



Detox FIXATION

FIDELĂ ORICĂROR PROVOCĂRI, ECHIPA *THE ONE* A TESTAT NOILE DIETE DE DETOXIFIERE PRIN SUCURI. IATĂ EXPERIENȚELE VIRTUOASELOR DE SERVICIU!

De la începutul anului și până acum, frenezia regimurilor de detox a cuprins aproape toate femeile cu care mă intersectez. Și când spun detox, mă refer exclusiv la diete lichide. Fie că motivația e strict legată de sănătate, fie că e percepută ca o condiție esențială pentru a slăbi, perspectiva unor zile în care să nu consumi altceva decât sucuri presate la rece nu mai îngrozește aproape pe nimeni. Iar noi nu aveam să facem excepție. Inspirată de noul trend alimentar și profitând de privilegiul de a testa printre primele persoane programul Clean Up Your Life de la Infracit (care în ianuarie, a devenit primul centru de detox din România), Bianca s-a înscris pe lista curajoaselor. Inițiativa i-a fost susținută de

Anda, care începuse deja programul New You de la JuiceIt, chiar înainte să ne hotărâm ce subiect vom aborda în următoarea ediție a revistei. La scurt timp, Alina ni s-a alăturat, testând Master Detox de la Iconic. Pentru o vreme, diminețile noastre au avut gust de ghimbir, de lămâie sau de apă de grâu, și au fost câteva seri în care ne-am învârtit într-un carusel al emoțiilor de toate felurile. Mini jurnalele noastre de detox de mai jos sunt însă dovada că am respectat regulile jocului până la capăt, făcând abstracție de tentații culinare sau de stările de apatie.

Coming clean

Sunt o mofturoasă. Mai ales la capitolul feluri de mâncare. *Carbs lover*, detest gustul amar și țin morțiș ca nivelul de serotonină să îmi fie mereu la cote maxime. Împătimită a consumului de cafea, mă declar cel mai elocvent exemplu de *emotional eating*. A se consemna și că sunt un Sisif al dietelor. Cum termin una, mă apuc de alta. Nu gătesc. Nu îmi place să gătesc. Bucătăria mea e loc de depozitare a cremelor și a parfumurilor. Iar un meniu raw vegan e un tărâm culinar neexplorat de papilele mele gustative. Profilul de mai sus, elaborat într-un acces de

sinceritate, nu l-a speriat nici pe medicul nutriționist și nici pe Raluca Iliescu, CEO Infracit, care aveau să îmi supravegheze evoluția pe durata programului de detoxifiere *Clean Up Your Life*, o licență preluată de la un reputat spa asiatic. După ce mi-au ascultat discursul până la capăt, cred că mi-au dat șanse de reușită tocmai pentru că eram dispusă să fac o schimbare radicală și să încep un nou stil de viață. De la ei am învățat că succesul e un lanț de eforturi la care te supui de bună voie. Protocolul e într-atât de complex, încât îți va solicita toată voința de care ai fost vreodată capabilă să dai dovadă.

Primele șapte zile, cât durează faza de pre-detox și care au rolul de a pregăti organismul pentru dieta lichidă, sunt un răsfăț. Mi-am început diminețile desfăcând toate cutiile în care erau ambalate felurile principale de peste zi și gustarea cu entuziasmul și curiozitatea unui copil. Devenise un obicei să aștept curierul să îmi livreze meniul acasă și să descopăr ce surprize culinare mi-au mai fost pregătite: supă cremă de legume, paste cu alge sau taco guacamole. Curând, am ajuns să îmi ispitesc eu colegii cu sushi vegan sau salată de rucola, cu caju și avocado. Seara mi-am rezervat o ședință de drenaj limfatic cu Artemis, singura terapeută pe mâinile căreia m-am lăsat și care a învins în lupta cu retenția mea de apă.

