

Sanidad

Victoria Baras: "He curado depresiones solamente arreglando los intestinos"

La terapeuta y naturópata publica el libro 'Antiaging natural', en el que incluye un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente

Sanidad | 19/09/2012 - 00:04h



Los pilares de la salud y de la longevidad - La nutricionista Victoria Baras nos detalla algunos de los puntos que trata en su libro *Antiaging Natural* para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente

ALBERT DOMÈNECH | Sigue a este autor en [Twitter](#)
Barcelona Periodista

Lo sufrió y vivió en primera persona y, desde entonces su vida ha experimentado un giro radical. **Victoria Baras** era una mujer de éxito, tenía su propia empresa y compaginaba como podía su vida profesional con su maternidad. Hasta que su cuerpo dijo basta y la obligó a hacer una introspección a partir de la cual decidió cambiar su vida. Con 46 años se puso a estudiar y decidió tomar contacto con un ámbito que le apasionaba, el de la salud, interesándose especialmente por la **nutrición** y el concepto de **antiaging natural**, disciplina que utiliza nutrientes de gran poder regenerativo para tratar y prevenir los efectos del envejecimiento. Ahora, ha querido compartir sus conocimientos en un libro en el que muestra cómo entrar con energía y salud en la edad de la madurez, lo que ella llama el **Segundo Tiempo** de nuestra vida. Cree que los 50 años son motivo de celebración y nos anima a todos a desintoxicar nuestro cuerpo, también de las emociones negativas.

-Permítame que empiece con algo más personal. Cuando cumplió 46 años decidió hacer un cambio de vida radical.

¿Por qué?

-Tenemos que hablar entonces del cerebro femenino.

-Neurología. Acepto.

-He leído bastantes libros que hablan sobre la naturaleza del cerebro femenino. Hasta ahora, el ser humano era sólo el hombre. Hoy en día el modelo masculino ya no es el único. También se sabe que el cerebro femenino tiene sus peculiaridades. Durante todo el desarrollo, nuestro cerebro está completamente bañado en hormonas, incluso en el feto de la madre ya hay hormonas que bañan el cerebro constantemente. Estas hormonas, en diferentes proporciones, hacen que nuestra bioquímica nos lleve a actuar de una manera que hace que seamos más animales de lo que creemos. En el cerebro femenino tenemos, por 'mandato genético', una etapa en la que todo nos lleva al 'busca un macho y reproducete'.

-Y hay quién no está para muchos mandatos genéticos.

-Sí, pero lo tenemos igualmente. Cuando la mujer queda embarazada, sube otra hormona que hace que todo gire alrededor de ese embarazo. ¡Hormonas! Cuando ha superado esta fase, pasa por otro descalabro hormonal y el mandato que recibe es "sube a tus hijos". Esta es una etapa que dura mucho tiempo. Cuando todo esto acaba, se iluminan unas áreas del cerebro que tienen otros intereses y que empiezan por un "¿y yo qué?". "¿Estoy contenta con mi vida?" "¿Estoy haciendo lo que realmente quiero?" "¿Qué voy a hacer el resto de mi vida?"

-Cuántas preguntas. ¿Usted se rebeló contra las órdenes genéticas?

-No. Durante toda mi vida he trabajado, he tenido hijo he formado una familia. Llegué a ser madre y empresaria al mismo tiempo. Hay muchas mujeres que seríamos sólo madres y con mucho gusto, pero que también queremos llevar una carrera profesional al mismo tiempo, y esto genera ciertas tensiones y hace que acabemos exhaustas. Eso sí, lo hacemos.

-¿Se rebelan contra un mandato genético o contra una presión social de base machista?

-Contra las dos cosas. La presión social te dice que sólo te quedas como madre corres el peligro de que, una vez cambie esta situación familiar, te quedes a expensas de lo que quiera darte tu pareja.

-Entiendo que no quiso asumir riesgos.

