

Antiaging: la granada, reina del otoño



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

consulta@victoriabaras.com

Desde la ventana de mi cocina veo el patio de las monjas del “Antic Servei Domes-tic”, un convento a donde acudían las “señoras bien” de Barcelona y alrededores en busca de una muchacha llegada de provincias que tras haber recalado en dicha residencia, salía convertida en una perfecta ama de llaves, cocinera, planchadora. o “tata”, que era la versión cariñosa y local de la “nurse” británica, esa mujer con paciencia de santa que nos llevaba y traía al colegio, aguantaba todas nuestras trastadas infantiles y salía en las fotos con sonrisa de satisfacción como si el cachorro que sostenía sobre su impecable delantal almidonado, fuera propio. La Tata, mi Tata: ¡como la quiero, como la quise, a ese alterego de mi madre! El convento se ha reconvertido en instituto secundario, y ya no acogen chicas descarriadas para meterlas en vereda; esas chicas fuman en minifalda sentadas en la acera con tejanos deshilachados o medias de rejilla y apretados bustiers. Nada queda de aquel tufo opresivo y equívoco, hasta las

monjas han modernizado su hábito, acortando faldas y calzando discretos tacones. Creo que lo único que permanece impertérrito es el jardín, todo un patio interior de manzana intacto tal y como lo soñó Ildefons Cerdà

Además de prevenir el cáncer, los hombres pueden sentir una mejora en su rendimiento sexual, dado que la granada fermentada incrementa la circulación en los cuerpos cavernosos



al diseñar l'Eixemple barcelonés. El jardín y su cuidador, ignoro cuantos años contará, pero es muy mayor, y últimamente tiene un aprendiz que ha sustituido la escoba confeccionada con hojas secas de palmera por un horrible motor que escupe aire y las lanza volando hacia el arcén para que una máquina del ayuntamiento las haga suyas en la quietud de la noche. Mirando por la ventana puedo admirar el delicado trabajo de ingeniería forestal que la creatividad del mozo ha planificado para el jardín con objeto de dotarlo de sombra y umbríos pasadizos por donde pasearán la monjas leyendo el Kempis cuando llegue el verano; admiro la delicadeza con la que se dan la mano las ramas casi desnudas de los árboles que formarán la cúpula de follaje, me embeleso con los colores del otoño de las cuatro hojas que trémulas siguen esperando el mejor momento para dejarse caer al vacío con un suave vaivén. Los colores. Los colores de la naturaleza son pigmentos que la humanidad ha apreciado desde el albur de los tiempos para pintarse, anunciar la guerra o trazar símbolos mágicos en forma de mamut en el interior de una cueva. En nutrición ortomolecular utilizamos estas sustancias que reciben diferentes nombres según sus principios activos y los distintos beneficios que dan a la salud. Los frutos rojos como el tomate son ricos en Licopeno, los de color calabaza como la zanahoria, el melón Cantallup o la propia calabaza son ricos en betacarotenos. La clorofila verde de las plantas es un nutriente refrescante y desintoxicante. Las cerezas picotas, las moras, los arándanos, las uvas moradas y las granadas, entre otras, pertenecen a un interesante grupo llamado antocianidinas con propiedades astringentes, antiinflamatorias y protectora de las vías urinarias; a las antocianidinas se las llama también vitamina "P", p de "protección", protección de los vasos, venas, arterias y capilares. Un pigmento-antocianidina llama hoy mi aten-

ción entre todos los demás por pertenecer a una deliciosa fruta de temporada, la reina del otoño: la granada.

El zumo de granada es rico en unas sustancias llamadas polifenoles con propiedades Antiaging increíbles que se multiplican cuando gracias a un proceso de fermentación, el azúcar se transforma y rompe las cadenas de los polifenoles aumentando su biodisponibilidad convirtiendo así este dulce fruto que en su estado original sería prohibitivo para los diabéticos, en un alimento de gran ayuda para personas con problemas de azúcar; además de su poder anti-radicales libres, la granada concentrada y fermentada estimula la producción del mejor antioxidante que nuestro propio cuerpo es capaz de fabricar el glutatión. En efecto, el poder antioxidante de la granada fermentada es mayor que la del té verde o el arándano, lo que la convierte en un potente antiinflamatorio en general. Esa capacidad antiinflamatoria y astringente ha demostrado ser de gran ayuda para devolver la elasticidad normal a las arterias endurecidas y taponadas tan peligrosas para la circulación cerebral. Además de ser un fruto amigo del corazón, ya que puede llegar a disminuir la presión arterial sistólica en dos semanas, la granada fermentada es un gran aliado para los hombres. En efecto, numerosos estudios demuestran su utilidad cuando la proliferación de las células de la próstata se dispara peligrosamente (marcador PSA). Además de prevenir el cáncer, los hombres pueden sentir una mejora en su rendimiento sexual, dado que la granada fermentada incrementa la circulación en los cuerpos cavernosos como el pene. La granada es en sí misma una fruta tan completa y rica en principios activos actuando en sinergia, tanto en sus redondos granos como en sus semillas, que no puede ser sustituida por ningún extracto de ácido elálgico estandarizado en laboratorio. ¡Viva la reina del otoño! ●

Elixir de Granada®

¡Ayuda a reducir el paso del tiempo!

Concentrado fermentado de jugo y pulpa de granada rico en polifenoles

VITAE®



Síguenos en:
www.vitae.es

