

*Belleza  
y algo más*

Stella Durán

*Belleza  
y algo más*

**martínez roca**

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

© 2001, Stella Durán  
© 2001, Editorial Planeta Colombiana S.A.

Fotografías de cubierta  
y de páginas interiores: Cecilia Roca  
Fotografías páginas 189 y 197: Archivo  
del periódico *El Espectador*  
Ilustraciones: Jazmín Rubiano  
Diseño y diagramación: ® Marca Registrada

Editorial Planeta Colombiana S.A.  
Calle 21 No. 69-21, Bogotá, D.C., Colombia

ISBN: 958-42-0129-8

Primera edición: agosto de 2001

Impresión y encuadernación: Quebecor World Bogotá S.A.

Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Siempre ten presente que la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años. Pero lo importante no cambia: tu fuerza y tu convicción no tienen edad. Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña. Detrás de cada línea de llegada, hay una partida. Detrás de cada logro, hay otro desafío. Mientras estés vivo, siéntete vivo. Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo. No vivas de fotos amarillas. Sigue aunque todos esperen que abandones. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. ¡Pero nunca te detengas!

*Madre Teresa de Calcuta*

# Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>LA PIEL</b> .....	15
Anatomía .....	17
Funciones de la piel .....	19
La piel, las frutas y las plantas .....	20
Reconozca su tipo de piel .....	21
Truquitos generales .....	23
Limpieza de la piel .....	24
Tonificantes y vigorizantes .....	26
Hidratación y nutrición .....	28
Mascarillas .....	30
El <i>peeling</i> .....	32
<b>EL ROSTRO</b> .....	33
Tipología del rostro .....	35
El maquillaje del rostro .....	36
Truquitos para un buen maquillaje .....	40
<b>Los ojos</b> .....	41
Tipología .....	43
Las bolsas bajo los ojos .....	44
Cuidados generales de los ojos .....	45
Alteraciones de los ojos .....	45
Maquillaje de los ojos .....	47
Truquitos básicos para el maquillaje de los ojos .....	48
Truquitos para lucir ojos bellos .....	49
Las pestañas .....	50
Las cejas .....	50
Maquillaje según el tipo de ojos .....	51
Truquitos para pestañas y cejas .....	53
<b>LOS LABIOS</b> .....	55
Maquillaje de los labios .....	57
Consejos para cuidar los labios .....	59
Truquitos para los labios .....	60
<b>EL CABELLO</b> .....	61
Anatomía .....	63
Tipos de cabello .....	64
El corte del cabello .....	66
Tinturado del cabello .....	68
Ondulados, permanentes y alisados .....	71
La caída del cabello .....	72
La caspa .....	73
Consejos para tener un cabello saludable .....	74
Truquitos .....	75
<b>EL CUELLO</b> .....	79
Cuidados generales .....	81
Ejercicios para el cuello .....	82
Truquitos .....	84
<b>LOS SENOS</b> .....	87
Cuidado de los senos .....	89
Ejercicios para mantener un busto firme .....	91
Truquitos .....	92
<b>LA ESPALDA</b> .....	93
Anatomía .....	95
Cuidados de la espalda .....	96

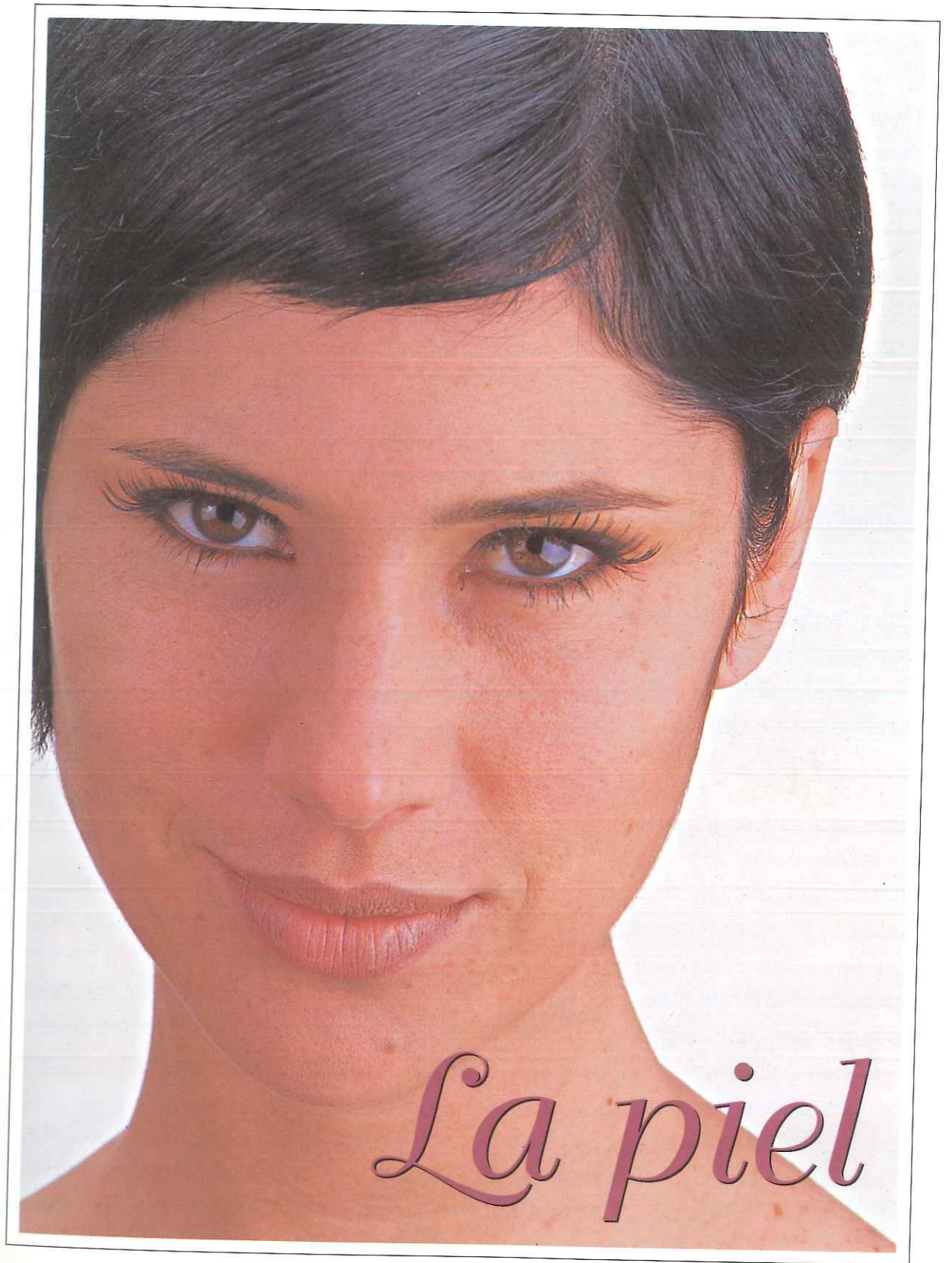
Ejercicios para el cuidado de la espalda .....	97	Várices .....	139
<b>LAS MANOS</b> .....	99	La lactancia .....	139
Anatomía .....	101	<b>LA MENOPAUSIA</b> .....	141
Cuidado de las manos .....	102	<b>EL MASAJE</b> .....	145
Las uñas .....	103	Efectos .....	147
El manicure .....	105	Acciones del masaje sobre los tejidos .....	148
Truquitos .....	106	Indicaciones y contraindicaciones .....	150
<b>LOS PIES</b> .....	109	Masaje en Oriente .....	151
Anatomía .....	111	Masaje en Occidente .....	152
Cuidados generales .....	112	Una terapia contra la celulitis ....	153
El pedicure .....	113	<b>LA FITOTERAPIA</b> .....	155
Ejercicios .....	113	<b>LA FRUTOTERAPIA</b> .....	167
Reflexología del pie .....	114	Clasificación de las frutas .....	169
Masaje en los pies .....	115	Las mezclas .....	170
Truquitos .....	116	Propiedades y usos .....	170
<b>LAS PIERNAS</b> .....	119	Truquitos con frutas .....	176
Anatomía .....	121	<b>EL BAÑO</b> .....	179
Músculos .....	122	Accesorios .....	181
Cuidados generales .....	122	La hidroterapia .....	182
Problemas de las piernas .....	124	Técnicas .....	184
Depilación .....	125	<b>EL BRONCEADO</b> .....	191
La celulitis .....	127	Los rayos del sol .....	193
Caderas .....	129	Etapas del bronceado .....	194
Ejercicios .....	130	Tiempo de protección natural ....	194
<b>EL EMBARAZO</b> .....	133	Productos antisolares .....	194
Aumento de peso .....	135	Consejos para el bronceado .....	196
Alimentación .....	136	<b>ALIMENTACIÓN, SALUD Y BELLEZA</b> .....	199
Náuseas .....	137	Componentes de los alimentos ...	201
Ejercicio y deporte .....	137	Grupos de alimentos .....	206
Estreñimiento .....	137		
Pigmentación de la piel .....	137		
Acidez estomacal .....	138		
Uñas, dientes y cabello .....	138		
Estrías .....	138		
El sueño .....	139		
La espalda .....	139		

