

Fecha: Enero 16
Medio: ABC
Producto: Eye Detox Specific

TALIKA PARIS

26 DICIEMBRE 2015 *Sábado* ABC.es

13ª EDICIÓN
ABC
MOSKÚ Y MÁS

ABC



El Rey, durante su discurso de Navidad retransmitido por primera vez desde el Palacio Real

MENSAJE DE NAVIDAD

PP, PSOE Y CIUDADANOS APOYAN LA LLAMADA DEL REY AL DIÁLOGO

Los populares piden «altura de miras» a Pedro Sánchez tras el discurso de Felipe VI, criticado por Podemos y los nacionalistas

[Editorial y páginas 18 a 23]



SANDOZ
SWISS MADE SINCE 1870

WELCOME TO THE LAND OF TIME



Fecha: Enero 16
Medio: ABC
Producto: Eye Detox Specific

80 GENTESTILO&TV

SABADO, 16 DE DICIEMBRE DE 2011 ABC

12 campanadas DETOX

¿Sobredosis de toxinas en Nochebuena y Navidad? Le contamos doce trucos para «resetear» nuestro organismo y llegar sanos y salvos a Nochevieja

TERESA DE LA CIERVA

Juan Arance, alma máter de los retiros Healthy-mind & body detox, dice que «el exceso de calorías vacías y residuos provoca una ralentización de las digestiones que conlleva pérdida de energía, bajón anímico, retención de líquidos, una piel que se ensucia y pierde luminosidad, además de un aumento de piel de naranja en las mujeres». Tenemos cinco días por delante para «resetear» nuestro organismo. Tomen nota.

1 APÚNTESE A LA ZUMOTERAPIA.

El zumo detox por antonomasia es un vaso de agua tibia con limón en ayunas. Este sencillo gesto matutino despierta el aparato digestivo, estimula el hígado y favorece la buena marcha de los procesos depurativos del organismo. Un hora y cuarto después, tome un zumo verde, receta de la naturópata de «The Green Shelters»: 1/2 pepino, 4-5 ramas de apio, 1/2 hinojo y 1 ó 2 cms. de jengibre. Este smoothie está cargado de fibras, minerales, vitaminas, enzimas, antioxidantes, proteínas y clorofila, y contribuye a la correcta oxigenación del cuerpo, a reforzar las defensas y a eliminar toxinas. También se puede realizar un día entero de dieta alcalinizante con los 5 batidos de frutas y verduras del Plan Depurativo de Planet Diet (www.planetdiet.net/), basado en la macrobiótica (cocinar los ingredientes antes). 43 €, con envío a domicilio.

2 BEBA AGUA DE COCO. Es la última tendencia foodie y la bebida ecológica favorita de Madonna y Rihanna por sus propiedades detox, antioxidantes, alcalinizantes y beneficiosas para el sistema circulatorio, inmune y cognitivo. Solo tiene 46 calorías por vaso y su contenido una quinta parte de azúcar que otros zumos naturales de frutas. El aceite de coco de primera prensada en frío también puede sustituir estos días al aceite de oliva de sus ensaladas o a la mantequilla de la tostada. ¿Más? Puede usarse como hidratante para la piel, desmaquillante natural, acondicionador de pelo y hasta blanqueador dental natural. Se vende en supermercados.

3 NO DISCUTA CON SU PAREJA. Las disputas matrimoniales pueden pasarnos factura en la cintura. Lo revela un estudio del Instituto de Medicina del Comportamiento en la Univer-

sidad de Ohio que demostró que las acaloradas discusiones con los cónyuges alteran el modo en el que el cuerpo procesa los alimentos ricos en grasas. Las parejas que participaron quemaron una media de 31 calorías menos por hora y tuvieron de media un 12% más de insulina en sangre que las personas calmadas. «La insulina estimula la ingesta de comida y la acumulación de tejido graso en el abdomen», señala Martha Belury, coautora del estudio. Para eliminarlo, también puede recurrir a una sesión de media hora en No+Vello (www.nomasvello.es) donde aseguran que el aparato LED +esthetic combinado con algas, carnitina y sales de yodo tiene un efecto reductor inmediato en una sesión.

4 ABUSE DE ALIMENTOS DRENANTES. Comidas copiosas, alguna copa de más y falta de sueño llevan irremediablemente a tener retención de líquidos. Tómese antes de acostarse un caldo de verduras depurativo y relajante intestinal. La receta «The Green Shelters»: 1 litro y medio de agua, medio puerro y medio tallo de apio, 1 zanahoria, 1 cebolla, 100 gramos de acelgas, 1 manojo de perejil y una pizca de sal o un chorrito de salsa de soja natural. Pensado para compensar excesos, ayuda a que los intestinos descansen y se «reseteen» correctamente durante la noche. ¿El extra? Una sesión de Detox Body en Carmen Montalban (91 591 70 52), un masaje personalizado para reducir volumen de masa corporal. En casa, Drain PBserum (63 € www.pbderum.com), un suero drenante para el cuerpo.

5 DÉSE UN MASAJE FACIAL. ¿Cara hinchada? ¿Bolsas en los ojos? El drenaje es la mejor terapia para activar el sistema linfático. Colocar las manos estrididas sobre la frente y realizar movimientos de presión y descompresión, moviéndose hacia las sienes; presionar levemente la parte detrás de los lóbulos de las orejas (activa el sistema linfático); presionar con el dedo índice suavemente la parte interna de los ojos, a los dos lados de la nariz; y presionar la zona bajo las cejas, deslizando hasta las sienes. Repetir todo 3 veces. ¿Un truco? Si está bebiendo alguna copa y tiene las manos frías aproveche y dése pequeños toques con la yema del dedo más frío que tenga, en el hueso ocular. Y tenga siempre a mano el antiopjeras de Talika Eye Detox Specific (36 € en farmacias



y parafarmacias, versión piel clara y piel oscura), ya que su aplicador de bola facilita el drenaje. Para despertarse con el rostro descongestionado, como si hubiese dormido 2 horas más, Nuxellence Detox NUXE (52 €), el primer tratamiento nocturno que actúa en el corazón de las células para facilitar de la detoxificación cutánea.

6 TOME CAFÉ Y TÉ. Por la mañana, el café despierta «nos hará falta estos días», reduce el apetito y mejora el aspecto de la piel. Esto se debe a que la cafeína aporta energía y es una aliada para mantener las grasas a raya. Y sus granos tienen una capacidad antioxidante 500 veces mayor que la de la vitamina C. Si incorpora Reshi, el súper alimento de la juventud (tiene más de

124 tipos de antioxidantes), efecto «Dorian Gray» asegurado (Moss Coffee con Reshi puro en polvo, 4,95 €). Por la tarde, cuando se sienta pesado o sucio tras una comilona, tome Detox Té sin teína (en.lacomium.com/) formulado para limpiar el cuerpo y regularlo. Elaborado con hinojo, que favorece la buena digestión, e ingredientes diuréticos y descongestionantes como la semilla de anís, sauco y fruta de senna, que ayudan a eliminar toxinas.

7 CONVIÉRTASE EN ADICTA A LAS AGUAS DE BELLEZA. Los excesos alimenticios también nos paga nuestra piel, que se apaga y vuelve mate. Si quiere devolverle luminosidad, toca eliminar los «venenos». Las aguas de Beauty & Go (2,45 €), enriquecidas con macro

