

SALUT I BENESTAR

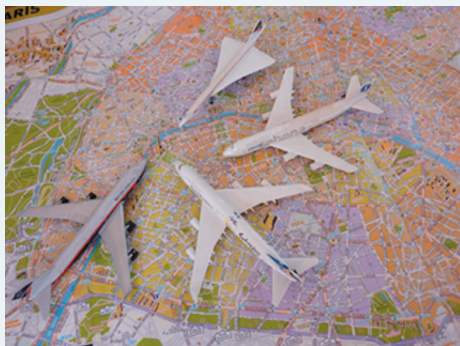
QUÈ PUC PUJAR A L'AVIÓ?

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

Ens anem de vacances en avió. Fantàstic! Però comencen els problemes: Quins cosmètics puc portar a la bossa? I a la maleta? ¿Facturar? Si no facturo, puc agafar la laca? I el líquid de les lents de contacte? No és cosmètic, però tampoc una medicina.

Les mesures de seguretat establertes per la Unió Europea (UE) sobre el transport de líquids en els viatges amb avió estan causant veritables mals de cap als viatgers, que veuen limitada la seva autonomia personal, especialment en els viatges de llarga durada en què es necessita disposar d'un mínim necesser de bany i una mica de beguda per combatre la deshidratació que es produeix a l'interior dels avions. Això és especialment complicat quan es viatja amb nens, més quan moltes companyies aèries no faciliten actualment menjar i beguda gratis. Però, i ja que la normativa està en vigor, el millor és intentar adaptar-se i veure com es pot aconseguir un complet equipatge de mà sense incomplir la llei.

La normativa estableix que només està permès portar a l'equipatge de mà petites quantitats de líquids que han d'anar en contenidors (és a dir, en flascons o envasos) amb una capacitat màxima cada un de 100



mil·lilitres. Per facilitar la inspecció per part del personal de seguretat dels aeroports, aquests líquids envasats han d'unir en una bossa transparent de plàstic amb tanca (en forma de zip o cremallera) d'uns 20 Å~ 20 centímetres, disposats amb comoditat, i el seu contingut no pot sobrepassar el litre en total. A l'aeroport s'han de presentar tots els líquids dins de la bossa transparent i fora de la bossa de mà, i cal col·locar-la a la safata que es facilita en els controls de seguretat.

Només es permet una bossa per passatger.

El primer que cal tenir en compte és que tot això es refereix exclusivament a l'equipatge de mà que viatja a la cabina amb el passatger. És a dir, a l'equipatge que es factura i viatja en

la bodega de l'avió es poden incloure els líquids i substàncies que es vulgui, sempre dins de la legalitat. Pel que no hi ha problema per disposar d'un necesser amb gel de bany, perfum, desodorant i tot el desitjat en envasos grans de 100 mil·lilitres si un se'n va de viatge de diversos dies, sempre que s'inclougi dins de la maleta que es factura. També, i un cop superats els controls aeris, es pot comprar a l'aeroport o a l'interior de l'avió els productes que es desitgin (begudes, perfums, cremes ...) que, això sí, seran empaquetats en bosses de plàstic transparents si no són per consumir en el moment i que no podran ser obertes fins al punt de destinació, incloses les escales si se segueix viatge a un altre aeroport de la UE. Aquests líquids no se sumen als de la bossa transparent i poden pujar a la cabina de l'avió.

Queden exclosos d'aquesta prohibició els medicaments i el menjar per a nadons que s'hagin d'utilitzar durant el viatge, que també s'han de presentar per separat en els controls de seguretat, però no dins de la bossa de plàstic transparent. Si el medicament és líquid, convé tenir a mà la recepta mèdica que confirma la seva necessitat d'ús.

Pel que fa a la cosmètica, algunes marques han començat a publicitar que els seus productes compleixen la nova normativa, ja que els seus envasos no superen els 100 mil·lilitres. Algunes disposen d'envasos buits per omplir amb el producte desitjat. Però hi ha molts cosmètics que realment tenen ja poca quantitat de producte i compleixen la normativa. De fet, si observem les cremes facials, la majoria no supera els 60 ml per la qual cosa, si no has de portar molta

cosa a la bossa de mà, potser no és necessari buscar un envàs més petit. No obstant això, cal tenir en compte que els productes han de presentar-se de manera àmplia dins de la bossa, de manera que si necessitem diverses coses, el millor és buscar envasos petits. Hi ha multitud de perfums els flascons contenen 30 o 50 ml, cosa que passa també amb els desodorants en roll-on o en barra, i amb alguns cosmètics a mida de viatge.



En aquest sentit, és important recordar que moltes marques disposaven ja abans de la normativa de cosmètics a mida petita per, justament, no ocupar espai en el necesser o com a mostra dels seus productes perquè siguin provats pel consumidor. En aquest sentit, una bona i barata opció és recollir les mostres que s'inclouen en revistes o es donen en les perfumeries, ja que poden ser de gran utilitat.



A l'hora de la veritat, costa menys esforç del que sembla completar el necesser. Això sí, a partir d'ara caldrà sumar amb cura els mil·lilitres que contenen els cosmètics.

Per a més informació, consulteu amb www.aena.es i 902404704

LA TRANQUIL·LITAT D'UN BON DESODORANT

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

L'ús de desodorants proporciona la tranquil·litat que, sota altes temperatures o en moments d'estrès, la suor no ens delatarà en forma de mala olor o restes d'humitat a la roba. Descobreix per què es produeix la suor, la diferència entre desodorant i antitranspirant, la relació entre la sudoració i les hormones i moltes coses més sobre allò que no hauria abandonar durant tota la jornada...