*Mis agradecimientos a Dios por permitirme estar aquí haciendo lo que más me agrada, a todos mis oyentes por apoyarme, por escucharme durante tantos años, y por último a mis hijos y mis nietas porque sin ellos yo no hubiera logrado mis metas.*

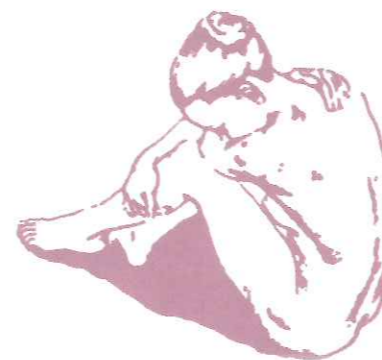
## *Introducción*

Con la misma aparición del hombre se inició el desarrollo de conceptos tales como imagen y belleza. A través del tiempo dichos conceptos han variado y evolucionado de acuerdo con las circunstancias de tipo social, con la evolución misma del pensamiento y la cultura humana. Pero siempre han estado presentes el deseo de gustar, tanto a nosotros mismos como a nuestros semejantes, y el deseo de ser atractivos y especiales para las personas que nos rodean y comparten nuestras actividades diarias.

Estos deseos crearon lo que hoy conocemos como estética y cosmetología, disciplinas que nos proporcionan las herramientas necesarias para modificar nuestro cuerpo y nuestra imagen de acuerdo con nuestro interés particular o con necesidades que pueden tener origen médico o simplemente de ajuste a parámetros de belleza existentes. Con el desarrollo de la química y el auge industrial en el siglo XIX, poco a poco se pusieron al alcance de la mano de un mayor número de personas las técnicas y elementos necesarios para corregir defectos, realzar virtudes o variar casi completamente la propia imagen a voluntad.



*La piel*



La piel cubre unos 1,93 m<sup>2</sup> de área y pesa alrededor de 2,7 kg, por lo que es el órgano más extenso del cuerpo humano y el que tiene contacto directo con nuestro alrededor. De ahí que cuando se habla de belleza y estética uno de los aspectos más importantes es el que se refiere al cuidado y salud de la piel.

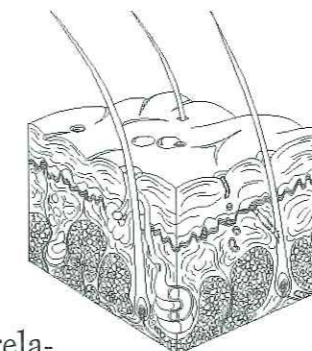
Antes de entrar en el tema propiamente dicho, vamos a revisar algunos conceptos básicos en cuanto al funcionamiento y anatomía de la piel.

## ANATOMÍA

La piel está constituida por tres capas: la epidermis, que es la capa más superficial y la que realmente se halla en contacto directo con el mundo exterior; la dermis, que está situada inmediatamente debajo de la epidermis, y finalmente la más profunda y gruesa, la hipodermis.

### La epidermis

Está constituida por células en forma de escamas que se sitúan por capas y se mantienen juntas a través de puentes que se forman entre ellas y las entrelazan unas con otras; estos puentes son los responsables de la integridad de la piel. La epidermis es más gruesa a medida que se aproxima a sitios como las palmas de las manos y las plan-



tas de los pies y se hace más delgada en la parte delantera del tronco.

Se compone de cinco capas: la capa córnea, la más externa; la capa transparente, la capa granular, la capa espinosa y la capa regenerativa o germinativa, que es la más profunda.

La capa córnea está constituida por células muertas de forma aplanada (similares a las escamas de un pez) convertidas en proteína (queratinizadas) que constantemente se desprenden, por lo que deben ser renovadas periódicamente. El espesor de esta capa depende de la cantidad de roce y peso que soporta, de ahí que las palmas de las manos y las plantas de los pies se engruesen y formen callos.



En la capa granular se lleva a cabo el proceso de muerte de las células (proceso de queratinización) que luego van a formar parte de la capa córnea, cuyo espesor es de unas dos o tres capas de células.