-Mi mandato genético me recordaba que ya había sido madre, había criado los hijos y que necesitaba dar un siguiente paso. Muchas veces no nos damos cuenta y atribuimos estas fases determinadas cosas: una depresión, tener el síndrome de Burnout, estás cansada, la competencia es fuerte, etc. Todo esto lo podemos ir superando y la mayoría de la gente lo hace y sigue adelante. Pero si esta fase va acompañada de una insatisfacción personal y ves que todo es más de lo mismo, es que tienes que cambiar algo.

-Y usted lo hizo a lo grande.

-En esta sociedad en la que vivimos parece algo raro. Recuerdo que lo primero que me dijo mi familia y mis amigos fue que estaba loca por quererlo dejar todo en un momento en que estaba muy bien posicionada y era una persona conocida. Pero yo no quería seguir con esa vida.

-¿Qué quería, Victoria?

-El cuerpo me pedía que parara y que hiciera lo que realmente quería: saber hasta dónde podía llegar mi potencial de comunicación pero dirigiéndolo hacia otro ámbito. Un ámbito que me gustaba mucho es el de la salud.

-¿Estaba estresada?

-Mucho. Cuando empecé a tener síntomas de estrés acudí al médico y me recetaron pastillas para el estrés y la ansiedad. Veía los prospectos y quedaba alarmada por los efectos secundarios y la dependencia de estas pastillas. Así que me negué a tomarlas porque confiaba en que hubiera algo más. Me puse a investigar y a estudiar, por lo que me tomé tres meses de vacaciones y me fui a Mallorca a serenarme.

-Buen lugar para hacerlo, no se lo niego.

-Sí. Cuando vamos muy estresados la vibración energética que desprendemos es disarmónica, por ello cuando vamos al campo o estamos en contacto con los animales nos sosegamos de golpe.

-¿De qué se dio cuenta en Mallorca?

-Primero de todo encontré paz y pude meditar largas horas. Lo primero que hice fue investigar qué se podía hacer para que una persona que estuviera cansada, desvitalizada, desmotivada y debilitada como yo tuviera alternativas a lo que ofrecía la medicina convencional.

-¿Las encontró?

-Sí, en la medicina natural. Estudié naturopatía y en esta especialidad me encontré muy cómoda. A los 46 años empecé a estudiar y me hice mis tres años de curso que ya te digo que no es lo mismo que a los 20 años. Además, por las mañanas iba a la empresa porque quería dejarla en marcha y bien posicionada para que el equipo pudiera seguir. Hacía los deberes por la noche, y recuerdo que mis hijos colgaban en la nevera el dibujo del esqueleto humano con el nombre de los huesos y me preguntaban la lección (Sonríe).

-¿Alguna materia de la que se enamoró?

-Me gustaban mucho la bioquímica y la física cuántica, pero lo que me chifló fue la nutrición. Fue un momento en el que empezaban a llegar a España laboratorios de nutrición ortomolecular que hasta entonces no se sabía qué era. La formación en ese momento, principios de siglo, no estaba ni autorizada.

-Estados Unidos nos ha importado un nuevo concepto: el antiaging. ¿En qué consiste esta especialidad?

-Hay un doble Premio Nobel, **Linus Pauling**, que predicó la potencia, la fortaleza y el poder de las vitaminas tomadas de una forma determinada, no como carencia sino como si fueran medicamentos. De ahí viene la palabra "orto", que en griego quiere decir "en su justa medida". Él estuvo utilizando la vitamina C y para entonces, ya se postulaba que había tres razones por las cuales se envejecía: la oxidación, una bajada en la efectividad de las mitocondrias y la tercera, que es la que está de moda ahora mismo, es el acortamiento de los telómeros.

-¿Disculpe?

