magazine

06 > primavera 2017

SALUD

Suplementos vitamínicos

¿Sabes lo que necesitas?

SALUD BUCODENTAL

La periodontitis

La prevención es la clave

MEDINA 3D

Ortodoncia invisible

Enseña tu sonrisa

ESCAPADA

Colmar

Viaje apasionante y rejuvenecedor

NOTICIA

¿SABÍAS QUE COMER FRUTA Y VERDURA NOS HACE MÁS OPTIMISTAS?

Un estudio llevado a cabo por la Escuela de Salud Pública de Harvard así lo afirma.
Comer tres o más porciones de fruta y verdura al día refuerza nuestro optimismo. La clave de esta fuente de felicidad parece estar en los carotenoides o betacarotenos, un pigmento que se encuentra en elevadas concentraciones en frutas y verduras y que parece que influye en la reducción de los niveles de pesimismo y en la capacidad de reducción de los niveles de estrés.
Y no sólo a nosotros, sin duda, también cuida del medio ambiente. Otro estudio del Instituto Internacional del Agua de Estocolmo concluye que adoptar una dieta vegetariana ayudará a preservar el agua necesaria para los cultivos, lo que supondrá más seguridad alimentaria en un entorno mundial castigado por el cambio climático.

EDITORIAL

Ya es primavera y ¡por fin! podemos volver a disfrutar de más horas de sol, un aumento en las temperaturas así como el espectáculo que la naturaleza nos ofrece un año más al florecer. Sin duda, y pese a que con el buen tiempo también llegan las alergias, aprovechamos mucho más del aire libre en salidas de fin de semana en familia y con amigos, actividades deportivas o, largos paseos y caminatas. O, por lo menos, eso deberíamos hacer si queremos dejar a un lado el estrés diario y recibir a la nueva estación en plena armonía. Desde Magazine de primavera os traemos consejos de alimentación para mantener vuestra salud en forma, os acercamos a las novedades de la clínica y os invitamos a viajar a la pequeña Venecia francesa.

¡Comenzamos!

4

LO QUE DEBES SABER SOBRE LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

¿Sabes realmente lo que necesitas?

6

LA PERIODONTITIS

La prevención es la clave para evitar sufrir un Ictus

8

ESPECIALISTAS EN ORTODONCIA INVISIBLE

Queremos que enseñes tu sonrisa, no tus brackets

10

HORMONAS QUE "FLORECEN" EN PRIMAVERA

Las hormonas del placer y de la felicidad se desperezan en primavera.

SKYR
EL SUPERYOGUR DE ISLANDIA QUE YA DISFRUTABAN LOS VIKINGOS

Un elixir saludable

El *skyr*, **con una apariencia entre el yogur y el queso, combina sabores amargos, ácidos y dulces.** Los islandeses lo toman como desayuno o tentempié mezclándolo con frutos del bosque y cereales, pero también lo emplean para elaborar múltiples recetas.

Esta tendencia ha sido uno de los mejores secretos guardados de los Vikingos.

El *skyr* se produce a partir de leche desnatada que se fermenta con una cuajada previa y desechando el suero. Después se cuece y se deja enfriar a temperatura ambiente. Esta elaboración hace que sea **muy bajo en grasas –apenas contiene un 0,5%–, y además tiene un alto aporte de calcio y es muy rico en proteínas**. Todo esto lo convierte en un alimento aliado, especialmente en dietas para deportistas y personas con problemas de osteoporosis.

Según cuenta la leyenda, **los vikingos introdujeron el skyr en Islandia cuando se establecieron en el país hace unos 1.100 años**. Según la historiadora gastronómica islandesa Hallgerður Gísladóttir (1952-2007), en el momento de la colonización de Islandia el skyr se conocía en toda Escandinavia, pero cayó en el olvido fuera de Islandia. Tradicionalmente se elaboraba con leche cruda, aunque hoy en día se hace con leche pasteurizada desnatada. Las bacterias utilizadas para su elaboración son *Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus* y también suele añadirse cuajo.

El yogur es la forma más habitual de degustar el skyr pero, como cualquier otro lácteo, también se puede tomar en forma de batido mezclado con frutas de temporada o para **acompañar ensaladas, pastas, o incluso pescados.**

OTROS LÁCTEOS QUE NOS SIENTAN BIEN

YOGUR

Es el mejor aliado del aparato digestivo porque protege contra la acidez y previene y controla infecciones, diarrea, estreñimiento y colitis. Las bacterias que contienen ayudan a reponer la flora intestinal, por lo que es recomendable tomarlo después de someterse a un tratamiento con antibióticos.