La capa germinativa o regenerativa es la capa más profunda de la epidermis y quizá la más importante de la piel, pues es allí donde se lleva a cabo el proceso de regeneración por reproducción de las células que en ella se encuentran. Al paso que las nuevas células se forman, inmediatamente comienzan a sufrir cambios en su estructura a medida que se mueven hacia la superficie exterior, dando origen a todas las células externas de la epidermis; por tanto, la epidermis sólo se regenerará si la capa germinativa se encuentra en perfecto estado.

En esta capa se forma la melanina, responsable de la pigmentación de la piel, constituida por células llamadas melanocitos. El factor que más influye en la pigmentación es el efecto estimulante del sol sobre los melanocitos; la diversidad de color entre las diferentes

razas se debe, por tanto, a la variación en el contenido de melanina en la piel.

## La dermis

Como se mencionó con anterioridad, se sitúa debajo de la epidermis y se le podría llamar la verdadera piel. Está constituida principalmente por tejido que contiene fibras elásticas amarillas responsables de la elasticidad y del colágeno blanco que da consistencia a la piel.

En ella se encuentran gran diversidad de elementos, como los vasos sanguíneos, nervios, vasos linfáticos, folículos pilosos, glándulas sudoríparas y glándulas sebáceas.

## Tejido subcutáneo

Sirve de unión entre la dermis y los tejidos subyacentes (por ejemplo, los músculos), está constituida principalmente por grasa y la atraviesan vasos sanguíneos y linfáticos.

Junto con la piel se encuentran el pelo, las uñas, las glándulas sebáceas y las glándulas sudoríparas. A continuación revisaremos algunos aspectos relacionados con su anatomía.

## FUNCIONES DE LA PIEL

### Sensación

En la piel se localizan los receptores sensitivos para las cuatro sensaciones básicas de dolor, para el tacto, para la temperatura y para la presión. Al recibir un estímulo, el receptor envía un impulso nervioso a la corteza cerebral, donde el impulso se interpreta, determina el grado de estimulación y la combinación de estímulos que finalmente generan una respuesta como sensación de quemadura, cosquilleo o prurito.



### De suministro de vitamina D

Con la ayuda de la radiación solar la piel elabora la vitamina D, básica para la conformación y funcionamiento del sistema óseo.

### De secreción y excreción

A través de las glándulas sudoríparas y sebáceas la piel sirve como auxiliar del sistema renal al ayudar a expulsar desechos del organismo. El sebo secretado por las glándulas sebáceas actúa como bactericida para mantener control sobre la flora bacteriana en la superficie de la piel.

### De protección

Puesto que la piel es una cubierta elástica y resistente, nos protege de la agresividad del medio ambiente, evita el paso de sustancias químicas nocivas y evita la pérdida excesiva de agua y otras sustancias básicas para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

### De respiración

Permite el paso de oxígeno hacia dentro del organismo y la salida de dióxido de carbono; es decir, ayuda en la función de respiración a los pulmones.

## LA PIEL, LAS FRUTAS Y LAS PLANTAS

La piel y el pelo son los primeros en sufrir las consecuencias de una mala alimentación e infortunadamente, luego de aparecer, los problemas con frecuencia son muy difíciles de superar. Por esta razón, la salud y la belleza del cuerpo, y en particular la salud y belleza de la piel, pasan primero por una alimentación equilibrada; con sólo escoger adecuadamente los alimentos que ingerimos evitamos muchos de los problemas más comunes que aquejan a nuestra piel; por tanto, una dieta rica en proteínas, frutas y hortalizas frescas es muy importante para mantener nuestro organismo limpio de toxinas y por ende mantener la salud y belleza de nuestra piel y pelo.

Así, los cereales son fuente de proteínas vegetales y de vitaminas del grupo B, las legumbres y las frutas frescas nos aportan vitaminas como la C y la A, agua, azúcar y celulosa. Para consumirlas debe tenerse en cuenta que la cocción excesiva destruye las vitaminas y se pierden gran cantidad de sales minerales en el agua de cocimiento.

Recientemente se ha catalogado un nuevo grupo de compuestos que se encuentran principalmente en las fru-



tas y las verduras y, aunque su deficiencia no produce enfermedad, sí nos ayudan a proteger del medio ambiente. Algunos de estos compuestos son pigmentos como las clorofilas y los flavonoides, otros son compuestos azufrados, etc.

En general el procedimiento básico para cuidar la piel consta de tres pasos: limpieza, tonificación e hidratación, junto con el ejercicio muscular. En la elaboración de los productos o recetas para llevar a cabo cada uno de estos tres pasos es muy importante la participación de las frutas, plantas y verduras, especialmente si utilizamos productos elaborados en casa.

Para aquellas personas que prefieren preparar sus propias recetas damos las siguientes recomendaciones:

- ◆ Asegúrese de que la planta o fruta que va a utilizar no contenga herbicidas, fertilizantes o algún producto químico que pueda afectar a su piel.
- ◆ Límpielas de insectos y restos de tierra.
- ◆ Si va a utilizar las hojas de una planta, emplee las más jóvenes, procurando que ésta esté en flor.

- ◆ Las frutas y semillas deben estar maduras.
- ◆ Si desea secar las hojas, las frutas o la planta misma debe hacerlo en un sitio con una temperatura media (clima templado). Las raíces se secan al sol; la planta entera puede colgarse de cuerdas; las flores, hojas y frutas deben colocarse sobre un papel secante o sobre rejillas que permitan el paso del aire.
- ◆ El almacenamiento debe hacerse en frascos o recipientes oscuros con

taponos de corcho o en saquitos de tejido rústico.

A manera de ejemplo, le doy algunas recetas para la limpieza, tonificación e hidratación de la piel y la manera como puede reconocerla y clasificarla; de este modo podrá determinar cuál es la fórmula más apropiada para usted, además de comprobar la importancia de las frutas y plantas en la elaboración de productos para ayudar a mantenerla sana.

## RECONOZCA SU TIPO DE PIEL

Para que obtenga los resultados esperados de un tratamiento es fundamental que usted sepa definir cuál es su tipo de piel y escoja de acuerdo con ello las recetas y los productos apropiados. Básicamente se reconocen cuatro tipos: piel normal, piel seca, piel grasosa y piel mixta.



### Piel normal

Se puede identificar porque es fina, muy flexible, suave, resplandeciente, con poros pequeños, lo que impide la formación de espinillas o puntos negros, y sin manchas ni brillos. Todas estas características indican que las glándulas sudoríparas y sebáceas funcionan correctamente, que el sistema circulatorio funciona perfectamente y que la persona posee un metabolismo general equilibrado y con una eficiente eliminación de toxinas del organismo. Para que se haga una idea más clara, es una piel muy similar a la de un bebé o a la de un niño de corta edad.