Chiar dacă am avut la dispoziție și serviciile unui psiholog, nu le-am înțeles rostul decât în faza dietei lichide. De la o zi la alta, am fost într-o năbădăioasă *love-hate relationship* cu sucurile și supele ambalate în recipiente din sticlă (care conservă perfect enzimele și elementele nutritive ale lichidelor, livrându-i organismului doza de care are nevoie pentru o bună funcționare). O explozie de aminoacizi, enzime și antioxidanți, etichetate

sugestiv Master Detox (cu grâu și spirulină), Vitamin C Booster (ghimbir și măr) sau Energy (banană și spirulină), unele combinații au fost exact pe gustul meu. Pe altele aș fi vrut să le amân pe mai târziu. Asta pentru că mă prindeau într-un moment în care pendulam între a izbucni în plâns și a stârni un scandal monstruos. Spiritele s-au calmat cu ședințe de Bio-dream – terapie cu rol de reglare psiho-somatică, în urma cărora m-am relaxat complet. În cazul meu, detoxul a venit la pachet cu stări de nesiguranță și momente de sinceritate brutală cu mine însămi, în urma cărora am șters din agendă oamenii care mă vampirizau energetic. Explicația ar fi simplă: sesiunile de hidrocolonoterapie cu Angel of Water, sistem brevetat FDA, care acționează profund, inclusiv la nivel emoțional. Evident, până nu testați, m-ați putea chiar acuza că aberez. Vorbim însă după ultima ședință... Ur-mătoarele cinci zile din faza post-detox au început să aibă din nou gust bun, eforturile fiindu-mi răsplătite cu delicii raw vegane. Privind în urmă, cred că cele 6,5 kilograme pe care le-am pierdut, celulita care s-a diminuat considerabil și pielea luminoasă au meritat cu prisosință efortul! (**Bianca Nuțu**) *Clean Up Your Life, Centrul Infrafit – de la 500 de euro, www.infrafit.ro*

New year, new you!

Într-un fel, mi se pare bizar că abia acum, în anul 2014, am ajuns să încerc prima dată o cură de detox. Asta pentru că, trebuie să recunosc, sunt ușor obsedat de tot ce înseamnă nutriție sănătoasă. Am încercat cu entuziasm toate alimentele-minune, noi și vechi, de la goji și noni la polen crud și mâncare raw. Dar mă bucur că am debutat dieta de detox în ianuarie: așa am ajuns la sucurile JuiceIt, care de abia se lansaseră, în decembrie 2013. Sau mai degrabă ele au ajuns la mine, și asta datorită Roxanei Panțuroiu, fondatoare a brand-ului, alături de Ana Radu. La decizia mea a contribuit și un *timing* perfect: am demarat ambițiosul proiect de detoxifiere după Sărbători (care au inclus mâncare organică, dar pe bază de carne) și după o vacanță la schi în Austria (în care, vai!, am fost nevoită să mă alimentez complet ne-organic și ultra-procesat).

Am ales programul New You, al cărui obiectiv este de a satura organismul cu vitamine, enzime și minerale pentru a ajuta ficatul și sistemul digestiv în efectuarea unei detoxifieri rapide și eficiente. Ca și celelalte variante de la JuiceIt, programul include șase sucuri pe zi, fiecare de 450 ml, numerotate în ordinea în care trebuie băute, unul la aproximativ 2 ore.

Ziua 1: Le-am primit dimineață direct la birou, iar prima zi a fost cea mai interesantă, pentru că de abia așteptam să termin un suc ca să descopăr ce gust are următorul. Sucurile arată adorabil, o explozie de culori și arome. Nu mi-a fost complicat să rezist tentațiilor pauzei de prânz deoarece, complet previzibil, eram super-încântată de misiunea mea virtuoasă. Probabil că de la acest gen de ego inflamă și sentiment de autocontrol a pornit ideea că abstenența alimentară *can get you high... Anyway*, nu mi-a fost foame deloc, până spre seară, când stomacul meu a dat niște semne de neliniște. Dar au trecut rapid, vina era de fapt a mea, căci nu băusem sucurile cum trebuia: adică încet, porționat pe parcursul a aproximativ 2 ore fiecare, nu date pe gât în 15 minute. Mi-au plăcut atât de mult, că le-am băut prea repede... *Enfin*, seara am plecat conștiincioasă spre casă și m-am tolănit pe canapea cu o carte, căci hotărâsem clar că în perioada de detoxifiere să îmi abandonez orice viață socială. Recunosc că nu mă puteam imagina într-un bistro/restaurant/cafeana fără o țigară în mână, așa că am ales beneficiile lecturii. ▶