CUAJADA

Al estar coagulada, la cuajada resulta algo más digestiva que la leche líquida, lo que explica que esté especialmente recomendada en personas que tienen el estómago delicado.

LO QUE DEBES SABER SOBRE LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

¿Sabes realmente lo que necesitas?

Si uno mira por la TV, escucha la radio o lee Internet, descubrirá que son muchos los supuestos remedios para todo tipo de necesidades.
PERO, REALMENTE ¿SABEMOS CÓMO FUNCIONAN? ¿REALMENTE LOS NECESITAMOS? DESCUBRE A CONTINUACIÓN LAS CLAVES QUE AYUDARÁN A MEJORAR TU SALUD.

PARA ESTAR SANO, DEBEMOS TOMAR SUPLEMENTOS.

☐ Verdadero
☐ Falso

1

SI TE QUIERES LIBRAR DE LAS TERRIBLES AGUJETAS, SEGURO QUE DEBEMOS TOMAR ALGO.

☐ Camomila
☐ Matricaria
☐ Jengibre

2

¿QUIÉN INVIERTE MÁS EN SUPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA?

☐ Hombres
☐ Mujeres

3

SI QUIERES QUEDARTE EMBARAZADA TOMA...

☐ Vitamina A
☐ Ácido fólico

PARA PREVENIR LA ALERGIA EN LA PRIMAVERA, DEBERÍAMOS TOMAR...

☐ Probióticos
☐ Vitamina C
☐ Ginseng

LOS REMEDIOS NATURALES NO CONLLEVAN NINGÚN RIESGO PARA LA SALUD.

☐ Verdadero
☐ Falso

LA VITAMINA B12 COMBATE LOS BROTES DE ACNÉ.

☐ Verdadero
☐ Falso

UN SUPLEMENTO DE OMEGA 3 TE PUEDE AYUDAR A CONSEGUIR...

☐ Una noche ardiente
☐ Ser la alegría de la huerta
☐ Un sueño profundo

CUÁL DE LOS SIGUIENTES MINERALES HACEN AUMENTAR LA ENERGÍA

☐ Cobre
☐ Magnesio
☐ Cromo

1 • *Falso.* Todos los nutrientes que el organismo necesita se pueden obtener a través de una dieta completa y equilibrada. Puede haber casos, y siempre bajo la prescripción médica, en los que una ayuda extra puede ser la solución óptima.

2 • *Jengibre.* Si eres de los que a veces sufres calambres o dolores musculares después de haber hecho ejercicio, el jengibre es un ingrediente a tener en cuenta. Estudios de la Universidad de Georgia en EEUU demuestran que puede reducir las agujetas hasta un 25%. Todo ello se debe a que contiene compuestos que reducen la inflamación.

3 • *Mujeres.* Principalmente mujeres con formación universitaria y activas deportivamente.

4 • El *ácido fólico* es un tipo de vitamina B que reduce en un 70% los defectos del tubo neural, problemas congénitos del cerebro, la columna vertebral y la médula espinal. Eso sí, siempre bajo supervisión médica, ya que un exceso, como todo puede ser dañino.

5 • *Probióticos.* Tómalos antes de que llegue el estornudo. Se ha demostrado que alivian los síntomas de alergia de polen.

6 • *Falso.* Natural no es siempre sinónimo de seguro. Muchos suplementos a base de hierbas pueden interferir con algunos medicamentos. Por ejemplo, los antidepresivos naturales ayudan a levantar el ánimo, pero también reducen la efectividad de la píldora anticonceptiva.

7 • *Falso.* Aléjate todo lo que puedas de esta vitamina si eres una persona propensa al acné. Ésta aumenta la inflamación de los tejidos y, como consecuencia, puede provocar un brote.

8 • *Un sueño profundo.* Un estudio de la Universidad de Oxford dice que ayuda a dormir de una forma más duradera y profunda. Ahora puedes introducir en tu dieta el salmón y todos aquellos alimentos que lleven Omega 3.

9 • *Magnesio.* Si los niveles de magnesio están bajos, nuestro cuerpo usará más oxígeno. Esto se traduce en que se siente más cansancio. Te recomendamos introduzcas en tu dieta, las espinacas, semillas de calabaza, arroz integral, aguacate, plátanos, higos, chocolate amargo.

