Te recomiendo probar **Adipoline** en cápsulas y reforzar su acción con la crema. Adipoline es un producto muy novedoso: combina el alga wakame, que no contiene yodo, rica en una sustancia denominada Fucoxantina, que destruye las grasas, con el mango africano, el último gran descubrimiento relacionado con el peso y el adelgazamiento. ¡Las semillas de Mango Africano inhiben la producción de grasa! Parece mentira, pero el mango africano que contiene Adipoline inhibe la formación de nuevos adipocitos, destruye los lípidos y grasas, reduce la actividad del gen responsable de la acumulación de grasa, aumenta el gasto calórico y reduce el peso corporal.

Por último, recomendarte el **Ritual Año Nuevo**. Está pensado para que inicies el 2014 con energía renovada gracias al formulón de **Regenerative Plus**, y la agradable serenidad que te proporcionará la **Rhodiola**, el gran adaptógeno. Mientras la Rhodiola adapta el organismo a las tensiones diarias de la vida, tan exigente de nuestros tiempos, sin sentir sedación ni somnolencia, Regenerative Plus es un complemento fitonutricional de características excepcionales ya que contiene de forma sinérgica y equilibrada una amplia variedad de vitaminas, minerales aminoquelados, oligoelementos, aminoácidos, algas marinas y verde-azules, extractos herbarios estandarizados, enzimas, bioflavonoides, fitonutrientes (liofilizados de hierbas verdes, frutas, hortalizas) y ácidos nucleicos, que le hacen idóneo y único como suplemento fitonutricional. Energía y vitalidad para afrontar un Año Nuevo con ilusiones renovadas y el motor a punto. ¡ Felices fiestas! ●

