

Con un sorbito de té

Verde, rojo, blanco, etc. Depurativos y antioxidantes, bajan el colesterol, movilizan la grasa... Prueba los nuevos sabores de Milford y el Té Euphorique de Fauchon (Plaisir Gourmet, plaisirgourmet.com).



¿Una colchoneta que provoca la liberación de oxitocina y endorfinas (hormonas del bienestar)? Sí, se llama Prana, y su secreto son sus más de 6.000 puntas redondeadas que fortalecen el sistema inmunológico, combate el estrés, el dolor, el insomnio... prananailmat.es. 49 €.

Para profundizar: desde un test para saber tu nivel tóxico, hasta un programa diario, pasando por cómo influye la globalización. Vamos, un libro sin desperdicio. Editorial Urano 18 €.



+ PROBIÓTICOS

Los lactobacillus y bifidobacterium -al igual que la fibra- aumentan las **bacterias buenas** del tracto digestivo (eliminan toxinas y elementos perjudiciales). El kéfir, el yogur y el chucrut son ricos en ellos.

opinión EXPERTA

¿Y los 'tóxicos' en la pareja? Fíjate en este ejemplo que la psicóloga Joaine García apunta: "Al principio de la relación, las diferencias se integran y cada uno encuentra en el otro lo que le falta, son complementarios. Con el tiempo, las posiciones se van polarizando y aquello que agradaba, ahora incomoda. Aceptar que sois diferentes y tenéis distintas actitudes es el primer paso para el acercamiento". Contáis con talleres residenciales en espacioterapia.com.