LA PERIODONTITIS, LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE PARA EVITAR SUFRIR UN ICTUS

Desde la clínica somos conscientes de la importancia de informar sobre la enfermedad de las encías, conocida también con el nombre de piorrea.

Diversos estudios de universidades evidencian la relación entre la periodoncia y enfermedades graves e incluso potencialmente mortales, como diabetes o distintos tipos de cáncer.

de hecho, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Carolina del Sur en EEUU muestran, con independencia de la gravedad de la enfermedad, que las personas con periodontitis tienen un riesgo hasta 2 veces mayor de sufrir un ictus isquémico.

Igualmente, son muchas las personas que padecen **diabetes** (adultos y jóvenes). La periodontitis se asocia mucho a esta dolencia y puede ser considerada como una de las complicaciones crónicas de la enfermedad. De hecho, personas con diabetes tienen un mayor nivel de periodontitis.

Por ello, en la clínica contamos con un **Plan de Prevención** especial destinado a hacer un diagnóstico de esta enfermedad.

Dentro de nuestro diagnóstico hemos fijado diferentes estados de la enfermedad de las encías (o periodontitis):

La **gingivitis** consiste en una inflamación de las encías, producida por una higiene deficiente, toma de fármacos, descenso del estado de defensas, cambios hormonales,... y se suele tratar con desinfecciones sencillas, periódicas y tratamiento domiciliario.

La **periodontitis** es una enfermedad crónica, que afecta a los tejidos de soporte de las piezas dentarias y se puede producir al no ser tratada a tiempo la gingivitis.

CÓMO DIAGNOSTICAR ESTA ENFERMEDAD TAN COMÚN ENTRE LA POBLACIÓN:

- ENCÍAS ENROJECIDAS
- INFLAMADAS
- SANGRANTES
- MAL ALIENTO
- MOVILIDAD DENTAL
- SENSIBILIDAD DENTAL

DIAGNÓSTICO EN CLÍNICA:

Para un buen tratamiento en la clínica, se realiza al paciente un estudio clínico, radiográfico y, en ocasiones, un test microbiológico, para catalogar la enfermedad y su estado de gravedad, lo cual nos permitirá hacer un pronóstico a largo plazo de las piezas afectadas.

TRATAMIENTO BÁSICO

- Lo primero es eliminar las bacterias y el cálculo adherido a las raíces de las piezas y dentro de lo que se conoce como bolsas periodontales.
- Cuando las bolsas periodontales son muy profundas generalmente no se consigue controlar la infección, por lo que se requiere realizar cirugías periodontales.
- Cuando conseguimos el control de la infección, se pone en marcha un programa de mantenimientos periódicos.

CUIDADO CON CANTOS DE SIRENA EN LA TV.

Desde la clínica recomendamos acudir al especialista siempre y evitar el uso de ciertos productos que aseguran reducir la inflamación de las encías, una mejor higiene con un enjuague o blanquear los dientes con el uso de una pasta dental.

Si notas:

- *Encías inflamadas o rojas*
- *Si las encías sangran al cepillarse los dientes*
- *Si tienes mal aliento*
- *Si algunos dientes están flojos*
- *Si las encías parece que se están retirando de los dientes*

ACUDE CUANTO ANTES A LA CLÍNICA. LA PREVENCIÓN EMPIEZA DESDE 0.

Y COMO DICE EL REFRÁN, **"ES MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR"**

ESPECIALISTAS EN ORTODONCIA INVISIBLE

Queremos que enseñes tu sonrisa, no tus brackets

La ortodoncia invisible, popularmente conocida como ortodoncia sin brackets, ortodoncia invisible o transparente, es una nueva y revolucionaria técnica de ortodoncia estética que logra corregir los problemas de ortodoncia

El apiñamiento de dientes, dientes excesivamente separados, mordida cruzada, sobremordida, protrusión, todo ello prescindiendo de los antiguos aparatos de metal, molestos, irritantes, incómodos y antiestéticos.

En MEDINA 3D somos especialistas en INVISALIGN técnica basada en minucioso escaneado y un complejo estudio informatizado realizado con un software 3D que reproduce la boca del paciente y programa su evolución semana a semana hasta lograr los resultados deseados.