La suor és un mecanisme natural per regular la temperatura corporal i per eliminar substàncies nocives per a la salut, les conegudes toxines. També podem suar com a reacció davant fortes emocions com l'estrès, la por, el dolor o l'ansietat.

El desodorant en la història

La preocupació per controlar l'olor corporal no és una qüestió actual, ens ve d'antic. Per exemple, els egipcis col·locaven boles d'encens en els plecs corporals, o substàncies aromàtiques (mirra, resina o dàtils) barrejades amb olis o greixos animals petits rotllos entre els vestits. Els sumeris utilitzaven olis essencials i alcohols amb extractes de plantes per perfumar, a l'antiga Roma els homes s'aplicaven uns coixins aromàtics a les aixelles i els asteques es banyaven fins a tres vegades al dia i feien servir herbes aromàtiques. L'objectiu sempre era el mateix, allunyar la mala olor corporal.

Va ser a finals del segle XIX, als Estats Units, quan es va fabricar per primera vegada alguna cosa semblant al desodorant que coneixem avui en dia. El producte era una barreja de sulfat de potassi i alumini. Després de la Segona Guerra Mundial el seu ús es va generalitzar pràcticament en tots els països occidentals.

Desodorant o antitranspirant

Bàsicament hi ha dos tipus de

productes per eliminar la mala olor corporal. Encara que habitualment es diu desodorant a tots els productes destinats a combatre els efectes negatius de la transpiració, en realitat hi ha dos tipus: el desodorant i el antitranspirant.

- Els desodorants actuen sobre la flora bacteriana que en entrar en contacte amb la suor provoca la mala olor. Actuen en dos nivells: redueixen els bacteris i neutralitzen l'olor.

- Els antitranspirants actuen directament sobre la causa del problema, és a dir, la transpiració, i exerceixen una acció reguladora que limita tant l'olor com la humitat. Estan formulats amb sals d'alumini i zinc i és precisament per la utilització de l'alumini que s'ha arribat a dir que aquests productes eren perjudicials. Segons el Dr. Agustín Alomar, cap del servei de dermatologia de l'Hospital de Sant Pau, de Barcelona, "l'únic problema per a la salut que poden produir els antitranspirants són purament locals, derivats d'un mal ús del producte. S'han d'utilitzar sempre amb la pell completament seca, en cas contrari podria produir irritacions".

Alguns consells pràctics sobre el control de la sudoració

En relació a la suor i els desodorants en general s'ha de saber que:

- Seguir una dieta equilibrada rica en fruites (com les cítriques) i verdures, així com beure molta aigua, contribueixen a controlar la mala olor de la suor.
- Hi ha cultures en què l'olor de la suor no està mal considerada, tot el contrari.
- Es sua més al matí que a la tarda, encara que la temperatura i la humitat siguin les mateixes.
- Encara que no ho notem, la quantitat de suor és d'un litre diari, encara que en situacions extremes podem suar entre dos i deu litres.
- Els teixits sintètics reaccionen malament amb la suor, en el cas de les persones que suen molt, és aconsellable que utilitzin teixits naturals, com el cotó o el lli.
- Els antitranspirants poden utilitzar cada dia sense cap tipus de preocupació.
- No hi ha cap estudi mèdic que pugui vincular l'ús dels antitranspirants amb el càncer de mama.
- La majoria de perfums tenen una línia d'higiene corporal amb un desodorant, que complementarà la fragància.

Un mercat en evolució

Des del seu naixement, el mercat dels desodorants ha variat i molt. A més d'evitar la mala olor o l'excessiva transpiració, n'hi ha que també redueixen el creixement del bolor, que són hidratants i que es poden utilitzar, fins i tot, després de la depilació. Entre les novetats més importants dels darrers anys cal destacar els antitranspirants que no taquen la roba, un dels principals problemes d'aquest tipus de productes. Quant a la presentació, trobem en barra, en esprai, en roll-on o en crema. És convenient tenir més

d'un desodorant a l'armari del bany. Un suau, per utilitzar quan la pell està més sensible o per després de la depilació, un antitranspirant per assegurar que l'olor estarà controlada durant 24 hores en qualsevol circumstància, i un altre amb la mateixa fragància del perfum per complementar-lo.

Escollir un producte o un altre depèn de les necessitats de cada un i de la preferència d'una textura per sobre d'una altra. Cal dir, a tall d'exemple, que habitualment els homes prefereixen els desodorants en esprai i les dones es decanten més pels roll-on, que avui en dia tenen una textura molt més lleugera i fresca que en els seus inicis.

La suor i les hormones

La quantitat de suor no depèn només de factors externs com la temperatura ambient i la humitat. També va en relació directa amb les hormones.

La pre-adolescència és el moment en què els nois i les noies es veuen obligats a tenir el seu primer contacte amb els desodorants. El desenvolupament hormonal sol començar abans en les noies, pel que són aquestes les primeres en utilitzar-lo.

Ja adults, els homes suen fins a tres vegades més que les dones a causa, sobretot, de dos factors: les seves dimensions corporals i la manca d'estrògens. Els estrògens regulen la suor a les dones pel que aquestes suen més en la primera part del cicle (abans de l'ovulació) que en la segona. En aquest sentit, les dones que es troben en la menopausa pateixen les anomenades "sufocacions", ja que es produeix una disminució dels estrògens, la qual cosa les fa suar més quan hi ha algun canvi de temperatura.

La quantitat de suor i l'olor també és vàlida pel tipus de pell. Per exemple, la seca té poques glàndules sudorípares, mentre que les que la tenen greix tenen augmentades les seves secrecions sudorípares. L'àcida o l'alcalinitat de la pell també pot fer variar l'olor de la suor.