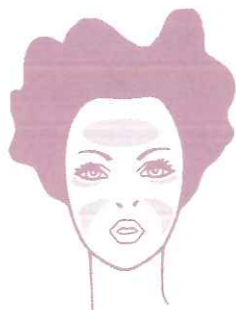
## Piel grasa

Se caracteriza principalmente por su aspecto brillante y la aparición de espinillas y puntos negros, especialmente en las aletas de la nariz y en la frente. La circulación sanguínea es deficiente, por lo que frecuentemente tiene un color cenizo o terroso. Este tipo de piel requiere cuidados especiales y continuos que exigen constancia y paciencia para mantenerla en buenas condiciones; sin embargo, no envejece rápidamente y se mantiene joven gracias a que las glándulas sudoríparas y sebáceas trabajan intensamente.



## Piel seca

Es un tipo de piel que no conserva la humedad, es poco elástica, por lo que tiende a agrietarse y formar arrugas prematuramente. Puede presentar escamas, aspecto opaco y con poros pequeños. Debe tratarse con productos que le aporten humedad y grasa.



## Piel mixta

Es el tipo de piel más común. Presenta áreas grasosas (la frente, la nariz y la barbilla) propensas a la formación de espinillas y a tener los poros abiertos, y zonas secas o normales, generalmente alrededor de los ojos, los labios, las mejillas y las líneas exteriores del cuello y la frente.



## Piel sensible

Se caracteriza por ser sensitiva, manifestada por áreas que se ven secas, rojizas por la rotura de los vasos capilares (especialmente en la nariz y los pómulos) y alérgica a los rayos solares, al viento, al frío y a muchos de los compuestos empleados en la fabricación de productos de belleza.



## TRUQUITOS GENERALES

Las siguientes son una serie de recomendaciones, de aplicación general, para mantener una buena piel. No pierda de vista que los productos que emplee debe escogerlos de acuerdo con las características de su piel.

- ◆ Beba entre seis y ocho vasos de agua diariamente.
- ◆ Evite consumir alimentos que contengan grasas y aceites; en su lugar consuma alimentos que ayuden a mantener la buena salud de la piel, como frutas y verduras.
- ◆ Duerma por lo menos siete horas diarias.
- ◆ Una o dos veces por semana hágase un tratamiento facial completo, aplíquese una mascarilla para limpiar e hidratar su piel.
- ◆ No utilice jabones alcalinos para limpiarla.
- ◆ Emplee productos que contengan humectantes y colágeno soluble y dentro de su sistema de tratamiento diario, aquellos que contengan protector solar.
- ◆ No se exponga al sol durante periodos muy prolongados y evite hacerlo entre las once de la mañana y las tres de la tarde.
- ◆ En días muy fríos protéjase del resacamiento con cremas y maquillaje.
- ◆ Siempre tenga a la mano cremas para evitar la deshidratación producida por los cambios atmosféricos, especialmente si viaja continuamente.
- ◆ No olvide cuidar la piel de otras partes de su cuerpo: manos, cuero cabelludo y resto del cuerpo.



## LIMPIEZA DE LA PIEL

La limpieza diaria es un requisito indispensable para gozar de una piel sana, joven y libre de impurezas. Es recomendable limpiar y tonificar en las mañanas y en las noches y utilizar una crema limpiadora aplicada en la cara de arriba hacia abajo y en el cuello de adentro hacia fuera como si se tratara de un masaje para facilitar la circulación sanguínea.

### Para todo tipo de piel

#### AGUA DE ROSAS Y YOGUR

- 1 cucharada de yogur de frutas descremado
- 1/2 cucharada de agua de rosas



Mezcle los ingredientes, aplique sobre la piel y deje actuar durante unos cinco minutos, retire lavando con agua fría.

### Para piel normal

#### CREMA DE YOGUR CON MIEL

- 15 cucharadas de yogur
- 5 cucharadas de flor de saúco
- 2 cucharadas de miel



Hierva el yogur y la flor de saúco a fuego lento durante media hora; deje enfriar y reposar por unas cinco horas. Cuele, caliente nuevamente y agregue la miel, revuelva durante algunos minutos, permita que se enfríe y empaque. Guárdela en la nevera; cuando la aplique, retírela con un algodón.

#### CREMA DE HIERBAS LIMPIADORA

- 1 cucharada de hamamelis
- 1 cucharada de glicerina vegetal
- 1 taza de infusión de hierbas
- 1 pizca de bórax



Prepare una infusión con el hamamelis adicionándolo a una taza de agua hirviendo, deje enfriar y cuele. Disuelva el bórax en la infusión y mezcle con el resto de los ingredientes. Guarde en la nevera en un frasco oscuro.

#### CREMA LIMPIADORA PARA PIEL MADURA

- 1 manojo de avena seca
- 4 cucharadas de almendras molidas
- 1 manojo de salvado de trigo



Mezcle los ingredientes y almacene en un frasco oscuro. Cuando vaya a aplicarla moje un pañuelo o algodón con agua de rosas, imprégnelo con la mezcla y frote suavemente la piel. Retire lavando con agua fría.

### Para piel seca

#### LECHE DE MELOCOTÓN Y ROSAS

- 1 cucharada de leche entera
- 1 cucharada de zumo de melocotón
- 1 cucharada de agua de rosas
- 1/2 cucharada de glicerina

Mezcle la leche y el zumo del melocotón agitando con fortaleza, añada el agua de rosas y la glicerina sin dejar de agitar. Envase y guarde en la nevera; cada vez que la vaya a usar agítela fuertemente. Luego de aplicar en el rostro retírela lavando primero con agua tibia y en seguida con agua fría.



### Para piel grasa

#### LECHE DE TOMILLO

- 1 cucharada de leche
- 1 cucharadita de harina de trigo
- 1 cucharadita de harina de maíz
- 2 cucharadas de agua de tomillo preparada en infusión

Caliente la leche al baño María y disuelva los dos tipos de harina. Revuelva lentamente hasta que la mezcla espese, añada entonces el agua de tomillo sin dejar de revolver, cuando consiga la textura deseada enfríe y aplique sobre el rostro.



## TONIFICANTES Y VIGORIZANTES

Durante la limpieza los poros se abren; por esa razón se hace necesario cerrarlos nuevamente mediante el uso de tonificantes y astringentes que refresquen la piel, eliminando los residuos de limpiadores, etc. Los tonificantes también pueden emplearse luego de aplicar una mascarilla o algún tratamiento complementario de limpieza.

