

SALUT I BENESTAR

PEUS QUE VOLEN

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



Les temperatures ja han pujat i les botes resulten insuportables i els aparadors de les sabateries estan plens de sandàlies que deixen al descobert els peus. No t'atreveixes a fer-les servir? Et fa vergonya ensenyar els teus peus? Si els mimes com es mereixen notaràs la diferència i desitjaràs presumir de peus.

El 38% de la població del nostre país tenen durícies als peus, el 33% els talons esquerdatats i, el que és més increïble, el 12% de les dones es

resigna a patir dolors a la planta del peu. Aquestes són dades facilitades per la firma Dr Scholl a partir d'un estudi realitzat per Ipsos. Però els podòlegs afirmen que més del 80% de la població té problemes podològics de diferents tipus, que són més evidents a la primavera quan prescindim de les mitges o mitjons, amb els conseqüents freds i ampolles.

Tenir uns peus bonics i sexys és només qüestió de bons costums higièniques i de cura de la pell i les ungles, però també d'utilitzar unes bones sabates de pell amb un taló mínim de dos centímetres i un màxim de cinc.

Acaricia la pell dels peus

Uns peus bonics són uns peus sans i el primer pas és la higiene, que comença per la neteja diària amb un sabó de pH neutre. Després d'un bany calent el millor per als peus és una dutxa freda. És imprescindible assecar bé, sobretot en els espais interdigitals, per evitar l'aparició de fongs.

Després hem de aplicar la crema hidratant que ens agradi o convingui: nutritiva, hidratant, refrescant, desodorant... La pell dels peus és cinc vegades més gruixuda que la d'altres zones del cos i necessita productes especialitzats, amb una major concentració de components hidratants. També és recomanable exfoliar els peus dues vegades per

setmana en sec i amb una bona llima o amb un producte exfoliant i a continuació hidratar.

Si la pell dels peus té sempre un correcte grau d'hidratació es reduirà l'aparició de durícies i també el de les típiques ampolles que surten els primers dies de dur sabates amb la pell nua.

Ungles rosades i boniques

Una ungla sana ha de ser de color rosat, però hi ha persones que les tenen groguenques. De vegades això es deu al fet que no s'ha renovat l'esmalt d'ungles en massa temps (s'ha de fer com a mínim un cop per setmana) o perquè es fa servir unes sabates que pressionen massa les ungles.

Un altre problema són les ungles encarnades, aquelles que es dobleguen cap avall i es claven a la pell. Habitualment són degudes a cops, pressió del calçat o per tallar malament. La forma adequada és tallant-les les rectes, seguint la forma natural de l'ungla, mai arran de pell.

La sudoració sota control

La planta dels peus és la regió del cos que conté més glàndules sudorípares (620/cm²), però cap cèl·lula sebàcia. La lubricació del peu es fa perquè únicament per la suor. Aquesta transpiració és normal i fisiològica i és molt important no intentar interrompre-la del tot. L'excés de sudoració afavoreix el desenvolupament de nombrosos gèrmens i fongs, a causa de la maceració del peu en els mitjons i sabates.

Per controlar la sudoració excessiva existeix gran nombre de desodorants podals en forma de crema o esprai

que sempre s'han d'utilitzar amb els peus nets i secs. També hi ha una àmplia gamma de desodorants per a sabates.

Bany de peus per millorar la circulació

Aboca en un recipient amb aigua quatre o cinc gotes d'oli essencial de menta i altres tantes de lavanda. Submergeix els peus durant cinc minuts, a continuació submergeix en aigua freda i repeteix de nou tota l'operació dues o tres vegades més. Aquesta alternança d'aigua temperada i freda és un perfecte bany de contrast indicat per descansar els peus i com a tractament per a resoldre o millorar els trastorns del sistema circulatori, edemes i cames cansades.

