

24

Juliol-Agost 2008

Spiral

magazine
la revista dels Centres Marsan

Alimentació natural
ave para un verano saludable

Marsan et proposa
a tu circulación

Alimentació ecològica
des antioxidants

Receptes de Marsan
an Vilanova

Yoga mètica biològica
siempre sana

Recursos per als nens
res per protegir la pell dels nens

Alimentació natural
lecta't a la vida amb el
cte Miranda

Revista especial
inari holístic

Alimentació a Cara
ria Baras amb Araceli Rodríguez



marsan

des de 1974



CARA a CARA

Victoria Baras con Araceli Rodríguez

Victoria Baras es experta en antiaging y naturópata bioenergética. Se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia abordándolos de manera holística, es decir, atendiendo los aspectos fisiológicos, bioquímicos y psicológicos de la persona.

Durante años ha divulgado su conocimiento a través de cursos y conferencias de nutrición, antiaging y adelgazamiento por toda España y actualmente colabora con escuelas de negocios como EADA en programas dirigidos a organizaciones y empresas sobre nutrición, inteligencia emocional, gestión del estrés y liderazgo femenino. Compagina su labor pedagógica y su faceta comunicadora con su consulta en Barcelona y en Cabrera de Mar. También ofrece programas en el centro Aurea's de Barcelona.

Araceli Rodríguez compagina sus estudios de naturopatía en Heilpraktiker con su trabajo en Marsan Mercat Concepció.

¿Cómo llegaste a la medicina natural?

De jovencita empecé a trabajar en la Bolsa de Barcelona como asistente y enseguida me pasaron al departamento de relaciones internacionales y de comunicación. Mi principal función era la de comunicar y divulgar información. Años después, me ofrecieron la posibilidad de ser directora de relaciones del primer banco de gestión de patrimonios y, al cabo de dos años, decidí crear mi propia agencia de comunicación (Victoria Baras Y Asociados). Llegó un momento en el que sufrí lo que se conoce con el nombre de "la soledad del manager", tenía síntomas de estrés y ansiedad. Así pues, busqué la ayuda médica, pero mi sorpresa fue muy grande al ver que la única respuesta que me daban eran fármacos. En ese momento decidí investigar soluciones alternativas, empecé a estudiar naturopatía mientras seguía como consultora empresarial y al cabo de un tiempo me dediqué exclusivamente a la medicina natural.

También te has especializado en otras terapias y en nutrición ortomolecular

Sí. Tuve la gran suerte de estar durante un tiempo con un gran profesor, el médico y cirujano Jorge Carvajal, en Colombia, aprendiendo terapia bioenergética y también estudié psicología transpersonal. La nutrición ortomolecular me sorprendió gratamente al ver que, a través de nutrientes esenciales, no sólo se puede curar, sino que se puede regenerar el organismo. Al ver que en mi consulta acudían principalmente ejecutivas estresadas y mujeres en la edad de la menopausia decidí profundizar en este tema. Tenía las herramientas para hacerlo: la nutrición ortomolecular, la bioenergética, la naturopatía y la terapia floral.

¿Qué pasos recomiendas a todo el mundo para realizar un programa antiaging, es decir, un programa de regeneración del organismo?

