

# SALUT I BENESTAR

## OPERACIÓ RETORN: DEDICA UN DIA A 'REPARACIONS'

Per Elisabet Parra/Àngels Marín  
(<http://bellezaactiva.wordpress.com>) ACPG

Reprendre el ritme habitual de treball després de les vacances d'estiu és sempre confús, però pot fer-se més plaent si s'aprofiten els beneficis que proporcionen la higiene personal i els cosmètics. Una bona decisió és reservar un dia concret per fer "creu i ratlla" i dedicar-se a preparar cos i cabell per a la nova temporada que comença. A més dels efectes relaxants i tonificants sobre el cos, aquesta espècie de ritual de neteja permet psicològicament trencar amb la temporada estival i reprendre el ritme quotidià amb un esperit renovat i enèrgic. Una altra dels seus avantatges és que podem observar a consciència la pell del cos i detectar si s'han produït canvis o alteracions, que han de ser consultades sempre amb un dermatòleg abans de realitzar cap acció.

La tornada de les vacances és moment de fer examen de l'estat de la pell i el cabell per reparar els possibles danys ocasionats per l'estiu. Després de tres mesos de calor i sol la pell sol presentar un aspecte deshidratat, amb àrees seques, tirants i, fins i tot



descamacions en zones com la cara i l'esquena. És el moment de realitzar una exfoliació suau que elimini les pells mortes i deixi la pell uniforme i neta de toxines. Cal hidratar la pell cada dia amb un producte adequat. Podeu optar per acabar els productes solars i els aftersun, que tenen una alta capacitat hidratant i calmant i, de passada, s'evita la temptació de guardar restes d'aquests cosmètics fins a l'any següent, ja que s'hauran deteriorat i hauran perdut per complet la seva capacitat de filtre solar. En cas que la pell estigui molt deshidratada, cal optar per cosmètics que reposen no només aigua, sinó també lípids (greix), rentar amb detergents no agressius (sense sabó) i aplicar mascaretes que nodreixin en profunditat i revitalitzin.

Si es disposa de temps, és convenient realitzar un tractament corporal i facial complet en un centre d'estètica que nodreixi la pell en profunditat, ja que l'ajudarà a recuperar-se per complet de la pèrdua de líquids i minerals de l'estiu i la prepararà per a la tardor. Per norma, és convenient realitzar un programa complet cada canvi d'estació perquè la pell es presenti neta en profunditat i reparada davant els canvis climàtics.

Els cabells també mostren els estralls de l'estiu. L'exposició del cabell al sol, el clor i la sal del mar fa que aquest es torni més aspre, ressec i trencadís. Les puntes són la primera zona que es debilita i s'obre en dos. Per revitalitzar-lo, els especialistes aconsellen aplicar un xampú nutritiu, encara que no un "dos en un" ja que les substàncies condicionadores d'aquest desemboliquen però no tracten l'interior de l'estructura del cabell. Així mateix, pels cabells acolorits o amb metxes és aconsellable realitzar un diagnòstic del cabell en finalitzar la temporada i tractar-los de forma personalitzada amb productes que contenen diferents graus d'hidratació i nutrició. Són molt indicades en aquests moments les mascaretes nutritives, que poden aplicar-se fins a dos i tres vegades per setmana en cas que sigui necessari, així com els sèrums i els cosmètics per tractar les puntes obertes.

### **Ritual de renovació**

També pot fer-se un ritual de renovació casolà. Es tracta de reservar un temps determinat (un dia, una tarda, un parell d'hores abans d'anar a dormir, en funció de la disponibilitat personal) a tenir cura i netejar a fons el cos. El ritual s'ha d'iniciar amb una dutxa d'aigua tèbia i utilitzar un sabó suau, que no danyi la pell encara agredida pel sol però que la netegi en profunditat. Pot ser necessari que

sigui un sabó dermatològic o que aporti lípids, ja que la pell sol estar resseca i malmesa. És millor la dutxa que el bany, ja que la dutxa és revitalitzant, mentre que el bany pot estovar en excés la pell. Convé rentar el cabell amb un xampú hidratant i nutritiu que aporti al cabell sec pel sol els nutrients que necessita. Després de l'aclarit, cal aplicar una mascareta o un producte específic per a la situació concreta del cabell (tenyit, permanent, puntes obertes, caiguda, etc.) i deixar-lo actuar mentre es realitza el rentat del cos.