TE RECOMENDAMOS INVISALIGN PORQUE ES:

- **TRANSPARENTE**
  Nadie notará que estás en tratamiento.
- **REMOVIBLE.**
  Te lo quitas para comer y lavarte los dientes.
- **LIMPIO**
  Puedes comer de todo, lavarte los dientes y pasarte el hilo dental.
- **CÓMODO**
  Sin alambres ni aparatos metálicos que irriten tu boca. Evitarás tener que recurrir a citas de urgencias por brackets caídos o alambres que pinchan.
- **PREDECIBLE**
  Puesto que gracias al software nuestros pacientes pueden ver en una película cómo se van a mover nuestros dientes, cómo van a quedar y hasta en cuánto tiempo.

MEDINA

Implantologia avanzada 3D

PROMOCIÓN SONRISAS INVISALIGN

10% DTO. en todos lo tratamientos de Invisalign

Ven a vernos ó llámanos para informarte de esta exclusiva oferta, sólo hasta el 31 de mayo.

CONOCIENDO MÁS DE CERCA A NUESTROS PACIENTES

Emilio Pérez Bustamante

COMO SIEMPRE, NUESTROS PACIENTES SON LOS PRINCIPALES PROTAGONISTAS DE ESTA REVISTA. EN ESTA OCASIÓN QUEREMOS QUE CONOZCÁIS A EMILIO.

Emilio nos conoció hace varios años, cuando el Dr. Medina estaba en otro centro. En esa ocasión no consiguió el empuje suficiente para tratarse la boca. **Fue a raíz de nuestros mensajes recordatorios cuando volvió a retomar su deseo de tener una sonrisa perfecta. Emilio lleva un tratamiento combinado de implantes y coronas estéticas de porcelana**. Hoy se entrevista con Sara, nuestra responsable del área de prevención y atención al paciente y nos cuenta cuál ha sido su experiencia con el tratamiento y cómo lo ha vivido:

Buenas tardes Emilio ¿cómo te encuentras? ¿qué tal ha sido este último año?

*Me encuentro estupendamente, **con muchísima satisfacción personal porque me habéis devuelto la sonrisa,** algo que tenía completamente olvidado y, la verdad es que este año ha sido un año de muchas gratificaciones, por el gran esfuerzo realizado por vuestra parte y por la mía, con toda la confianza adquirida y la garantía de un trabajo bien hecho.*

*Sabía que había un equipo humano, de grandes profesionales que me iban a devolver la sonrisa, esa faceta que te falta personalmente en la vida, así que no dudé en ponerme en esas manos, en vuestras manos. A pesar de que era un tratamiento muy largo, tenía la plena confianza de que me ibais a realizar un trabajo excepcional, como así ha sido. **Hoy en día vuelvo a sentirme con la confianza de salir a la calle y sonreír, aunque aún estoy aprendiendo a sonreír, y a sentirme una persona totalmente distinta a la que era.***

Entonces...comenzaste tu tratamiento cuando salimos de la franquicia para ser una clínica con sello propio, como es actualmente Medina 3D Implantología Avanzada.

*Recibí un mensaje vuestro informando que os cambiabais de centro, pero que seguíais siendo el mismo equipo, y me decidí a venir, no quise pensármelo más. Sabía que me iba a encontrar con la clínica **que el Dr. Medina soñaba tener y que yo necesitaba.** Cuando conocí al Dr. Medina y a ti, vi que empatizabais completamente con mi problema, que sabíais perfectamente qué era lo que necesitaba; fue un auténtico flechazo (risas de Sara y Emilio). **Siempre me han dado miedo esas mega clínicas, su filosofía de venta, y no era lo que buscaba. Yo quería un equipo humano y profesional y, sabía que en vosotros lo encontraría.***

Y, aún así, esperaste demasiado tiempo para venir, pese a que tenías ya serios problemas de salud, falta de autoestima. ¿Te frenaba sólo el aspecto económico o había más motivos?

*Buf!! Yo sabía que era una cirugía importante. **En parte, me podía el miedo. Necesitaba ese empujoncito, esa seguridad de que podía hacerlo, que era el momento de lanzarme a hacerlo.***

Durante el tratamiento, ¿te dolió algo, estuviste incómodo o molesto con las cirugías?

No, en ningún momento. Bueno, no voy a decir que siempre fuese perfecto, tras las cirugías pude estar molesto un par de días, no más, pero en ningún momento tuve dolor o lo pase mal.