### Para todo tipo de piel

#### TÓNICO DE ROMERO Y MENTA

2 cucharadas de romero  
2 cucharadas de menta  
400 ml de agua  
100 ml de coñac

Prepare una infusión con el romero, la menta y el agua cuidando de no permitir que hierva más de una vez. Deje enfriar y reposar durante una hora aproximadamente, luego cuele y agregue el coñac.



#### TÓNICO DE LECHE DE COCO

2 cucharadas de crema de leche  
1 cucharada de aceite de coco

Mezcle los ingredientes y aplique con un algodón; deje actuar durante media hora. Retire lavando con agua fría.



### Para piel normal

#### TÓNICO DE ROSAS Y MANZANILLA

1 taza de infusión de rosas  
1 taza de infusión de manzanilla  
3 cucharadas de jugo de limón

Mezcle los ingredientes y agite fuertemente, guarde en la nevera. Aplique con un algodón.



#### TÓNICO DE PAPA

1 taza de jugo de papa  
2 tazas de jugo de sábila  
3 cucharadas de jugo de limón

Mezcle los ingredientes y agite fuertemente, guarde en la nevera. Aplique con un algodón.



### Para piel grasa

#### TÓNICO DE CALÉNDULA

8 cucharadas de pétalos de flor de la caléndula  
1/2 litro de agua

Añada a los pétalos de la caléndula el 1/2 litro de agua previamente hervida. Tape y deje en reposo por unas tres o cuatro horas, cuele y envase. Se recomienda utilizar esta infusión en las mañanas y en las noches aplicándola sobre el rostro bien limpio.



#### TÓNICO ASTRINGENTE DE LIMÓN

1 cucharadita de zumo de limón  
2 cucharadas de agua

Mezcle muy bien los ingredientes y aplique sobre el rostro con un algodón dando suaves masajes a la piel.



### Para piel seca

#### TÓNICO DE TILO

60 gramos de tilo  
1 litro de agua

Hierva durante veinte minutos la mezcla del tilo y el agua, aplique sobre el rostro con un algodón masajeando suavemente la piel.



#### TÓNICO ASTRINGENTE DE ROSAS

120 ml de agua de rosas  
2 cucharadas de agua de azahar  
2 cucharadas de extracto de avellana  
10 gotas de esencia de limón

Mezcle los ingredientes y agite fuertemente, guarde en la nevera. Aplique con un algodón.



## HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

Es el último gran paso que usted debe seguir para el cuidado y mantenimiento de la piel, y el agua es un factor fundamental para conservarla joven y suave. Principalmente se busca mantener el equilibrio entre los componentes de la piel, para mantener su grado de hidratación.

### Para cualquier tipo de piel

#### CREMA DE FRUTAS

- 3 cucharadas de agua de rosas
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de harina de arroz
- 2 cucharadas de fresas o melocotones

Simplemente mezcle los ingredientes en frío cuidando de homogeneizar bien la mezcla.



#### HUMECTANTE DE LECHUGA Y MIEL

- 4 hojas de lechuga
- 1 cucharada de miel
- 1 litro de agua

Pique las hojas de lechuga y hiérvalas en un litro de agua durante tres minutos. Cuele y adicione la miel, aplique cuando se haya enfriado.



### Para piel normal

#### CREMA DE MENTA Y COCO

- 4 cucharadas de infusión de menta previamente preparada
- 1/2 cucharada de bórax
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de almendras
- 1/2 cucharadita de cera virgen

Prepare la infusión utilizando unas cuatro ramitas de menta, deje en reposo por dos horas y cuele. Disuelva el bórax en la infusión; entre tanto, caliente los aceites junto con la cera al baño María. Agregue lentamente la infusión agitando suavemente. Deje enfriar antes de aplicar.



### Para piel seca

#### LECHE DE ALMENDRAS

- 4 cucharadas de almendras
- 125 ml de leche



Mezcle las almendras con la leche revolviendo con fuerza, guarde la mezcla durante unas ocho horas agitando con frecuencia y con fortaleza. Cuele y guarde en la nevera; no olvide agitar antes de aplicar sobre la piel limpia y tonificada previamente.

#### CREMA DE PEPINO

- 150 gramos de aceite de almendras
- 20 gramos de cera de abejas
- 80 gramos de pepino cohombro fresco



Caliente la cera al baño María, añada el aceite de almendras y mezcle muy bien hasta obtener una textura homogénea. Añada el jugo del pepino y deje enfriar; cuando la mezcla esté tibia bata en la licuadora hasta obtener una crema espumosa; conserve en la nevera.

### Para piel grasa

#### HUMECTANTE DE LIMÓN

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de hamamelis
- 4 cucharadas de aceite de coco

Mezcle los ingredientes en la licuadora, adicione 1/2 litro de agua, empaque y almacene en la nevera.



#### CREMA ANTIARRUGAS

- 50 gramos de cera blanca de abejas
- 50 gramos de agua de flor de naranjo
- 50 gramos de miel
- Jugo de un bulbo de azucena blanca

Mezcle la cera y la miel calentando al baño María, añada el agua de la flor de naranjo y el jugo del bulbo de azucena revolviendo bien. Licue, envase y guarde en la nevera.



## MASCARILLAS

Las mascarillas son un maravilloso recurso al que puede recurrirse para tener una piel saludable, ya que nos ayudan a mantener el nivel de humedad y a limpiar los poros de la piel.

Según sean los ingredientes que la compongan, además de actuar como limpiador y estimulante, ejercen otras funciones específicas. Ayudan a que la piel respire mejor, a evitar que acumule grasa y a mejorar la irrigación sanguínea que se traduce en un mejor color y textura.

### Para cualquier tipo de piel

#### REFRESCANTE DE PAPAYA

50 gramos de papaya  
2 cucharadas de yogur

Triture la papaya en trocitos muy finos, agregue las dos cucharadas de papaya y aplique sobre el rostro. Deje actuar durante unos veinte minutos y retire enjuagando con agua tibia.



#### DE PÉTALOS DE ROSA

1 puñado de pétalos de rosa  
1/2 vaso de leche  
1 cucharada de miel  
2 cucharadas de maicena

Seque los pétalos de rosa, adicione la leche, la



maicena y la miel hasta que forme una pasta. Déjela en reposo durante unos cinco minutos y aplique dando un suave masaje.

### Para piel normal

#### MASCARILLA DE ARCILLA

2 cucharadas de arcilla  
1 cucharada de yogur  
1 huevo  
1 cucharada de miel  
1 cucharadita de levadura  
1/2 plátano maduro

A la arcilla adiciónale los demás ingredientes poco a poco hasta formar una pasta espumosa, aplíquela sobre el rostro y déjela actuar por unos veinte minutos. Retire lavando con agua tibia.