Un cop aclarit cos i cabell, cal assecar bé amb una tovallola realitzant tocs i sense refregar, ja que trencaria encara més tant la fibra capil·lar com la pell, produint descamació. Si el cabell està molt malmès, es pot aplicar un producte fidel reparador sense aclarit (sèrum, gel, escuma). Al cos, cal estendre un cosmètic corporal regenerador que calme les possibles irritacions i repari els danys cel·lulars. Es pot utilitzar el aftersun que ens hagi sobrat de les vacances: és un perfecte reparador i regenerador i, a més, molts contenen actius per mantenir el bronzejat.

Els peus necessiten cures específiques. Convé posar-los en remull uns deu minuts en aigua tèbia perquè s'estovin les dureses i callositats. Mentrestant, es pot aplicar a la cara una màscara que calmi, equilibri el cutis i l'hidrati en profunditat. Aquests deu minuts poden aprofitar-se per realitzar exercicis de meditació. Una vegada retirada la màscara facial, treure els peus de l'aigua i procedir a llimar les zones de pell seca i gruixuda (talons, planta, etc.), aplicant després una crema específica per a peus. Si es disposa de temps, podem prolongar les cures realitzant una pedicura completa i, fins i tot, una manicura.

## **Revisió de la pell**

Després de l'estiu convé observar atentament la pell i detectar si s'han produït canvis significatius en ella degudes al fotoenvelliment. Un senzill test permet saber el grau i intensitat de les alteracions. Més de tres signes alerten d'un deteriorament prematur de la pell. Qualsevol canvi que ens sembli significatiu, especialment en la coloració i forma de les taques cutànies, ha de ser consultat amb el dermatòleg abans d'emprendre cap acció.

- **Engrossiment:** la pell presenta zones gruixudes i dures al costat d'altres més fines i debilitades.

- **Arrugues:** apareixen solcs més o menys profunds, produïts per la contracció del teixit adipós a causa dels raigs ultraviolats A.

- **Laxitud:** manca de fermesa provocada per l'elastosis solar

- **Alteracions de la coloració tipus melasma:** taques marrons, persistents i difuses, especialment a la cara

- **Taques blanques clapejades:** àrees despigmentades, com gotes blanques a l'atzar, en zones com cames i braços

- **Lentígens:** taques fosques (acumulacions de melanòcits) de diferent intensitat i mida

- **Telangièctasis:** vermellors de distribució irregular que són capil·lars dilatats a causa de l'alteració de les parets dels vasos sanguinis

- **Porpres:** micro-venetes que es trenquen per traumatismes a causa de la fragilitat de les parets capil·lars

- **Porus oberts:** dilatació dels porus a causa de la laxitud del teixit produïda per l'elastosis solar

- **Queratosis actínica:** lesions precanceroses que poden desembocar en diferents tipus de càncer

## **Poden ajudar-te**

- Bio Exfoliant Plante System. Exfoliant per cara i cos amb certificat Ecocert per utilitzar a la dutxa, amb aigua de préssec i albercoc que contenen vitamina A, ametlla dolça, lotus sagrat, microalgues fossilitzades i jojoba encapsulada, aroma de cítrics.

- Aloe Vera Gel Hidratant Corporal Corpore Sano. Amb àloe vera de cultiu biològic certificat, és ric en polisacàrids, aminoàcids, vitamines i minerals que reparen la pell seca o agredida pel sol, la depilació, l'afaitat, etc.

- Gel de Dutxa Hidratació Profunda de Neutrogena. Gel hipoalergènic i sense perfum extra-suau per pell seca i sensible de tota la família, neta, hidrata, nodreix i protegeix, sense sabó, enriquit amb cold cream (cera alba, oli dolça d'ametlles i parafina) i pantenol, alleuja la sensació de sequedat i tibantor.

- Oli Regenerador de Granada Weleda. Amb oli de magrana bio, oli de sèsam i extracte de mill, aquesta fórmula 100% natural regenera la pell intensament i retarda els signes d'envelliment cutani.

- Crema Suavitant Color Resist Garnier. Condicionador fortificant que nodreix intensament i protegeix el color, amb oli nutritiu de raïm i baies d'ACAI, un fruit de l'Amazones similar als nabius que dóna força al cabell i li aporta vitamines E, B1, B2 i B3.

- Mascareta Enlluerna Herbal Essence. Mascareta capil·lar amb ingredients actius que poleixen la cutícula dels cabells i permeten que la llum es reflecteixi i els cabells brilli, amb flor de taronja, te i extractes de baia, actua just a les zones danyades en només 3 minuts.

- Xampú Fortificant Cabell Normal Root Awakening John Frieda. Amb el poder estimulant de l'eucaliptus natural, nodreix el cabell des de l'arrel, dóna brillantor i vitalitat.