



## HEALTHY FOOD FOR ACQUIRING A SUNTAN

It is important to use sun protection creams that prevent the premature aging of skin exposed to the sun's rays that oxidize the skin. For this reason, foods that are rich in natural antioxidants found in fruit and vegetables are essential in our diet during the summer months. Carrots, tomatoes, apricots, pumpkin, mango and green-leaf vegetables such as lettuce or spinach. They are also found in sweet corn, broccoli, egg yolk and kiwi. Certain food products can also help to repair the damage caused by the sun. Fish with fatty acids like salmon, mackerel, tuna or sardines. And if you need any additional protection, you can add a vitamin supplement containing vitamins C and E.

## ALIMENTOS SANOS PARA ESTAR MORENOS

Es importante utilizar cremas de protección que impiden el envejecimiento prematuro de la piel que se expone a los rayos solares que la oxidan. Por ese motivo los alimentos ricos en antioxidantes naturales que encontramos en las frutas y verduras son primordiales en la dieta durante los meses de calor. Las zanahorias, los tomates, los albaricoques, la calabaza, el mango y las verduras de hoja verde como la lechuga o las espinacas. También el maíz, el brócoli, la yema de huevo y el kiwi. Algunos alimentos también pueden ayudarnos a reparar los daños producidos por el sol. Los pescados con ácidos grasos como son el salmón, la caballa, el atún o la sardina Y si necesita una protección extra añadida a su dieta un suplemento vitamínico que contenga vitaminas C y E.

## DEPILATION BY LASER : QUICKER, MORE EFFECTIVE AND LONGER-LASTING

Depilation by laser has become the most requested method for hair-removal at the present moment because it is safe, fast and practically painless. Furthermore, after several sessions, the effects are long-lasting although – due to the novelty of the technique – they cannot yet be considered to be permanent. However, it is a useful method – both from an aesthetical and medical point of view – and with guarantees, provided that it is performed by specialized doctors.

## DEPILACIÓN LÁSER: RÁPIDA, EFICAZ Y DURADERA

La depilación láser se ha convertido en el método depilatorio más solicitado en la actualidad porque es seguro, rápido y prácticamente indoloro. Además, tras varias sesiones sus efectos son muy prolongados en el tiempo aunque -por la juventud de la técnica- aún no puedan considerarse definitivos. En fin, un método útil -tanto desde el punto de vista estético como del médico- y con garantías, siempre que sea realizado por médicos especialistas.



## A GOOD NIGHT'S SLEEP REGENERATES THE BODY AND PROVIDES ENERGY

At night the cells reach their maximum level of activity and we should take full advantage of this to help our skin to regenerate its cells. The bed is an essential aspect. And we should choose a good mattress that allows the body to relax in the correct position. The bedroom must be well ventilated and, if possible, free from any electrical equipment. Before going to sleep after a tiring day, it is important to take a shower or bath with hot water. Sometimes a slight aroma will relax you and help you to get to sleep easier. You can lightly apply an aroma of cinnamon, vanilla or lavender.

## DORMIR BIEN REGENERA EL CUERPO Y DA ENERGÍA

Cuando llega la noche las células alcanzan el punto máximo de actividad, es entonces cuando nosotros debemos aprovechar para ayudar a nuestra piel en su regeneración celular. Es fundamental la cama donde dormimos, escogeremos un buen colchón que permita a nuestro cuerpo descansar en la posición adecuada. La habitación debe estar bien ventilada, y si es posible no tener ningún aparato eléctrico en ella. Antes de irnos a dormir después de un día cansado es importante darnos una ducha o un baño con agua caliente. A veces notar un ligero aroma que nos relaja puede ayudarnos a dormir con más facilidad. Puedes perfumarte ligeramente con un aroma de canela, vainilla o lavanda.



## PEDI-RELAX : HOW TO STAY HEALTHY **BY TREATING ONLY HANDS AND FEET**

The human body is reflected in the hands and feet in such a way that every bone, organ or system can be treated through the massaging of its corresponding reflex point, which produces beneficial effects throughout the whole body.

This is the basis of Reflexotherapy, a therapeutic discipline on which a unique piece of equipment for home massage is based, designed to treat – amongst others - alterations in blood circulation, muscular problems and general fatigue: the Pedi-Relax.

## **PEDI-RELAX :** **CÓMO ESTAR SANO TRATANDO SÓLO MANOS Y PIES**

El cuerpo humano está reflejado en los pies y las manos de tal manera que cada hueso, músculo, órgano o sistema puede tratarse mediante un masaje en la zona refleja correspondiente, algo que produce beneficiosos efectos en todo el organismo. Tal es el fundamento de la Reflexoterapia, disciplina terapéutica en la que precisamente se basa un singular aparato de masaje doméstico diseñado para tratar -entre otras dolencias- las alteraciones de la circulación sanguínea, los problemas musculares y el cansancio general : el Pedi-Relax.