### Para piel seca

#### DE ACEITE DE OLIVA CALIENTE

1/3 de taza de aceite de oliva  
2 cucharadas de miel

Mezcle los ingredientes y caliéntelos ligeramente revolviendo, haga un masaje suave utilizando la pasta. Retírela con un paño humedecido con agua tibia.



#### DE PLÁTANO Y AGUACATE

1 1/2 aguacates  
1/2 plátano

Prepare un puré con el aguacate y el plátano hasta obtener una textura suave, aplique y retire lavando con agua fría.



### Para piel grasa

#### MASCARILLA MARÍA ANTONIETA

1/4 de litro de leche  
6 ml de jugo de limón  
12 ml de coñac

Mezcle y ponga a hervir a fuego lento. Aplique y deje secar y actuar durante unos quince minutos, retire lavando primero con agua tibia y luego con agua fría. Finalmente aplíquese un astringente para piel grasa.



#### DE LEVADURA DE CERVEZA

2 cucharadas de levadura de cerveza  
2 cucharadas de jugo de sábila  
1 clara de huevo  
Unas gotas de aceite de eucalipto

Mezcle muy bien todos los ingredientes hasta obtener una pasta gruesa, aplíquela y deje actuar por unos cuarenta y cinco minutos, retírela lavando con agua tibia.



## Para piel mixta

### DE YOGUR Y LEVADURA DE CERVEZA

2 cucharadas de levadura de  
cerveza  
1 yogur

Mezcle los ingredientes, aplique la pasta obtenida y deje actuar por diez minutos, retire enjuagando con agua tibia.

### DE AGUACATE

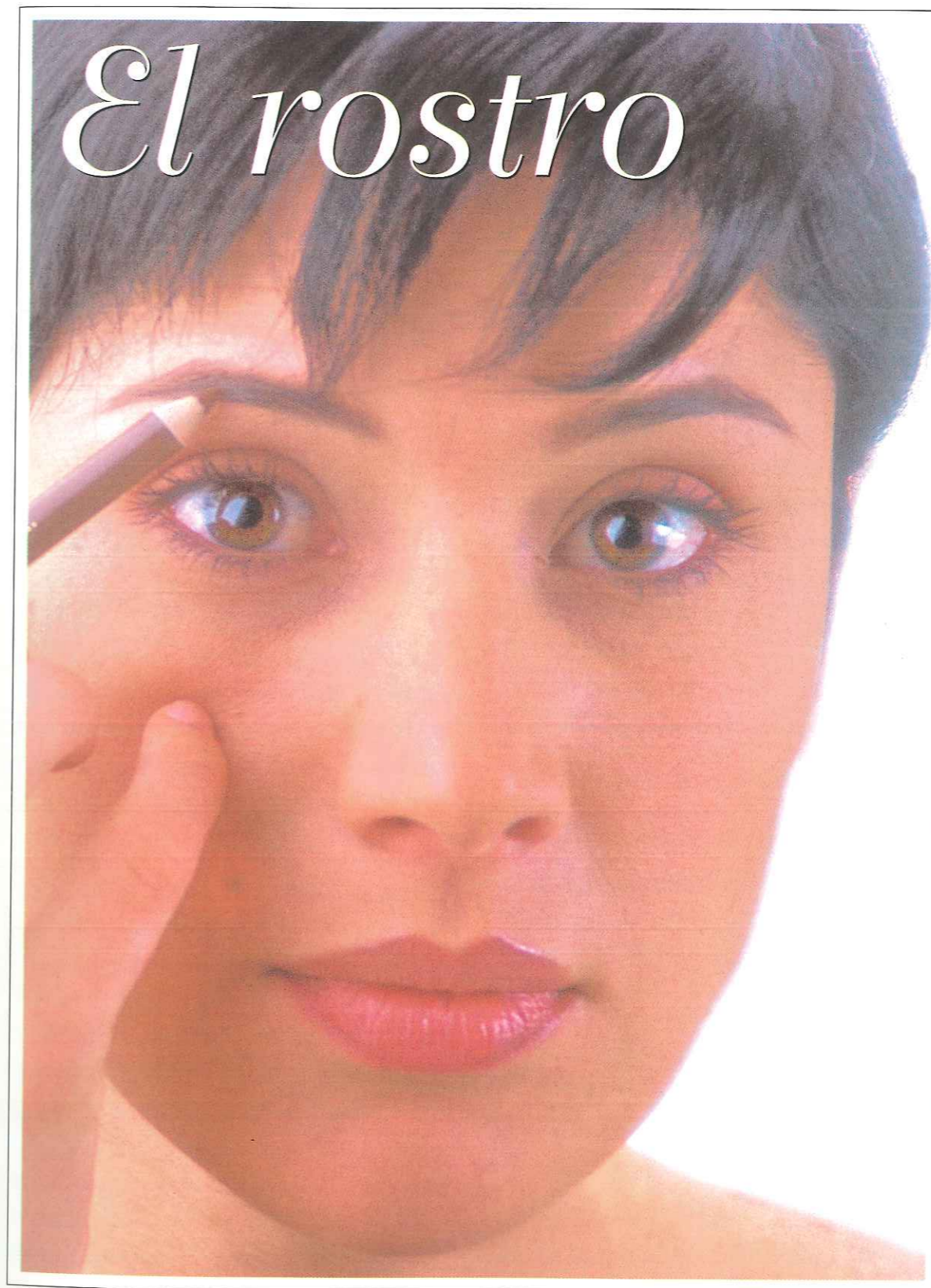
1 aguacate  
1 yema de huevo

Prepare una crema batiendo el aguacate junto con la yema de huevo, aplique y deje actuar por media hora. Retire lavando con agua tibia.

## EL PEELING

Se refiere al proceso mediante el cual se remueve la capa más superficial de la epidermis para retirar impurezas y mejorar la irrigación sanguínea. Se efectúa empleando sustancias corrosivas para tratar alguna enfermedad persistente. Con él también se disminuyen las manchas cutáneas, cicatrices pequeñas y arrugas profundas.

Para llevar a cabo un *peeling* casero puede emplear una loción preparada a partir de manzanilla, caléndula, hinojo y salvia, con la cual se frota la piel hasta que se ponga rosada. Inmediatamente se aplica una mascarilla con vendas humedecidas en la misma loción, dejando actuar por unos veinticinco minutos.





## TIPOLOGÍA DEL ROSTRO

El rostro es la parte más reveladora del cuerpo humano; cuando intentamos leer los sentimientos o percibir el carácter de una persona, es la parte más sensible y la que más reacciona. Ninguna otra parte del cuerpo revela con tanta claridad los cambios sutiles interiores, todo ello debido a que la cara está conformada por una compleja red de músculos que le dan gran flexibilidad y expresividad. La cara es sincera, revela la verdad de nuestro interior.