*Yo tenía mucha experiencia en dolor de boca, desgraciadamente, pero la verdad es que, desde que empecé el proceso no tuve ninguna molestia. Si tuvieran que colocarme algún otro implante, no lo dudaría ni por un segundo. **No he tenido ni molestias ni inflamación en ningún momento, estaba encantado. En mi cabeza siempre pensaba que me iba a doler, pero nunca ocurrió.***

***Cuando el Dr. Medina trabajaba en mi boca era todo tacto y delicadeza, eso me daba mucha tranquilidad, se le ve un perfeccionista nato** y eso se puede comprobar en mi boca, no es hablar por hablar sino que se puede demostrar su profesionalidad.*

Emilio, agradecemos mucho que nos hayas contado tu caso y la confianza que has depositado en nosotros, creando un vínculo que ya es para siempre.

*Gracias a vosotros. **Muchas gracias por devolverme la sonrisa y la autoestima que creía perdida.** ¡Gracias de verdad!*

HORMONAS QUE "FLORECEN" EN PRIMAVERA

Las hormonas del placer y de la felicidad se desperezan en primavera. Veamos cuáles son

De sobra es conocido que con la llegada de la primavera se produce una revolución emocional y biológica que tiene parte de su explicación en la alteración bioquímica que la primavera provoca en ciertas hormonas.

SEROTONINA

QUÉ ES

La serotonina es un neurotransmisor conocido como "hormona del placer" que regula ciertas conductas y necesidades corporales.

Bajos niveles

Síntomas de depresión, estrés, insomnio, incremento de la impulsividad y agresividad.

Altos niveles

Sensación de bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración.

TESTOSTERONA

QUÉ ES

Hormona sexual masculina segregada especialmente en el testículo, pero también, y en menor cantidad, en el ovario y en la corteza suprarrenal, que tiene efectos morfológicos, metabólicos y psíquicos.

Bajos niveles

Sobrepeso, pérdida del impulso sexual, pérdida de vello corporal, pérdida de masa muscular, depresión y desánimo.

Altos niveles

Aporta vitalidad, aumento considerable de la líbido y aumento de producción de grasa corporal, así como cambios drásticos de humor y disminución del control de impulsos.

OXITOCINA

QUÉ ES

Conocida como "hormona del amor" es responsable de que amemos, seamos fieles, compasivos, amables... y de que podamos parir y tener leche materna.

Bajos niveles

Influye en el paso de la información a través del cerebro, predispone a la disminución de la empatía y a trastornos del espectro autista.

Altos niveles

Aumento del umbral del dolor, descenso de los niveles de ansiedad. Favorece disminución del miedo e incrementa la confianza, la empatía y la generosidad.

ENDORFINAS

QUÉ ES

Son como "hormonas de la felicidad". Producen sensación de bienestar, responsables de que disfrutemos de aquello que nos satisface. Se generan de forma constante cuando se está enamorado.

Bajos niveles

Incremento de la sensibilidad. Sensación de dificultad para superar reveses o traumas. Incrementa frecuencia de ganas de llorar. Tristeza sin motivo aparente.

Altos niveles

Optimismo. Refuerzo del sistema inmunitario. Disminución de dolor y estrés. Incremento de actividad.

¿SABÍAS QUE VIAJAR ES BUENO PARA LA MENTE Y LA SALUD?

Seguro que viajando muchos han vivido algunos de los mejores días de la vida. Esta primavera, en Magazine proponemos un viaje apasionante y "rejuvenecedor".

[1]

[2]

[3]

Vamos a descubrir la magia de la pequeña Venecia francesa: COLMAR

Y así es porque, bien sea Colmar el destino o cualquier otro, lo cierto es que, según varios estudios, uno de los últimos publicados en Translational Psychiatry, revelan que **unas vacaciones pueden reforzar nuestro sistema inmune.**

Iniciemos nuestro recorrido:

Saliendo de Mulhouse dirección a Estrasburgo nos encontramos con la conocida como pequeña Venecia francesa por los canales que la atraviesan en el centro de la Alsacia, al oeste los pueblos de la Ruta de los Vinos y al este Friburgo y la Selva Negra. Perteneciente a la Alta Alsacia y una de las ciudades más importantes de la comarca, **esta ciudad se desarrolló desde el medievo por su importancia vinícola en el valle del Rhin hasta nuestros días.** En agosto se celebra la feria del vino, donde acude gente de toda la comarca.

