

Nº 1.069 Semana del 5 al 11 de marzo de 2007

Sólo 1¹⁰ €

miya

la revista práctica

www.miarevista.es

Tus derechos
Claves para
comprar
una vivienda
sobre plano

**Curso de
jardinería
para
principiantes**

Flores en maceta,
riego, luz y abono

Reportaje

Enseñamos a
leer y a escribir
"las nepalíes"

**Guía de
compras**

6 chaquetas
de última **moda**

DOSSIER / MEDICINA

Corazon sano

Consejos, tratamientos... especial mujeres



FRANCIA 1,30 € (SIN IVA INCLUIDO TRANSPORTE AEREO URGENTE) ALEMANIA 1,30 € EUR. BELGICA 1,95 € EUR. GRECIA 1,95 € EUR. HOLANDA 2,30 € EUR. ITALIA 2,85 € EUR. MEXICO 2,00 € (SIN IVA INCLUIDO) LONDRES 1,85 € GBP. SUZUKI 4,00 € CHF. PRECIO CON DVD 3,95 € EUR.



Trucos para dormir bien

Necesitas un ambiente que invite al reposo, silencio, aire fresco, colores suaves... Te contamos los secretos para descansar más y mejor.

Nada de colores vivos y excitantes. Sigue las reglas del *feng shui* y haz que la habitación favorezca la relajación del cuerpo y la mente. Mejor los tonos pastel, colores cálidos como el beis, el blanco roto o el amarillo pálido.

Luminosidad
Por la noche, algunas personas tienen necesidad de dormir en una habitación completamente oscura para conciliar bien el sueño. En este caso, lo

mejor es instalar persianas eléctricas o cortinas oscuras que eviten el paso de luz. Otras consiguen relajarse con una iluminación suave, para ellas resulta una buena opción poner un regulador que module la intensidad.

Orden
El dormitorio no debe servir también de despacho o salón. Nada de instalar en él pantallas, aparatos eléctricos o plantas verdes. La cama debe ser el centro de la

habitación. Colócala de forma que puedas ver quién entra en ese espacio personal y orientada al noroeste, porque eso induce al adormecimiento. No metas nunca nada directamente bajo el somier, porque impide la circulación del aire. Y, por supuesto, recuerda que es imprescindible mantener un cierto orden. Cuanto más organizada esté la habitación, más zen te sentirás por la mañana al despertarte. ¡Pruébalo!

Ambiente
La temperatura ideal para dormirse está entre los 18 y 22 °C. Todos los días, acostumbra a abrir las ventanas durante unos diez minutos para que se renueve el aire. En pleno invierno, es conveniente poner un bol de agua sobre los radiadores o utilizar un humidificador, para que el ambiente demasiado reseco no perjudique las vías respiratorias. Añade algunas gotas de aceites esenciales, de camomila,

Sin ruidos
► **Momento de calma.**
¿Cómo caer en un sueño profundo cuando la televisión del vecino está al máximo volumen o alguien toca el claxon en la calle? Los ruidos monopolizan la atención, incluso de forma inconsciente. Si estás dormida puede que no te despierten, pero sí es seguro que perturbarán tu reposo y te levantarás cansada. El aislamiento acústico será tu mejor aliado. Empieza por hacer un falso techo y no dudes en poner doble acristalamiento en las ventanas, sobre todo si tu habitación da a la calle. Para aislarla totalmente del exterior, coloca también unas cortinas aislantes.

lavanda o mejorana, por ejemplo, al agua de tu humidificador o difusor.

Decoración
Para inducir a la relajación y a un descanso reparador, pinta las paredes de tonos suaves y añade ligeros toques de color o detalles alegres, para que la habitación resulte más acogedora (fotos, pósteres, cuadros...). Evita los espejos, cuyos reflejos pueden distraernos. ■

Cirugía estética MIRADAS JÓVENES

Una nueva técnica rejuvenece la mirada sin necesidad de hacerse un *lifting* completo.

El doctor Enrique Bassas y la dra. Pilar Rodrigo, del centro Médico Teknon, presentan *Endotine transbleph™*, un nuevo implante que se coloca bajo la ceja y se ancla directamente sobre el hueso subyacente. Esta técnica es segura y permite obtener los mejores resultados combinando la blefaroplastia con la elevación y reposicionamiento de las cejas en una sola sesión.

INFORMACIÓN
Unidad de Medicina y Cirugía Estética del Centro Médico Teknon, teléfono 933 93 31 52.

Coordina: M. Jesús R. Monasterio.

Testados

Adiós a la caspa
La formulación de Pilexil Champú Anticaspa reúne los principios activos para combatir este problema sin agredir el cabello ni el cuero cabelludo.

Está indicado para tratar la caspa seca y la grasa y en la prevención de cabellos con tendencia a caspa. 10,68 €.



Manos perfectas
La nueva crema de manos de Germinal es una eficaz combinación de activos que inhiben la síntesis de melanina y aclaran las manchas existentes en las manos. Con manteca de karité y fucogel, que previenen el envejecimiento de la piel. 9,20 €.



UN LIBRO

Hacer camino

Completa guía ilustrada, con todo lo necesario para que caminar resulte más eficaz y seguro. Consejos prácticos, técnicas y trucos, cómo elegir el equipo adecuado, dónde acampar. *Senderismo*, de la especialista Karen Berger. Guías Visuales España.

