



#### GUÍA PRÁCTICA

## Lo que necesitas saber

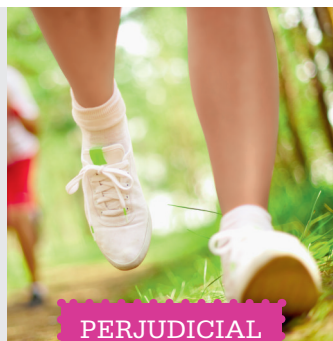
En el libro "El paciente inteligente" (Ed. Sello, 18€), encontrarás respuestas a tus preguntas sobre algunas de las enfermedades más frecuentes, información sobre cómo interpretar una receta médica, en qué consisten las pruebas diagnósticas más habituales, etc.

## Cómo prevenir las varices



**BENEFICIOSO**

**Andar.** Al caminar se ejerce presión sobre la planta del pie, lo que favorece que las venas se vacíen y se envíe la sangre hacia el corazón, estimulando así la circulación. El efecto es todavía más pronunciado si se anda por la orilla del mar con el agua a la altura de los tobillos. También es muy aconsejable la natación.



**PERJUDICIAL**

**Correr y, en general, los ejercicios de impacto, como jugar al tenis, balonmano, steps...** Estos deportes agravan las varices, ya que pueden provocar la rotura de algún vaso sanguíneo y la consiguiente hemorragia. Tampoco es recomendable el levantamiento de pesas con las piernas, ya que con él se aumenta la presión interna en las venas.

#### LO ÚLTIMO

## Agujas indoloras

Son muchos los que sienten pavor ante las agujas de las inyecciones. Sin embargo, este temor podría tener los días contados, ya que se está trabajando en el desarrollo de parches con microagujas que pueden ser utilizados para vacunas y otros medicamentos. Estas son tan minúsculas que apenas se notan, provocando menos dolor que una inyección convencional. Además, son tan sencillas de aplicar que el parche se lo puede poner uno mismo. Y al disolverse dentro de la piel, se evitan los riesgos e infecciones.



¿Cansada de estar cansada?

## Floradix®

Con la regla pierdes hierro y con él se van la energía y el ánimo que necesitas para estar en forma y sentirte bien. Con Floradix recuperarás el hierro que necesitas, también en épocas de decaimiento y astenia primaveral.

Floradix es el complemento alimenticio rico en hierro y vitaminas de gran tolerancia y buen sabor.

Con Floradix, tú eliges. Cansada o...

¡Encantada de ser mujer!



También disponible para celiacos con el nombre de Floravital.

Floradix está exento de aditivos, conservantes, colorantes, alcohol y lactosa.

De venta en herboristerías, farmacias y parafarmacias



[www.floradix.es](http://www.floradix.es)  
[www.salus.es](http://www.salus.es)  
[info@salus.es](mailto:info@salus.es)

Llámanos y te aconsejaremos  
**965 635 801**