Ante todo, es fundamental depurar el organismo. Empiezo lim-

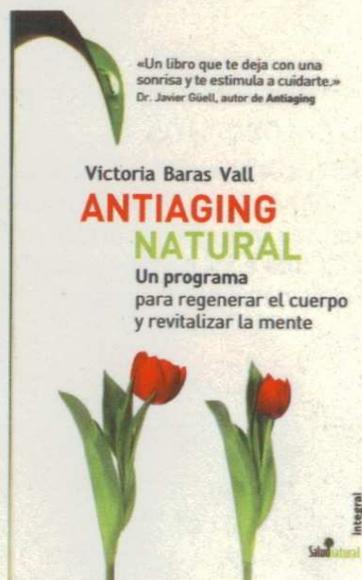
piando los intestinos; recomiendo realizar una buena detoxificación con peróxido de magnesio durante cuatro o cinco días junto con un ayuno acompañado tan solo por algún zumo, caldos depurativos y decocciones de algas. Una vez limpiado el intestino debemos restaurarlo; recomiendo tomar (durante veinte días) un suplemento de glutamina, aminoácido con gran poder sellador y que ayuda a evitar la hiperpermeabilidad, y un suplemento de FOS (fructooligosacáridos) para restablecer la flora saludable. Pasados los veinte días, iniciaremos la depuración del tejido conjuntivo; durante una semana recomiendo el manganeso y el silicio y realizar baños de vapor con manzanilla. Después, limpiaremos los riñones y el hígado con cardo mariano (en altas dosis) o alcachofera, desmodium y ortosifón (nunca diuréticos) durante quince días y finalmente daremos nutrientes esenciales. Los principales nutrientes que recomiendo son: una gama completa de antioxidantes (vitaminas C y E, selenio, SOD, glutatión, ácido alfa lipóico), ácidos grasos Omega-3 acompañado de una pequeña dosis de Omega-6, zumo de aloe vera, silicio orgánico y finalmente asegurar una buena regulación hormonal con genisteína, dadzeína y progestágenos (el ñame es un excelente producto que contiene estos principios activos).

¿Qué nutrientes darías para mejorar nuestra circulación?

En estos casos es muy importante reforzar el tejido conjuntivo y dar nutrientes esenciales como vitamina C (junto al aminoácido prolina es excelente) con bioflavonoides, también antocianidinas muy potentes como los que hallamos en los arándanos, además de seguir la pauta anteriormente mencionada, y realizar una hidroterapia con chorros de agua fría desde los pies hasta las rodillas. Una excelente planta para estos casos es el castaño de indias.

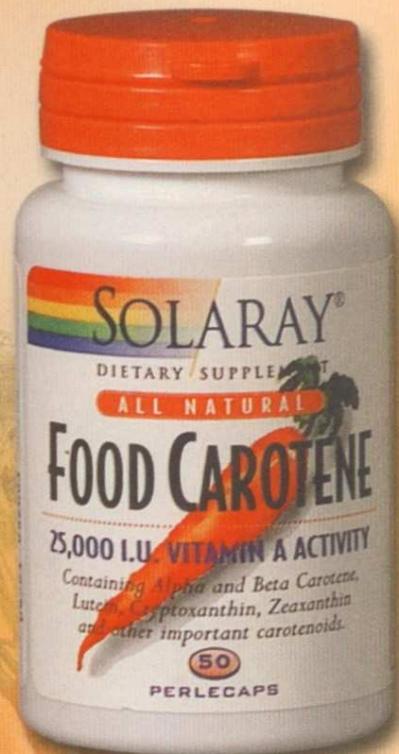
Explicanos que nos encontraremos en tu libro "Antiaging Natural" y en qué se diferencia de los demás libros del mercado

Este libro se ha escrito con la ambición de recorrer todo el organismo en vez de hablar de temas fragmentados. Explico como envejece cada parte de nuestro organismo y cuáles son los nutrientes capaces de restablecer, en la medida de lo posible, regenerar y revitalizar el organismo. Otra gran particularidad es que no sólo hablo de nutrientes sino que también hablo de otras herramientas fundamentales como la hidroterapia, las Sales de Shushler, las flores de Bach, la terapia bionérgica; y, sobretodo, hablo de los hábitos de la longevidad. También me he introducido el concepto de abordar el proceso de envejecer como un paso hacia la sabiduría; una etapa de la vida que todos deberíamos de celebrar. Y, sobretodo, es un libro muy práctico, con un índice claro y fácil de consultar que espero se convierta en un manual de referencia para todos los interesados en la alimentación, el envejecimiento y la salud en general.



Libro **ANTIAGING NATURAL**. Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente., Victoria Baras, Ed. Integral. De venta en Marsan

BETA-CAROTENO



Food Caroteno

Food Caroteno de laboratorios Solaray®, es una fórmula altamente avanzada que aporta el 100% de los carotenos presentes de forma natural en los alimentos, en una base de alga Dunaliella salina. Por lo que aporta casi un 50% más de carotenos que otros productos.

Ref. 4121
Envase de 50 perlas

Distribuido en España por:
SM Importador de Productos Dietéticos, S.L.

C/. Bruc, 99 - 08203 Sabadell
Tel. 93 711 28 70 • Fax 93 711 28 71 • info@smimport.com