Además de los músculos, en el rostro se combinan diversos rasgos otorgados por ojos, nariz, boca, cejas y mandíbulas; cada parte es capaz de realizar una amplia gama de movimientos.

En general, los rasgos del rostro tienen dos orígenes: los rasgos constitucionales, que son aquellas características dadas por nuestros genes, nos son dados de nacimiento y revelan nuestra naturaleza esencial; son rasgos que no se pueden cambiar, sólo se pueden realizar o reprimir completamente. Los rasgos condicionales son las características que cambian día a día, semana a semana o mes a mes; nos revelan gran cantidad de cosas en relación con nuestro actual estado de salud física,



mental y espiritual; por tanto, podemos cambiarlos cambiando nuestro estilo de vida (por ejemplo, en nuestra dieta), nuestra forma de pensar o sentir.

Existe una clara relación entre la fisonomía humana y las características humanas. Cuando el cerebro del hombre se desarrolló (y con él la capacidad intelectual), también lo hizo el tamaño de la cabeza y la frente; cuando el ser humano se hizo más complejo emocional y psicológicamente hablando, cambiaron otros rasgos; es decir, todo tipo de cambio se refleja en la cara, en ella se revela el estado de todo el cuerpo.

Así la cabeza se ve reflejada en la frente, muestra nuestra manera de pensar y nuestro desarrollo intelectual. La columna se puede leer en el puente de la nariz, los intestinos en la boca y la región genital en la zona encima de y debajo de la boca.

- ◆ La frente revela nuestra naturaleza intelectual.
- ◆ La región media, entre los ojos y la boca, nuestra naturaleza emocional.
- ◆ La barbilla y la mandíbula, nuestra fuerza de voluntad.

## EL MAQUILLAJE DEL ROSTRO

Maquillar el rostro significa corregir los puntos negativos de su cara y realzar los rasgos más bellos y no quiere decir que lo convierta en una máscara. Por esta razón, antes de iniciar el maquillaje es necesario que usted determine cuáles son los puntos que desea hacer resaltar y cuáles ocultar o minimizar; usted debe familiarizarse muy bien con los rasgos de su rostro y así obtener los mejores resultados.

El maquillaje se lleva de acuerdo con la hora del día y, aunque no existan reglas fijas al respecto, se recomienda que en las horas del día se emplee un maquillaje suave y de tonos claros. Los tonos básicamente pasteles y neutros le dan mucha flexibilidad en el momento de agrandar los ojos, arquear las cejas o dar color a las mejillas.

### Proceso de maquillaje

A continuación se indican algunos pasos básicos para llevar a cabo un buen maquillaje duradero.

#### PREPARACIÓN DE LA PIEL

Como etapa inicial debe retirar del rostro los residuos de crema limpiadora y tonificar para cerrar los poros. Si la piel es grasa, emplee humectantes o cremas nutritivas especiales que le ayudarán a eliminar el brillo y también a que el maquillaje le dure más tiempo.

#### PREBASE

Consiste en aplicar polvos de colores que corrigen defectos como cutis opaco y otras irregularidades de la piel. Si su piel es de color claro y necesita realzar algunos puntos o cubrir tonalidades amarillentas del rostro, emplee prebase de colores malva; si el color de

su cabello es castaño y tiene piel blanca o tiene vasos capilares rotos que se alcanzan a ver, utilice prebase de tonos azules; para suavizar el color de las pieles rojizas y dar mayor consistencia y uniformidad utilice prebase de color verde, y si su piel es oscura y carece de uniformidad, emplee tonos coral o salmón. Si su piel es seca puede sustituir la prebase en polvo por prebases líquidas que, además, le ayudan a fijar el maquillaje.

#### LA BASE

Con la base se busca dar uniformidad y emparejar el tono natural de la piel. Antes de aplicarla es necesario

que determine cuál es ese tono natural de su piel, ya sea utilizando una crema neutralizadora o sencillamente aplicando un poco de base en el cuello, teniendo en cuenta que si su piel es clara el color debe ser claro y si es oscuro el tono debe ser oscuro. Si no encuentra el tono apropiado, recuerde siempre aplicar una base ligeramente más oscura que el tono de su piel, nunca más clara.



#### Bases claras

Utilice una base clara para dar luz al rostro, hacer resaltar puntos positivos y disimular los negativos o las señales de envejecimiento.



Si desea que sus pómulos se vean altos, aplique la base en forma de triángulo sobre ellos desde una distancia aproximada de un centímetro del lado interior del ojo y hacia fuera, luego rellene suavemente. Finalmente, para dar mayor vitalidad e iluminación, aplique un poco de base en el área donde terminan las cejas y comienza el nacimiento del pelo.

También es útil aplicar base clara en los costados del puente de la nariz y el lado interior del ojo.

#### Bases oscuras

Se emplean principalmente para disimular las protuberancias que endurecen y restan belleza a su rostro. Se utilizan dos tonos: el marrón y el gris; es muy importante mezclar muy bien los dos colores para crear un tono que se asemeje al tono de la sombra natural del pómulo y así evitar que pierda profundidad. Se aplican bajo los pómulos comenzando desde el centro de cada mejilla y hacia la línea del pelo.

#### LA BASE Y EL TIPO DE PIEL

##### Base para piel normal

Utilice una base que contenga emolientes y antialérgicos; si es joven puede aplicar bases de agua, gelatina o aceite.



##### Base para piel seca

Emplee productos que sean ricos en emolientes, para evitar la pérdida de humedad y frescura.

##### Base para piel grasa

Debe ser una base que contenga antialérgicos para controlar el exceso de grasa; así las de colores mates contienen un talco que neutraliza el aceite de la piel, el agua y da una textura que ayuda a cubrir las imperfecciones del rostro.

*Base para piel mixta*

Por presentar zonas grasas y secas debe aplicar dos tipos de base: una para piel grasa en la frente, nariz, barbilla y en aquellas otras zonas grasas y otra para piel seca en el resto del rostro. Utilice el mismo color en ambas bases para evitar que su rostro se vea de dos tonalidades diferentes.

EL RUBOR

Su principal función es acentuar el área donde se aplica, dando suavidad y brillo y afinando las curvas de su rostro. Así puede adelgazar su mandíbula o disminuir la papada, acortar una frente muy ancha, hacer menos prominente su nariz, destacar algún sector específico del rostro, etc.