Estimula el yin i el yang des dels peus

Si tens una activitat frenètica, estàs plena d'energia i necessites una mica de tranquil·litat, estimula el teu yin:

1. Escalfa crema hidratant de peus entre les teves mans.
2. Aplica generosament al peu fent massatges circulars suaus a la planta. El massatge ha de ser lent, suau i després més intens.
3. Dibuixa grans cercles amb el dit gros de la mà al centre de la volta de la planta.

Si estàs cansada i necessites energia, estimula el teu yang:

1. Escalfa la crema a les teves mans.
2. Aplica en els peus i fricciona enèrgicament (com per escalfar).
3. Fes un massatge a cada dit del peu estrenyent cada extremitat.
4. Amb els dits grossos de les mans, fes fortes pressions a la planta del peu. Cada pressió ha de durar cinc segons (amb el ritme de les teves espiracions)



TEMPS DE CIRERES, BONES CONTRA L'ENVELLIMENT I L'ESTRÈS

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

És temps de cireres. I val la pena aprofitar-ho, ja que recents estudis demostren que a més de ser depuratives tenen efectes anti-envelliment i contra l'estrès. Les cireres de cultiu tradicional són remineralitzants i tonificants, de manera que afavoreixen la circulació sanguínia i actuen contra la cel·lulitis.

Una bona raó per assaborir-les. Però també es pot gaudir d'elles a través de cosmètics i tractaments d'estètica, com la cirerateràpia que s'ofereix a la Vall del Jerte, a Extremadura.

Les cireres són riques en flavonoides i vitamines A i C, pel que són antioxidants i ajuden a contrarestar l'envelliment cel·lular. Cireres cultivades de manera tradicional, com les picotes de la Vall del Jerte, contenen oligoelements indispensables per a la pell, el cabell i tot l'organisme. Entre ells destaquen el ferro, calci, fòsfor, sofre, potassi, zinc, coure, magnesi i cobalt, entre altres. Gràcies a tots aquests elements antioxidants i sals minerals, tenen un gran poder hidratant ja que fixen l'aigua en les cèl·lules.

Es coneix des de fa segles la capacitat diürètica i depurativa de les cireres, atribuïda sobretot al potassi. Així, afavoreixen l'eliminació de líquids al mateix temps que remineralitzen, una cosa important en dietes d'aprimament ja que també atenuen la sensació de gana. Des de l'època de l'Imperi Romà es coneixen els seus efectes antiinflamatoris, analgèsics i depuratius per tractar problemes d'àcid úric, així com inflamacions, infeccions i càlculs (pedres) en les vies urinàries. També contribueixen a millorar els nivells de colesterol.

Estudis recents desenvolupats per la Universitat d'Extremadura han demostrat que les cireres de la Vall del Jerte contribueixen a regular l'estat d'ànim i el cicle del son. Els alts continguts en melatonina, triptòfan i serotonina afavoreixen el descans a la nit i un bon ànim durant el dia.



Tant el fruit com les flors del cirerer inspiren i s'utilitzen en cosmètics, perfums i maquillatges. Aquests són alguns:

- Carmex Pot de Cirera SPF 15.

Protector labial hidratant nascut el 1937 i segon en el rànquing de vendes mundial de protectores labials més venuts. Conté lanolina, mentol, cera d'abelles i filtre solar, i a més d'hidratar prevé i tracta les febres o herpes dels llavis. 4,95 €.

- Stick Solid Parfum Wild Cherry Tree de l'Occitane. Parfum sòlid en barra amb extracte de cirerer salvatge de la Provença i l'aroma dolç de les flors del cirerer silvestre. Edició limitada. 12 €

- Blush Éclat 07 Cherry Blossom de Guerlain. Coloret rosa i préssec amb tons que remetien als cirerers japonesos en flor, lleuger i transparent. 43 €. Edició limitada primavera 2010

- Oh La La! Agatha Ruiz de la Prada. Parfum fresc amb notes de fruites i flors entre les quals destaca el nèctar de cirera vermella. 50 ml 16,90 €

- Fresh Picken allover Colour Clinique. Coloret compacte en tons fúcsia i rosa per a tot tipus de pells, sense perfum. 6 €. Edició limitada