-Cada vez que el genoma se replica, la fotocopia va quedando más borrosa y acortada, eso quiere decir que la vida se va cortando y tienes menos expectativas. Para las tres razones del envejecimiento tenemos en este momento respuestas. Pauling dijo que la vitamina C evitaba la oxidación. Él vivió más de 90 años y estuvo tomando dosis altísimas de vitamina C y luego de vitamina E, de la que descubrió sus efectos beneficiosos más tarde. Aseguró que era una lástima que no se empezara a tomar vitamina E desde los 20 años. Desde entonces, hay una escuela que ha estado investigando que una cosa es enfermarse por

falta de vitamina C y otra es que la vitamina C utilizada en dosis justas puede ser usada como medicamento. Por ejemplo, una persona que fuma está mucho más oxidada que una persona que no fuma. Un fumador debería tomar, como mínimo, tres gramos de vitamina C al día, cuando las dosis recomendadas son 60mg.

-¿Por qué dice que hay que celebrar que uno cumple 50 años?

-Para nuestros ancestros, los ritos de paso fueron siempre muy importantes. ¿Qué nos queda ahora mismo? La boda. Los 50 años son la adolescencia de nuestro Segundo Tiempo, y hay que celebrarlo.

-Hay mucha gente que ya llega a este segundo tiempo falta de motivación, de ganas de vivir, incluso.

-Hay que positivizar este segundo tiempo de nuestra vida porque tiene múltiples ventajas que tenemos que descubrir. Normalmente, a partir de los 50 años los hijos ya han crecido y no vas de cabeza con ellos. Es el momento de vivir de una forma plena porque ya no te debe importar lo que esperan de ti ni la mirada del otro. Llegar a los 50 años es una celebración. Primero porque estamos empezando la segunda fase. También porque te has librado del infarto, de la muerte, hasta la fecha.

-Visto así, podríamos celebrar que llegamos a casa cada día.

-Sí, pero insisto en que empezamos una nueva etapa e invitamos a hacer una introspección para preguntarnos qué queremos ser de mayores. "¿Cómo quiero vivir esta segunda etapa?" Lo peor de todo es la desesperación. Yo me encontré realmente mal cuando me di cuenta de que me podía morir de éxito. Me rebelé contra la presión social. Lo que hice fue obedecer a mi mandato genético, que me decía que pensara en mí.

-¿Cree que hay personas que llegan a ese segundo tiempo mayores de los que indica su DNP?

-Claro que sí. Son personas que sólo ven lo negativo y están cansadas. Puedes hacer muchos cambios en tu vida y es bueno que te los propongas, pero ya veremos cuándo empiezas el viaje. Lo que es importante es saber si quieres ir a algún sitio y trazar un mapa. La desesperanza es lo peor que hay, porque es la antítesis de la libertad. Lo que sucede es que esta vida trepidante que llevamos nos agota y es importante alimentarse bien.

-Habla de alimentación viva, en su libro. ¿Qué tipo de alimentación es esta?

-¿Qué hay en un piñón?

-¿En un piñón? ¿Proteínas y vitaminas?

-Algún hidrato de carbono y un poco de grasa. Pero lo más importante de todo es que el piñón tiene en su interior la información de "convírtete en pino". Los alimentos vivos son aquellos que si tú los plantas van a crecer. Esta información es un ADN, así que te están aportando a ti su vida. Cuando dices "tome alimentos vivos", son alimentos que están llenos de energía y que te la transmiten también a ti. Estamos en el modelo cuántico de campos de información.

-¿La gente que utiliza la cirugía o la cosmética para sentirse joven se está engañando?

-No. Es una vía más, por supuesto. Muchas veces, si las personas hacen un trabajo preparatorio, la piel está más oxigenada, con lo cual, cuando el cirujano haga su trabajo ésta responderá mejor, por poner un ejemplo. Así que se pueden complementar. El antiaging es, sobre todo, un estilo de vida, es hacer la reflexión de celebrar, cuando llegas a los 50, que estás vivo y que todavía tienes muchas cosas que hacer. Si te encuentras mal cuando intentas hacer cosas es que has gastado más de lo que tenías, que vas en reserva. El organismo tiene un mecanismo de defensa que es el agotamiento.