## HOW TO HAVE **WHITE TEETH**

Your own genetic make-up, the passing of time, inadequate oral hygiene, excessive consumption of substances like coffee or tobacco, or the use of medicines such as tetracycline - are only some of the factors that cause our teeth to progressively lose their natural colour. And we all know that a set of white teeth give a healthy and well-cared for look to their owner. Fortunately, modern dentistry can offer various techniques for whitening our teeth, allowing us to smile again without being afraid to reveal teeth with dirty or stained enamel.

## **CÓMO LUCIR UNOS DIENTES MÁS BLANCOS**

La propia genética, el paso de los años, la mala higiene bucal, el consumo excesivo de sustancias como el café o el tabaco, o la ingesta de medicamentos -como la tetraciclina- son sólo algunos de los factores que favorecen que nuestros dientes pierdan de forma progresiva su color natural. Y todos sabemos que una dentadura blanca aporta a quien la luce un aspecto cuidado y saludable. Afortunadamente la Odontología moderna pone a nuestro alcance distintas técnicas de blanqueamiento dental, una herramienta con la que es posible volver a sonreír sin miedo a mostrar un esmalte sucio y con manchas.



## MOISTURISING : **THE KEY TO HEALTHY TANNING**

The sun produces an intensely drying effect on the skin. To combat this, both before and after sunbathing, it is essential to moisturise the skin and restore the moisture that has been lost. During the summer months, cleansing, moisturising and the use of sun protection are strategies that will allow us to show off a healthy and lasting sun-tan.

## **HIDRATACIÓN : LA CLAVE DE UN BRONCEADO SANO**

El sol produce una intensa deshidratación de la piel. Por eso, tanto antes como después de la exposición resulta imprescindible rehidratar nuestra piel y devolverle la humedad perdida. Durante los meses de verano, limpieza, hidratación y el uso de protectores solares son las estrategias que nos permitirán lucir un bronceado saludable y duradero.



## OILY FISH AND THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR AILMENTS

There are vogues, both in traditional medicine as in all walks of life. For example, until little more than thirty years ago, oily fish were considered to be too rich in fat and generally unhealthy. Nowadays, however, oily fish are in fashion and everyone is aware of its undeniable benefits in protecting the vascular system and in regulating arterial pressure.

### EL PESCADO AZUL Y LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

También en la Medicina tradicional, como en todos los aspectos de la vida, hay modas. Así, hasta hace poco más de treinta años se consideraba a los pescados azules como excesivamente grasos y, en general, malos para la salud. Hoy, sin embargo, el pescado azul está de moda y todo el mundo conoce sus innegables beneficios como protector vascular y regulador de la tensión arterial.

## HEALTHY DIET AND EXERCISE, THE KEY IN THE FIGHT AGAINST OSTEOPOROSIS

Osteoporosis is a silent disease that presents no symptoms until a fracture occurs. In Spain it is calculated that two and a half million women are affected and 60,000 hip fractures occur which, in part, could have been prevented with early diagnosis and treatment. The measures for preventing the fractures occurring are linked to the adopting of a healthy lifestyle (exercise, balanced diet, cutting out cigarettes and alcohol).

### DIETA SANA Y EJERCICIO, CLAVES CONTRA LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa, que no presenta síntomas hasta que se producen las fracturas. En España se estima que puede llegar a afectar a dos millones y medio de mujeres y se producen 60.000 fracturas de cadera, que en parte, pudieran ser evitadas con un diagnóstico y tratamiento precoz. Las medidas para prevenir la aparición de fracturas pasan por adoptar un estilo de vida saludable (ejercicio, dieta equilibrada, evitar el tabaco y el alcohol).



## AROMATHERAPY

The effectiveness of aromas and fragrances in different aesthetic treatments has already been more than demonstrated. The making up of certain preparations is carried out by making use of the sense of smell added to the external application of the product to activate the nerves of the sympathetic nervous system.

By means of a personalized treatment, a balanced diet, exercise in moderation and back-up services such as massages, equipment, qualified staff, balneotherapy, hydrotherapy... all these mean that, apart from being an aesthetic treatment, it becomes a way to combat stress, highly appropriate for circulatory problems of the bowel, liquid retention and other emotional disorders.

## AROMATERAPIA

La eficacia de los aromas y fragancias en diversos tratamientos estéticos está ya sobradamente demostrado. La confección de ciertas mezclas se valen del sentido del olfato, unido al uso tópico para activar los nervios del sistema simpático.

A través de un tratamiento personalizado, una dieta equilibrada, ejercicio moderado y servicios de apoyo como masajes, aparatología, personal cualificado, balneoterapia, hidroterapia... Hacen que además de un servicio estético se convierta en un tratamiento antiestrés, muy adecuado para problemas circulatorios, intestinales, retención líquidos y problemas emocionales.