

## Piel más fresca con agua termal

El agua termal de Uriage es un producto perfecto para el verano. Posee un alto contenido en sales minerales y oligoelementos que además de refrescar y cuidar el cutis le confieren propiedades nutritivas. Es ideal para rociar la piel después de su exposición al sol, tras una depilación, e incluso para fijar y conservar el maquillaje. Además, está recomendada en casos de dermatosis inflamatorias, juega un papel decisivo en la cicatrización de heridas y protege las células de la oxidación evitando que se formen radicales libres. Cuesta 6,20 o 10,50 euros, según el tamaño. De venta en farmacias.



## Presoterapia en casa

Te presentamos Fit-Press, un aparato de presoterapia para tener en casa que sirve para combatir las piernas pesadas, la retención de líquidos, la celulitis y la flacidez, así como para favorecer la recuperación tisular después de una liposucción, entre otras cosas. Una sola sesión de 30 minutos es suficiente para notar un gran alivio. Además es fácil de transportar, por si lo quieres llevar a tu segunda residencia. Infórmate en el 932 80 10 10.



## El ABCD de los lunares

El control de los lunares es algo importante que solemos olvidar, y el

verano es una estación propicia para prestarles especial atención. El ABCD de los lunares es un modo de autoexploración y observación que nos brinda datos relevantes a tener en cuenta respecto a los lunares y sus riesgos. Toma nota:

✳ **Asimetría:** cuanto mayor asimetría haya entre los dos lados, mayor riesgo de melanoma.

✳ **Bordes:** cuanto más irregulares son los bordes, mayor control necesitan.

✳ **Color:** si tienen más de un tono o un color muy oscuro, presentan mayor riesgo de melanoma.

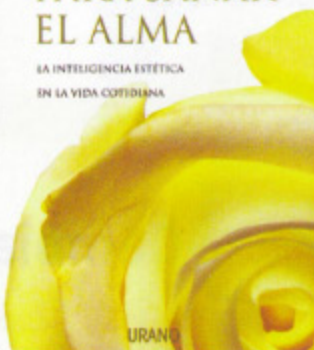
✳ **Diámetro:** el mayor peligro es cuando los lunares tienen un diámetro superior a los 6 milímetros.

La doctora M<sup>a</sup> José Barba, especialista en medicina estética, advierte que ante cualquier duda se consulte siempre con un especialista.

Autor de EL PODER DE LA BONDAD

### PIERO FERRUCCI BELLEZA PARA SANAR EL ALMA

LA INTELIGENCIA ESTÉTICA  
EN LA VIDA COTIDIANA



### La inteligencia estética

La belleza no constituye algo superfluo o irrelevante, sino una necesidad tan básica como el aire, el alimento, el sueño o el amor. Así se presenta *Belleza para sanar el alma*, un libro de Piero Ferrucci que te invita a descubrir que la belleza no pertenece a una élite ni se esconde en los museos; está aquí, bañando nuestra vida cotidiana, en un gesto, en una canción. El autor te invita a dar un paso más y te adentra en un nuevo concepto revolucionario: la inteligencia estética. Lo edita Urano y cuesta 13 euros.

### Tratamiento para cuello y escote

En los Centros de Estética Carmen Navarro se ofrece, para este verano, un tratamiento para cuello y escote con el que se consigue desde la primera sesión una piel luminosa, lisa, tonificada y reafirmada, sin sobrecarga de grasa y bien hidratada. También mejora o elimina las manchas. Este tratamiento se hace mediante Physia Plus, un aparato que rejuvenece desde el interior sin suponer ninguna agresión para el cuerpo. Más información en [www.carmennavarro.com](http://www.carmennavarro.com). □