Frumusețe și sănătate:

Perfectil

Zilnic suntem expuși unor factori care dăunează sănătății și frumuseții noastre. Printre aceștia se numără fumatul, stresul, consumul de alcool, mediul poluat, radiațiile solare, deshidratarea, alimentația dezordonată.

Un mod de viață sănătos înseamnă în primul rând o alimentație corespunzătoare cu toate principiile nutritive de care organismul nostru are nevoie.

Vitaminele și mineralele își aduc aportul și la frumusețea ta exterioară. Părul, unghiile și pielea au nevoie de ele pentru a-și stopa procesele de îmbătrânire și degradare și pentru a-ți oferi un aspect radiant. Esențiale sunt în acest sens Vit. D, Vit.E, Vit.C, Vit.B1, B2, B3, B6, B12, Acid Folic, Biotina, Fier, Mg, Zn, Iod, Mn, Cu, Siliciu, Seleniu, Cr, extractul din semințe de struguri, cu rol important în hrănirea și regenerarea stratului dermic al pielii, foliculilor firului de păr și rădăcinii unghiei. Toate aceste elemente se regăsesc într-un singur produs: **Perfectil**.

Acest produs poate să dăuneze siluetei? Face poftă de mâncare?

Dr: Nu face poftă de mâncare. Mai mult poate fi adjuvant în curele de slăbire când din cauza cantității mici de alimente ingerate nu îi putem oferi organismului principiile nutritive de care are nevoie. Și... mai gândește-te la un lucru: top modelele internaționale îl recomandă (Naomi Campbell, Claudia Schiffer, Linda Evangelista, Kate Hudson, Cindy Crawford, Kirsty Hume, Lisa Faulkner). Crezi că l-ar folosi dacă ar adăuga un gram în plus siluetei lor?!

Cât timp trebuie să iei Perfectil?

Dr: Trebuie luat minim o lună. Efectele benefice asupra unghiilor și a pielii se vor vedea după o lună de tratament. Pentru revigorarea părului trebuie să iei Perfectil 2-3 luni consecutiv.

Ce recomandați? Șampon, creme, vitamine pentru păr, piele, unghii?

Dr: Șamponul, balsamul sau diferitele creme nu sunt suficiente pentru un look desăvârșit. Aceste remedii trebuie combinate pentru a avea efectul maxim: vitaminele își oferă sănătate din interior și restul cosmeticelor o desăvârșesc la exterior pentru ca tu să fii pur și simplu ... PERFECTĂ!

Dr Oana Gheorghiu
medic specialist medicină de familie



☛ Pentru cei mai puțin slabi de înger, activitățile uzuale sunt *strongly recommended*: abținerea alimentară nu înseamnă asceză! Iar cele 1.100 de calorii conținute de sucurile pe o zi acoperă necesarul pentru funcționarea unui organism normal în parametri firești.

Ziua 2: Nu mă așteptam să mă trezesc dimineața fără să îmi fie foame după ce nu mai ingerasem ceva solid de peste 36 de ore. Însă exact așa m-am trezit, deși nu pot pretinde că eram plină de energie, dar asta pentru că *I'm not a morning person* și durează ceva timp până îmi intru în ritm. M-am delectat cu primul suc (lămâie, goji, piper Cayenne, ghimbir, sirop de agave), o infuzie de vitamina C, apoi mi-am început obișnuitele activități, a urmat sucul verde, numărul 2, în care predomină legumele (spanac, țelină, castravete, pătrunjel, dar și lămâie și mere). Și brusc a apărut dorința de nestăvilit de a-mi însoți kolegele în pauza de prânz! Dar nu pe motiv de foame, deloc, ci doar pentru că ne creasem obiceiul de a ieși împreună în *trattoria* de lângă redacție și nu îmi doream să absentez. Așadar le-am însoțit, cu sucul numărul 3, deliciul tropical de ananas, grapefruit și mentă. Pe care l-am completat cu un ceai verde, în timp ce restul fetelor își savurau pastele. După-amiaza mea a trecut pașnic, cu sucul numărul 4, din nou verde (spanac, țelină apio, castravete, kale, ananas, măr, ghimbir și mentă). Seara am petrecut-o în compania unui serial și a ultimelor două sucuri. Ba chiar m-am dus la culcare înainte de ora 1.00 a.m. – ceea ce nu mi se întâmplă niciodată!

