

AR

SANA, SANA
POR MARIA DEL MAR PEITEADO

CURAN Y ¡SABEN A CHUCHE!

A menudo, la tos es consecuencia de una irritación de garganta. Los primeros frios del otoño suelen desatar esas carrasperas tan molestas. Cebiolón (2 €) con vitamina C, de Merck, o Perlas (1 €) con hierbas refrescantes y medicinales, de Ricola, pueden ayudarte a suavizarlas. Además, son estupendos para refrescar la boca o, simplemente, para disfrutarlos, porque están riquísimos ¡y no tienen azúcar!

CALZADO ADAPTABLE

¿Sabías que el pie se dilata, sobre todo en marcha, entre cuatro y siete milímetros? Pues la firma de calzado Callaghan sí. Por eso ha creado el sistema Callaghan Adaptaction que se amolda al pie y a sus circunstancias evitando rozaduras, deformaciones y molestias. Un avance para la salud de los pies, a menudo tan descuidados. Infórmate en el tel.: 941 383 500.



DISCRETA, DESECHABLE Y PRÁCTICA,
TRES ADJETIVOS IMPRESCINDIBLES
CUANDO HABLAMOS DE **HIGIENE**
ÍNTIMA. ASÍ SON LAS TOALLITAS
INDIVIDUALES **FEMFRESH** (3 €/
12 U) MUY SUAVES Y CON EFECTO
DESODORANTE ¡TE ENCANTARÁN!



¿CAFÉ? PUES SÍ

¿Sabías que el café, además de mantenerte despejado, es rico en antioxidantes? Un estudio (EE.UU.) revela que bastan dos tazas diarias para proteger del cáncer y de las enfermedades cardiovasculares.

Fitness para su cerebro

¿Has percibido que los mayores de tu entorno van perdiendo, poco a poco, su capacidad de retener nombres y fechas, o que se despistan en las conversaciones? Las psicólogas Leticia Pérez del Tío y Ana Chaminade, conscientes de esta realidad, han publicado *Cuadernos Mayor* (3 €), Editorial EOS Psicología. Hay tres modelos: amarillo, verde o azul –según el nivel de deterioro cognitivo– con ejercicios que estimulan la capacidad intelectual y mejoran la calidad de vida de las personas mayores. Echales un vistazo en www.tubilate.com



Si los ronquidos de tu marido no te dejan pegar ojo, no desesperes.

Pulveriza *Breathe Right* (21 €)

en su garganta antes de acostaros y comprobarás cómo se debilitan sus ronquidos, gracias a su efecto lubricante y tensor, que fija los tejidos de la garganta y evita su vibración.

