

Zeitschrift: Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer
Herausgeber: Auslandschweizer-Organisation
Band: - (1975)
Heft: 10

Rubrik: Belleza el sol

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

MEPRO-OUTREMER, S. A.

MAQUINAS - HERRAMIENTA DE PRECISION

Quintana, 4

Teléfono 248 77 05

MADRID-8

Suchard

CARAMELOS SUGUS
BOMBONES
SUCHARD EXPRESS
SUCHARD CREM

CHOCOLATE MILKA
TOPSET
SUCHAO
TOBLERONE

Avda. de Zarauz, 72 - Teléf. 21 6400 - San Sebastián

GRANDSON CONSTRUCCIONES S. A.

Paseo Calvo Sotelo, 25

Teléf. 410 32 50

MADRID

SALON COMEDOR "LA FONDUE 1527"

En pleno centro de Madrid, en un ambiente agradable y amistoso, Vd. podrá degustar la famosa especialidad suiza de queso auténtico "FONDUE".

La anfitriona tendrá mucho gusto en recibirles a partir del 7 de marzo a las 21,00 h. c/. Princesa, 3 Dpto.-Planta, 15 núm. 1527.

Menú completo con vino o cerveza, café o té y postre 275 pts.

Reservas de 4 a 8
Teléf. 241 62'00
Ext. 478

DANZAS S. A. ESPAGNOLE

TRANSPORTS INTERNATIONAUX



Siège Social à Madrid
Avda. Concha Espina, 65
Téléphone 457 52 50
Telex 27464

Sucursales en Espagne:

Alicante - Barcelona - Bilbao - Irun - Por Bou - Valencia



VIAJES KUONI, S. A.

C/. Serrano, 7
Teléf. 401 55 50
MADRID-1

Con KUONI viajes y vacaciones de alta calidad
Mit KUONI verbringen Sie Reisen un Ferien erster Klasse
Avec KUONI des voyages et vacances de première classe
Con KUONI viaggi e vacanze più piacevoli

(GAT 345) KUONI EINE SCHWEIZERFIRMA VON WELTFORMAT

RAMON CORBELLA, S.A.

Batalla del Salado, 25—MADRID-7

Aparatos de contaje, mando, protección,
medida, regulación y control

LANDIS & GYR

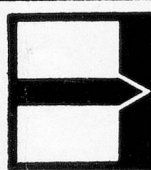


El sol está de moda. Y hoy día se le rinde un verdadero culto por la mayoría de las personas, que son capaces de aprovechar todos los momentos para "tostarse". Si usted pertenece al grupo de los fanáticos que toman el sol olvidando sus riesgos, con tal de adquirir el color fascinante, tenga en cuenta que la hora ideal para lograrlo es alrededor de las 10 de la mañana y las 6 de la tarde. Sí, tal como suena. Entre las 12 y las 2 de la tarde, que son las horas que uno piensa que el sol broncea más, los rayos caen en forma perpendicular a la piel, por lo que la transpasan en forma profunda, sin afectar como debiera a los pigmentos del bronceado. En cambio, a las 10 de la mañana y 6 de la tarde, los rayos son oblicuos, por lo que alcanzan sólo las capas superficiales de la piel, facilitando así el bronceado. Y no olvide que siempre es mejor quemarse estando en movimiento que en posición estática. También es importante que presente al sol un rostro sano y desentoxicado.

Aproveche para esto las algas marinas, que estimulan, desentoxican y rejuvenecen.

Puede usarlas de dos formas: agregando un puñado en el agua de su baño para que actúen por todo el cuerpo, o como mascarilla para el cutis.

Y dos cosas que no debe olvidar: 1) recuerde que el sol ayuda enormemente a fijar calcio en los huesos, y 2) la mejor época para realizar una verdadera cura de desentoxicación es el verano. Deje el alcohol, los cigarrillos, y las tazas de café. Y dedíquese a dormir por lo menos 8 horas diarias; tome unos 10 vasos de agua al día (aunque le parezca que va a reventar), porque es uno de los mejores medios para eliminar toxinas, y por último, siga un régimen alimenticio sano, con muchas verduras, frutas, carne a la plancha, pescado a la parrilla. Están prohibidos durante estos cuatro días (que es el tiempo mínimo que dura la cura) las pastas, frituras, aliños, salsas, cremas y bebidas alcohólicas. Si sigue todos estos consejos, notará al cabo de pocos días que su organismo se limpia de impurezas, que se cansa menos, que tiene mayores energías, duerme mejor y goza más de la vida.



ESMi

sociedad anónima

MAQUINAS - HERRAMIENTA DE PRECISION

SAGASTA, 27
MADRID - 4

TELEF. 447 94 12/16/50
TELEX. 22919 - TELEG. ESMI