Ziua 3: Evident, a trecut mai ușor decât ziua 2, doar era ultima zi! Mi-am băut mândră sucurile în timp ce mai citeam despre beneficiile lor – fiecare dintre ingrediente conține un cocktail de vitamine, minerale și nutrienți cu efecte de revitalizare, de eliminare a retenției de apă, de stimularea a digestiei și a sistemului limfatic ș.a. Seara le-am savurat pe ultimele două aproape cu ușoară părere de rău că se termină: numărul 5 (sfeclă roșie, morcov, măr și cătină) și numărul 6, un adevărat răsfăț sub forma unui milkshake cremos cu banane, caju, sirop de agave, curmale, vanilie și scortșoară. În continuare parcă nu îmi venea să cred că am stat 3 zile fără să mănânc absolut nimic solid și că în acest răstimp nu am suferit de foame! Dar exact aici intervine „geniul” unor rețete complexe și bine-gândite: felul în care sunt combinate ingredientele, faptul că bei sucurile în anumite momente ale zilei, toate detaliile formează un mecanism echilibrat, în care eliminarea de toxine și ingestia de nutrienți au loc într-un mod firesc, fără ca dieta să devină un supliciu. (**Anda Brîndușă**)

New You, Juicelt – 140 lei/zi, www.juicelt.ro

Gourmet detox

În cele cinci zile în care mi-am ținut dieta lichidă de detoxifiere, Bucureștiul era acoperit de zăpadă și ningeă încontinuu. Era frig, iar sucurile erau reci, de fiecare dată când luam unul din frigider îmi doream să fie vară. Nu a fost ușor și nu a fost greu. A fost diferit. Am privit totul ca pe o pauză de la un stil de viață destul de nociv, dacă ar fi să-mi judec alimentația după normele actuale în materie de hrană. Sunt dintre aceia care mănâncă haotic, aproape orice, chiar și la ore aberant de târziu, care îndrăznesc să consume cantități consistente de zahăr alb și pentru care E-urile sunt doar o literă din alfabet, pe care unii o printează excesiv pe etichetele produselor, iar alții îi dau prea multă importanță. Când mania detoxifierii s-a infiltrat la noi în redacție, mi-am zis că prima mea

cură de acest tip poate fi primul meu pas spre drumul cel bun. În privința sănătății, mă preocupa nivelul colesterolului, deshidratarea și lipsa vitaminelor, iar în privința frumuseții – aspectul pielii. Partea cu slăbitul mă interesa prea puțin; dar cum o femeie nu e niciodată prea slabă și prea bogată, aveam să mă bucur când, după cele cinci zile, slăbisem vizibil.

O întâlnire cu nutriționistul Cristina Mirică, la centrul Del Mar Medical Spa, avea să mă pregătească pentru ce urma. I-am spus tot ce vizam. Cristina m-a încurajat și mi-a vorbit despre zilele de pre-detox (două, în cazul meu!), în care aveam să renunț la produsele de origine animală și la cafea, ca să-mi obișnuiesc corpul fără ea. Știam că problema nu va fi cu mâncarea, care nu se regăsește pe lista marilor mele plăceri, și, oricum, în ultima vreme evitasem carnea, pentru că nu-mi mai plăcea gustul, și mă puteam lipsi ușor de lapte și de ouă. În zilele pre-detox, am renunțat și la paste, deși nu-mi aminteam dacă mi se recomandase și asta. Cu cafeaua a fost mai greu și n-aveam să renunț la ea decât în prima zi de detox. Nutriționistul introdusese în meniul meu o delicioasă băutură energizantă, din lapte de migdale și maca. A fost *juice*-ul meu preferat, pe care l-am băut în fiecare zi la ora zece și cu care aș putea înlocui cafeaua *forever*. Dacă m-am întors apoi la cafea, a fost numai din comoditate.

