

El amor en el Antiaging



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

consulta@victoriabaras.com

Desde que volé de México para conocer el último retoño de mi hijo, no había vuelto a tener un bebote en brazos. Es increíble la dulzura, la ternura, el amor que pueden inspirar los niños. Laryssa bajó del tren en Vilassar con sus tres críos y el avituallamiento necesario para pasar un día de playa, parasol incluido. Caminamos hasta un lugar bien despejado, no le gustan las aglomeraciones y como ella dice, “para eso no me muevo de Barcelona y los llevo a la Barceloneta”. Tuvimos suerte: como encargado al cielo, el mar ese día nos hizo el regalo de enviarnos sus corrientes más frescas, sus aguas más puras y cristalinas de tal manera que veíamos pececillos entre los dedos de nuestros pies, y ninguna medusa, que este año han sido el terror de los bañistas. Pero no hoy, hoy todo es perfecto. Mi conciencia planea por encima del mar y de la playa, testigo y a la vez partícipe de la deliciosa escena.



Plantamos las sombrillas y cual conejos de una chistera empiezan a salir todos los artículos de magia para la mayor felicidad de los críos. Sábanas de playa y toallas tendidas sobre el ardiente arenal y en un santiamén creamos una especie de jaima, todos a cubierto.

Laryssa sigue desplegando su afanosa actividad, embadurnando de crema solar concienzudamente cada uno de sus polluelos, sigue el espectáculo con los hinchables, los pulmones de Laryssa parecen incansables: colchonetas, salvavidas con pinta de patito, cojines para reposar la cabeza... La chistera da para mucho y vuelan sobre la orilla un sinfín de cubos y cubitos, palas y rastrillos, todo lo que se puede necesitar para la construcción de una vivienda de princesas; como colofón una pelota playera y aún un balón de gran tamaño. El circo está montado. Me admira la precisión y eficiencia de quien ha repetido este despliegue de logística muchas veces y no puedo menos que recordarme a mí misma con dos bebés bajo el brazo y la misma obra de ingeniería a mis espaldas. ¡Pero de eso hace ya tanto tiempo! Tanto tiempo que me admira la capacidad organizativa y la energía de que hacemos gala las mamás cuando estamos en esa etapa de procreación y cría de nuestra prole.

Nos lanzamos al agua con verdadero gusto, el calor es sofocante y el mar maravillosamente refrescante, nado un poco lejos y al punto he de regresar requerida por las voces de mis pequeños amiguitos, ¡Vicky, Vicky, espera! Juego con ellos, me revuelco en la arena, paso entre sus piernas, pasan entre las mías, me subo a los hombros del mayor para zambullirme desde las alturas, y él hace lo propio. Pero la que me tiene cautivada y parece que el sentimiento es mutuo, es la chiquitina.

Tres añitos de muñeca rubia y lengua de trapo con un razonamiento adulto y educado. El salitre le molesta sus dulces ojitos azules, y parpadea constantemente, la agarro, la estrujo, me la llevo mar adentro, regreso tirando de ella por la punta de los pies, le enseño a saltar las olas, a elevarse y sentarse en la cres-

ta espumosa, me encanta el contacto de su pequeña manita ya arrugada en la mía, la lanzo al aire y siento toda su confianza. ¿En qué otro momento puede un adulto sentir ese tipo de confianza, de fe ciega de que siempre habrá unos brazos que nos detengan en la caída?

Con gritos de placer nos dejamos revolcar en la orilla, como peles desmembrados al albur de cada embate burbujeante, se nos mete arena en el bañador y reímos traviosos. Siento un gran amor por todos y cada uno de los miembros de la familia, no, mejor aún, siento que existe una red de amor que nos une, entre nosotros y con la colección de conchas recogidas por Alina, el coche de arena construido por Alessandro, por el pastel de barro que está confeccionando la pequeña Alisa mientras canturrea por lo bajini.

¿Será verdad que la materia de la que está construido el universo, esa energía omnipresente que llena y une todo lo que nosotros percibimos como espacio a nuestro alrededor es Amor? Yo así lo siento, con amor abre Larysa la nevera y me ofrece una bebida fresca, y de vuelta la chistera; pan, tomate, salchichas, humus, mayonesa, cubiertos y servilletas. Yo ofrezco mi pobre dádiva de huevos duros y berenjenas rebozadas que sin manías desaparecen en un santiamén. Los chicos comen voraces, nosotras no les vamos a la zaga; me arrebujó bajo el parasol para cerrar los ojos un ratito y hago oídos sordos a las llamadas de los chiquillos que de nuevo me reclaman al agua. Caigo en un duermevela, visualizo toda la escena como un observador, dejo que mi consciencia viaje como una cometa para tomar perspectiva, y luego regresando a mi corazón me susurra: sí, es amor.

Los expertos en Antiaging sabemos que no solo de pan vive el hombre ni la longevidad de Nutrientes Ortomoleculares, aunque los prescribimos diariamente. El estilo de vida y la actitud con la que vivimos puede convertir cada instante en el elixir de la eterna juventud.

Quizás te parezca que llamar “amor” a la experiencia que relato en este artículo es exagerado, sin embargo muchas amigas y pacientes mías saben que convertirse en cazadora de “los hermanitos pequeños del amor” como pueden ser la alegría, la intimidad, la ternura, la confianza, la dulzura, la paciencia, la atención y el cariño, por citar unos cuantos, es uno de mis primeros remedios para vivir bien y con plenitud los largos años de la madurez que es, en esencia, lo que propone el Antiaging Natural.

Así que, chicas, queda abierto el concurso para optar a “la medalla *Exploradora del*

¿Será verdad que la materia de la que está construido el universo, esa energía omnipresente que llena y une todo lo que nosotros percibimos como espacio a nuestro alrededor es Amor?

Año” que ganará quien esté atenta al amor en todas sus manifestaciones; no hace falta que sea un amor romántico, con campanillas de fondo y promesas de amor eterno, se trata de que identifiques las situaciones en que quizás con un pequeño esfuerzo puedes optar por vivir la experiencia desde el amor, sumando, atesorando vivencias, frases positivas, recuerdos agradables que van a quedar grabados como microsuros en nuestra memoria emocional para así, cuando lleguen los reveses de la vida, que los habrá, puedas elegir entre conectarte a una u otra pista. ¡Tú eliges la música de tu vida! ●

Tornen els tallers de Gimnàstica facial a dDONA



**Cansada de la teva papada?
De les teves arrugues?
Cansada de la flacciditat?**

Si no vas poder realitzar el curs de gimnàstica facial, ara tens una nova oportunitat. Apunta't!!!

Tel. 93 321 37 38 - cartas@ddona.net

I per a les lectores que no tinguin temps, us oferim el dvd de gimnàstica facial a preu únic.

Rejovenix i tonifica el teu rostre amb només 30 minuts al dia gràcies a aquest mètode

10€

