

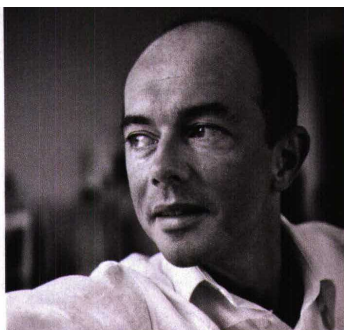
BOCA A BOCA

Los expertos de Oral B dicen que no hay otro igual. Y es que «Triumph 5000» (183 €) incorpora cinco modos de cepillado (suave, masaje, pulido, diario y profundo), control de presión y avisa del tiempo que tienes que cepillarte.



MÁS COCO

Cien años después del nacimiento de «Chanel N° 5», el perfume por excelencia de la maison francesa sigue dando que hablar. ¿Lo último? Un libro sobre su historia, «El secreto de Chanel N°5» (Ed. Urano).



MR. ENERGÍA

¿CANSANCIO PERMANENTE? EL DR. AELBRECHT TE DA LAS PAUTAS PARA RECUPERAR LAS FUERZAS PERDIDAS.

«Homo Energeticus» es el título del libro que acaba de publicar en nuestro país este médico belga. Convencido de que la mayoría de los problemas de salud provienen de la pérdida de energía que provocan los hábitos de vida incorrectos, su filosofía está dando la vuelta al mundo.

¿Qué es para un médico la energía?

Es la fuerza. La gente cansada viene a mi consulta de Bélgica (en Madrid paso consulta una vez al mes en el centro Tacha, www.tachabeauty.com) porque notan que no tienen fuerzas y que algo no va bien en su organismo.

¿Hoy estar agotado resulta un mal común al que nos hemos acostumbrado?

Así es. El veinte por ciento de la población se siente incapaz de asumir sus obligaciones. Es la nueva epidemia del siglo veintiuno y las estadísticas son cada vez peores. En España, por ejemplo, es la primera razón de absentismo laboral.

¿Hasta qué punto influye la energía en nuestra belleza?

Absolutamente, la mayoría de los gestos te dan o te quitan energía. Una dieta equilibrada te la da y una rica en grasas y pobre en verdura y fruta te la quita. Hay que dejar los azúcares añadidos, el gluten, los alimentos transgénicos y las grasas saturadas. También influyen factores como las relaciones familiares, el estrés o el lugar donde habitas, pues no es lo mismo residir en el campo que en la ciudad, junto a unos cables de alta tensión.

¿Cuáles son las claves de su receta?

Consumir productos que contengan antioxidantes y azúcar no refinada, nada de café, gluten (ojo, que muchos alimentos lo contienen), ni tabaco. Mi consejo es respetar las horas de sueño nocturno y reducir la siesta a lo mínimo. Es vital buscar equilibrio entre trabajo y ocio. Si únicamente duermes, trabajas y comes, algo no irá bien en un futuro no muy lejano. ■