Programul Master Detox de la Iconic este unul recomandat „veteranilor”. Eu eram cea mai începătoare dintre începători, dar entuziasmul a compensat din plin calorile care se redusese drastic. Rețetele Iconic Juices, din fructe și legume proaspete, stoarse prin presare, combină armonios ingredientele într-un dozaj echilibrat, despre care aveam să descopăr că e, într-adevăr, calea cea mai scurtă spre reechilibrarea rapidă a minusurilor din alimentație, oferind o absorbție rapidă la nivel celular. Au nume precum *Tinerete celulară* (din fructe de pădure și măr), *Mix pentru imunitate* (din morcov, broccoli, ardei gras roșu, măr verde), *Energie pentru inimă* (din broccoli, măr verde, morcov, ghimbir, ardei gras roșu), *Bună dimineața* (din morcov, măr, lapte de susan) sau *Energie pură* (din măr verde, lămâie și lime). Citeam de fiecare dată etichetele de pe sticle despre beneficiile ingredientelor și aveam satisfacția că fac ceva pentru corpul și mintea mea, care-mi face plăcere, iar rezultate nu vor întârzia să apară. Doar sticlulele mici, cu un lichid verde, despre care știam că e apă de grâu și că ar trebui băut dimineața, dintr-o înghițitură, nu-mi plăceau. Dar le-am băut ca pe tequila, căci mi se spusese că au avantaje majore pentru piele. Și, într-adevăr, după câteva zile de când îmi încheiasem dieta, nu puțini mi-au spus că am tenul mai strălucitor, întrebându-mă ce cremă folosesc. Crema era aceeași, dar nu ea era secretul.

Regimul Master Detox de la Iconic este disponibil în variante de trei și cinci zile. Inițial, eu trebuia să îl țin trei zile. În prima, m-a durut capul, în a doua am mers la birou cu un taxi, deși locuiesc foarte aproape, în a treia mi-am savurat sucurile simțind că ziua următoare îmi vor lipsi. În a patra zi, m-am ridicat din pat, cu o poftă nebună după o cană cu lapte de migdale și maca și am dansat prin casă de bucurie atunci când, după doar câteva minute, curierul mi-a adus zâmbind, ca de obicei, pachetul pentru ziua respectivă. Așa se face că regimul meu a durat cinci zile, încheiate cu... *happy skin*. (**Alina Vilcan**)

Master Detox, Iconic Health – 110 lei/zi, www.iconichealth.ro ●

PHYTO

FORȚA INGREDIENTELOR NATURALE



PHYTOPHANÈRE & PHYTOCYANE

Un program pentru îngrijirea și sănătatea părului, special creat pentru femei

Din cauza stresului, schimbărilor de sezon sau a coafatului excesiv, părul tinde să își piardă strălucirea și să se subțieze, fiind foarte dificil de aranjat.

PHYTOCYANE restabilește densitatea părului și fortifică rădăcina acestuia. Părul își recapătă volumul și strălucirea.
85% eficiență anti-subțiere*

PHYTOPHANÈRE este un supliment alimentar bogat în vitamine și acizi grași polinesaturați care fortifică părul și unghiile și stimulează creșterea acestora.
95% satisfacție**

Utilizarea complementară a Phytocyane și Phytophanère asigură stoparea căderii părului și stimulează creșterea acestuia.

www.facebook.com/PhytoRomania

*studiu clinic realizat pe 77 de subiecți de către un laborator independent
** Test de utilizare pe 20 de voluntari.



Disponibil în Farmaciile Help Net selecționate