Colmar ha sabido conservar un importante patrimonio. A pesar de ser una ciudad fronteriza y padecer la guerra de los Treinta Años, el "Asalto Prusiano" y la adhesión Nazi, no han dejado huella alguna en este marco incomparable de Francia.

QUÉ VER

Destaca la ***casa de las cabezas*** **[1]**un apodo muy adecuado que entenderemos enseguida cuando veamos su fachada.

Al lado del Cuerpo de Guardia encontramos la casa más antigua de la ciudad, la **Maison Adolph de 1320.** Muy cerca la ***casa Pfister***, (1537), con galerías de madera, una torrecilla mirador octogonal y unos frescos que muestran una mezcla de emperadores germánicos del siglo XVI, escenas bíblicas y escenas alegóricas.

La ***Colegiata de Saint Martín*** **[2]**, que se empezó a levantar en el siglo XIII sobre una antigua iglesia y su construcción se prolongó durante 130 años sin interrupción.

Y por fin llegamos a la Petite Venise o **Pequeña Venecia**, que pertenece al **Barrio de la Krutenau [3]** y debe su nombre a la disposición de las casas a ambos lados de La Lauche. El barrio de los pescaderos junto con la pequeña Venecia es la zona más visitada y fotografiada de Colmar, y es que es inevitable enamorarse de cada uno de sus rincones. Desde el **Puente de Saint-Pierre** la imagen es muy romántica, con las barcas navegando pausadamente, algunos cisnes y el reflejo de las casas en las aguas de La Lauche.

QUÉ COMER

- **Choucroute**

En alemán llamado chucrut, es uno de los **platos más típicos de Alemania.** Dada la proximidad que tiene esta zona y la influencia alemana que ha tenido a lo largo de su historia es un plato típico. Se trata de **repollo fermentado en salmuera acompañado de embutido como salchichas, tocino o panceta.**

- **Baeckeoffe**

El baeckeoffe es el plato de puchero más típico de Alsacia. Es **estofado de carne de cerdo con patatas macerado durante horas en vino blanco alsaciano y cocido a fuego lento.**

- **Tarte flambée**

Otro de los platos más típicos de Alsacia. Tiene una **masa muy fina con nata y cebolla acompañado de jamón, queso, baicon o más ingredientes.**

- **Vino alsaciano**

Alsacia es una de las zonas del mundo con más antigua reputación de excelentes vinos blancos, que sirven de ejemplo y modelo para otros vinos de todo el mundo. El **viñedo alsaciano** se extiende a lo largo de unos 100 Km de norte a sur desde las cercanías de Estrasburgo hasta las de Mulhouse al sur, aunque la mayor parte del viñedo, sobre todo el mejor se concentra en su mitad sur (Haut-Rhin) en los alrededores de Colmar.

DÓNDE COMER

- **Koifhus Winstub**

Situado en el centro histórico de Colmar, ofrece cocina alsaciana tradicional. Cuenta con una amplia terraza y un patio semi-cubierto para el verano. Ofrecen tarte flambée acompañada de una degustación de 5 vinos de la zona, una forma muy buena de poder catarlos.

- **La Romantica (Gran Rue, 40)**

Restaurante italiano, especialidad en pasta y lasaña.

DÓNDE DORMIR

- **Hotel Roi du Soleil**- habitación a partir de 50€. El hotel está situado a 5 minutos del centro. Las habitaciones son amplias y confortables y con aire acondicionado totalmente renovado. Todas las habitaciones están equipadas con escritorio, conexión Wi-Fi gratuita, baño privado.
- **Balladins Colmar:** 65€ noche la habitación doble sin desayuno. El desayuno asciende a unos 8€. El hotel es sencillo pero confortable, a 5 minutos del centro.

06 > primavera 2017

magazine

¡SUSCRÍBETE!

A NUESTRA TARJETA Y RECIBIRÁS LA REVISTA EN TU CASA,
ASÍ COMO **DESCUENTOS EXCLUSIVOS**

Ven a informarte de nuestra tarjeta
y entra en el club

MEDINA
Implantología avanzada 3D

Alcalá 600 - Madrid 28022
www.medina3d.es

Horario de 9 a 14 horas y de 15 a 20 horas
91 741 77 89 / 630 177 990