-¿Qué complementos recomienda para alguien que se encuentra así de cansado?

-Primero, que no tome antidepresivos. El decaimiento no se va a curar con un antidepresivo. No hablo de depresión, sino de agotamiento. El problema es que muchas veces se trata como depresión lo que no es más que falta de energía. Si hablamos de complementos alimenticios recomiendo, ante todo, tomar alimentos vivos y luego siempre aconsejo un multivitamínico. Hay que tomar grandísimas dosis de vitamina B y luego hay que pensar que si estás desmotivado significa que te has cargado tus neurotransmisores. Hay un neurotransmisor que se llama dopamina que has agotado y lo único que crece con el tiempo es el cortisol, que es la hormona del estrés.

-¿Qué hay que hacer para tener serotonina, otro de los grandes neurotransmisores?

-Tener unos intestinos en perfecto estado, porque el 70% de la serotonina se fabrica en los intestinos. Si hemos tomado antibióticos, si vamos con diarrea, si los nervios no nos dejan comer bien, el intestino se va erosionando y hay que hacer una cura intestinal. Hay que darle glutamina, un aminoácido y, sobre todo, hay que tomar flora intestinal para que puedas volver a generar tu cantidad de serotonina, y eso va a repercutir en tu estado de ánimo. He curado depresiones solamente arreglando los intestinos.

-¿Solemos descuidar nuestra libido al aceptar que en ese segundo tiempo es normal y natural que esté más baja?

-Gran error. Que sea natural no significa que sea deseable y que lo tengamos que aceptar.

-¿Qué hay que hacer para mantenerla alta?

-Recuperar energía, comiendo alimentos vivos, descansando adecuadamente, gestionando muy bien el estrés, mirando que el pH no sea ácido y manteniendo una actividad física. Pedimos que la fuerza y la energía nos la da el alimento, y el alimento

nos da un porcentaje de un 20% o un 30% de la energía. La otra energía la generamos moviéndonos. Si eres hombre, te recomiendo el *Tribulus terrestris*, que es una planta fácil de encontrar y que es precursora de la testosterona, y si eres mujer te aconsejo ésta o la arginina y una planta andina que se llama maca. Cuando te sientes más vital te crece el cabello, ves mejor y la libido sube a los tres meses. Es una pena que pensemos que, con los años, sexualmente tenemos que rendirnos ante la evidencia. A mí el sexo me interesa más que nunca tengo mis años.

-Hablemos de los aceleradores de envejecimiento. ¿Cuáles son los que hay tener más en cuenta?

-El distrés, estrés continuado, es el factor que provoca más envejecimiento. Después estaría la oxidación, el sedentarismo, la obesidad y los tóxicos.

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[Antiaging natural](#)

Sigue a Albert Domènech en Twitter

Te recomendamos



La es peluznante picada de una araña que excavaba el cuerpo de un turista



Estado Islámico difunde un vídeo de su "mártir" más joven



Duro choque entre Rivera y Arrufat (CUP): "¿Quieres callarte, pesado?"



Carles Puyol se desesperó en el palco junto a Zubi y Piqué

En otras webs



Trucos y consejos para aprender cualquier idioma (Babbel)



Cada vez más gente practica la brilloterapia (Turismo de Canarias en YouTube)



El creador de la primera autoescuela low cost nos cuenta el secreto de su éxito (ING En Naranja)



El "pequeño Nicolás" no se coló en el avión del Real Madrid (El Economista)

recomendado por [Normas de participación](#)

0 Comentarios

[Regístrate](#)

3 conectados

Seguir

Compartir en

Comentar como

[Recientes](#) | [Antiguos](#)

Powered by Livefyre