

# Antiaging natural: las emociones *Indignadas... ¡y saludables!*



**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.

[www.victoriabaras.com](http://www.victoriabaras.com)

[consulta@victoriabaras.com](mailto:consulta@victoriabaras.com)

**Q**uerida amiga, dime: ¿cuáles son los sentimientos, las emociones que has experimentado, por ejemplo, en las últimas dos semanas?

Muchas de nosotras nos apresuramos a responder: ¡oh! bueno, ninguna emoción “negativa”, quizás algo de frustración y de cansancio, poco más, pero también alegría, gratitud, etcétera.

Uno de mis profesores más admirados, el Dr. Hervé Castel, un gran experto en antiaging y nutrición ortomolecular y al mismo tiempo director médico de un equipo internacional de fútbol, nos explicaba que a sus jugadores les daba preparados dietéticos con silimarina (el principio activo del cardo mariano) después de un partido perdido. ¿Y eso por qué? —preguntábamos su aplicada audiencia— los atletas y deportistas comen equilibradamente, no beben ni toman drogas, ¿por qué darles algo para limpiar el hígado? —Porque la rabia y la frustración congestionan el hígado, respondía él.

A veces cuesta reconocer que más allá de la plausible preocupación por nuestra pareja o hijos, una pueda sentir rabia hacia un vástago que se pasa todo el día tumbado en el sofá. O que sienta celos por un marido que pasa por una época en plan *a la recherche du temps perdu* como forma de mitigar su miedo a envejecer. Y sin embargo sí, sentimos miedo, rabia, ira, descontento, frustración, tristeza y culpa y

ninguna de estas emociones es negativa per se. Es importante reconocer su existencia, permitírnos mirar hacia dentro con ternura y curiosidad, y poder murmurar para nosotras mismas: “pues oye, esto es lo que hay”

**La tristeza es una emoción sana y saludable cuando la sentimos por la pérdida de un ser querido, el final de un proyecto de vida... pero es insana cuando no nos abandona y nos deja en el pasado**

La tristeza es una emoción sana y saludable cuando la sentimos por la pérdida de un ser querido, el final de un proyecto de vida, de una ilusión que no pudo ser. La tristeza puede

**ON-LiNE** significa comodidad

**EGM** significa calidad

Un buen cóctel  
servido por los  
nuevos servicios

**EGM**

**EGM QBOOK**  
PROFESSIONAL QUALITY BOOK

Álbum  
de fotos  
profesional



**ON-LiNE**

**EGM FINDE**

amigos - family - party

Calendarios, carteles,  
tarjetas de felicitación,  
libros de fotos, copias,  
collages, ...



**ON-LiNE**

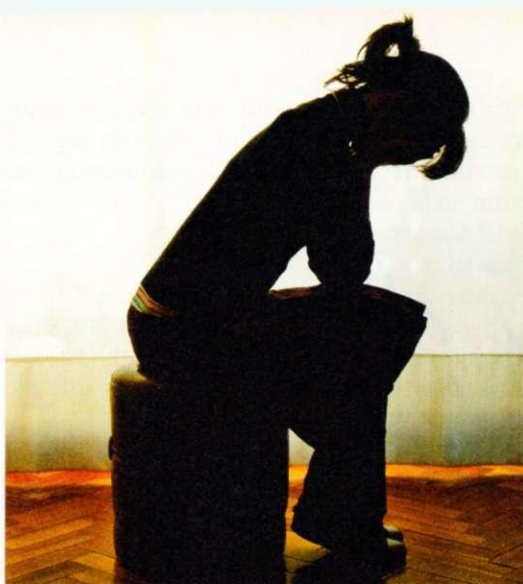
*El verano,  
un buen momento  
para probarlo*



ser insana cuando no nos abandona y nos deja en el pasado.. La tristeza puede acompañar al dolor, pero podemos negarnos a vivir con sufrimiento, que es la ausencia de esperanza y de sentido. Muchas veces la tristeza precede a la depresión, y en muchísimos casos está producida por un profundo agotamiento nervioso (¡cuidado con el estrés sostenido!). La manera más sana de vivirla es sumergiéndose en un proceso de duelo que lleve a una mayor comprensión de la naturaleza de las cosas y deje paso a nuevas brisas marinas.

El miedo es una emoción sana y saludable cuando nos lleva a reaccionar. Cuando el temor domina demasiados aspectos de nuestra vida y durante demasiado tiempo, hay que pedir ayuda. El miedo se asienta en los riñones; cuando falta energía de riñón, energía vital, cae el cabello y nos sentimos desvitalizados, débiles y temerosos.

La rabia y la ira son emociones sanas y saludables cuando nos llevan a actuar para poner punto final a una situación insostenible, a luchar por defender algo que sentimos ha sido agredido, sea algo físico (nuestra hacienda, nuestra familia) o moral (nuestro honor, nuestra ilusión, nuestro derecho a un futuro). La ira mal gestionada puede acabar en muerte y



destrucción. No debemos dejar que este tipo de emociones guíe nuestra vida.

No hay nada malo en sentirse indignadas ante alcaldes que se suben el sueldo cuando los demás no tienen. Organizar una cacerolada para protestar y manifestar nuestra indignación canalizando así la energía de forma creativa, puede ser, en este sentido, más sano que una lechuga. Así que ya sabes, si sientes rabia y manejas sabiamente esa emoción, es que estás indignada y saludable. ●

## Mejora tu calidad de vida

Tener Calidad de Vida depende en gran medida de cómo vivimos los acontecimientos que nos ocurren en el día a día. Un 10 % es lo que nos sucede y un 90 % es lo que hacemos con lo que nos sucede.

Existen elementos negativos que afectan a nuestra Calidad de Vida:

- Un diálogo interno negativo, que nos desgasta tanto física como mentalmente.
- La culpabilidad oculta ante cualquier decisión que tengamos que afrontar.
- Juzgar a los demás, ya que si juzgamos, automáticamente, nos sentiremos juzgados.

Afortunadamente, existen elementos positivos que debemos potenciar

- Invertir en Actos de Vida; disfruta de esa música o de ese lugar que tanto te gusta, pero en plena conciencia.
- Toma tus propias decisiones sin culpabilidad, y permítete equivocarte si fuera necesario.
- Ámate tal como eres, te mereces un respeto y tienes que empezar por ti.



### BIO & DECODERS

— MEJORA TU VIDA —

Terapeutas en Biodescodificación y PNL

¡Recupera tu Salud Física y Emocional! con Biodescodificación.

Esta terapia trata todo tipo de enfermedades, ya sean físicas o psicológicas, así como los desórdenes dentro de la pareja. ¿Cómo se consigue? Mediante cambios útiles, duraderos y coherentes aplicados en tu vida diaria.

C/Maignon, 50 5ª 1ª - 08024 Barcelona - Metro L3 Lesseps -  
Tel. 93 285 13 53 - [www.bioanddecoders.es](http://www.bioanddecoders.es)