*El rubor y el tipo de rostro*

◆ Rostro cuadrado

Determine primero dónde se ubican las partes sobresalientes de su rostro observándolas cuando sonríe; allí aplique un color más brillante. Trace una media luna ancha con una brocha de cerdas gruesa bajo el pómulo llevándola hasta el extremo superior de la mejilla. Si su frente es ancha, aplique sombra oscura a los lados y llévela hasta el extremo de



las cejas; suavice el rubor para evitar que se noten las líneas divisorias.

◆ Rostro redondo

Aplique rubor de un tono más oscuro bajo el pómulo en forma de media luna con los picos hacia arriba, luego hacia abajo hasta donde termina la oreja esparciéndolo bien para evitar que se noten las líneas demarcatorias.



◆ Rostro ovalado

Empiece aplicando el rubor en lo alto del pómulo y descienda hasta un poco más arriba de donde la mejilla se hunde; luego extienda hacia delante sobre la mejilla tomando como referencia la orilla exterior del iris del ojo.



Si desea destacar los pómulos aplique un color más vibrante sobre el pómulo, la frente, la nariz y la barbilla; no utilice rubor más oscuro para dar contorno.

◆ Rostro triangular

Utilice rubor de color vivo en la barbilla y el área más sobresaliente de las mejillas; en la zona de la frente emplee uno de color más oscuro a los lados de ella.



*El rubor y el tipo de piel*

◆ Piel normal

Para este tipo de piel se recomienda utilizar rubor de gelatina teniendo en cuenta su transparencia y gama de colores en los que se ofrece, que van desde muy suaves hasta muy intensos.



◆ Piel seca

Para este tipo de piel se aconseja utilizar rubor en lápiz, debido a su cremosidad y suavidad; si la piel es extremadamente seca se recomienda emplear rubor en barra, por su contenido en aceites y emolientes.



◆ Piel grasa

El más apropiado para este tipo de piel es el rubor en polvo aplicado con brocha, pues ayuda a controlar el exceso de grasa sin que se pierda la humedad natural.



◆ Piel mixta

Se aconseja que emplee rubor en crema, puesto que, aun cuando contiene productos emolientes, en su aplicación final resulta opaco.

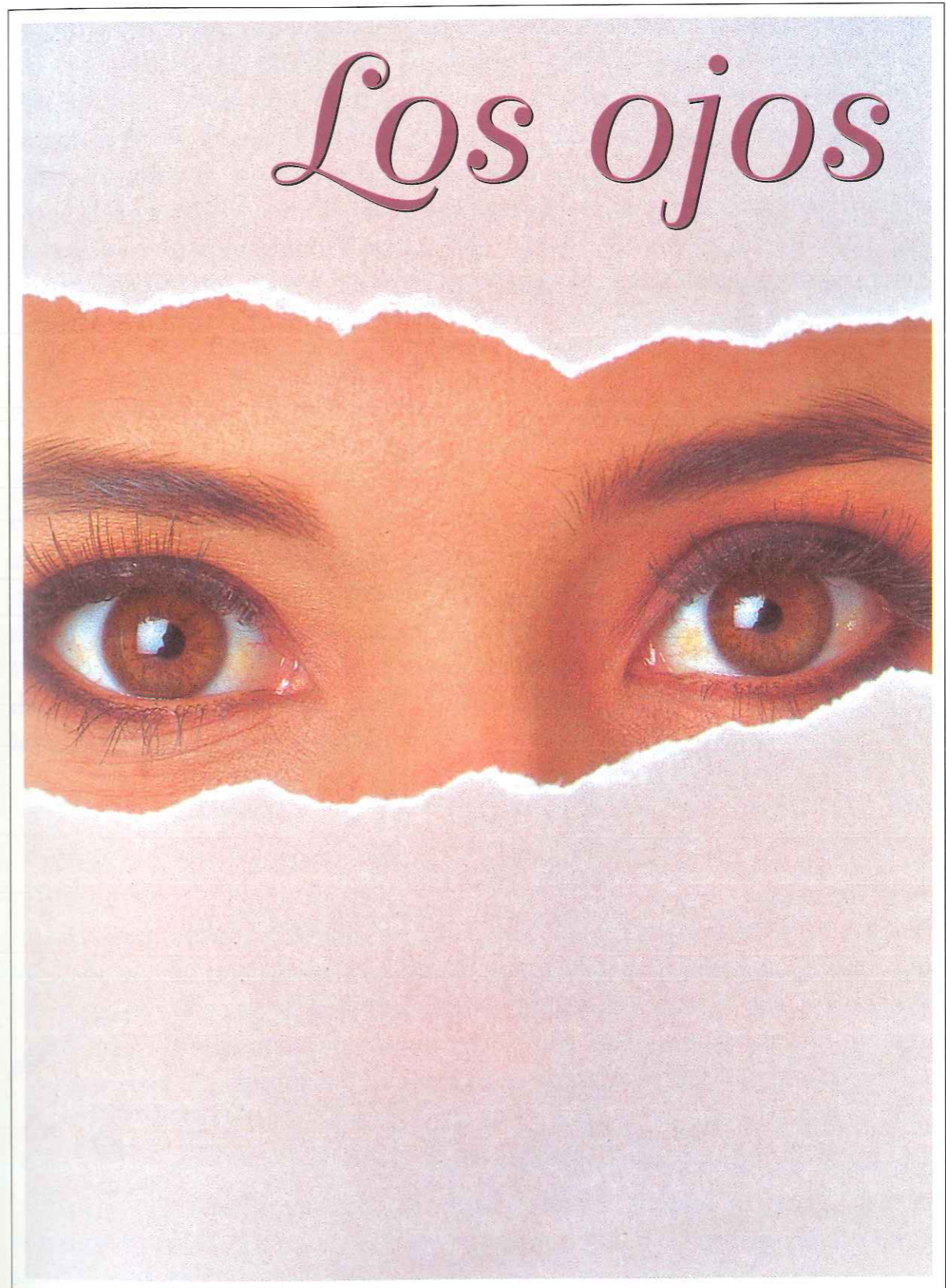


## TRUQUITOS PARA UN BUEN MAQUILLAJE

- ◆ Los tonos oscuros se usan para dar contorno a las facciones, los colores brillantes se utilizan para realzar algún rasgo en especial.
- ◆ La base debe ser de color similar al del tono de la piel; cuando la aplique, hágalo con una esponjita.
- ◆ Antes de aplicar el maquillaje presione la piel con un pañuelo de papel.
- ◆ El brillo de la cara puede eliminarlo aplicando polvos con una brocha o algodón limpio.
- ◆ Maquille primero los ojos; esto le permitirá corregir los errores que haya podido cometer sin afectar el resto del maquillaje.
- ◆ Los polvos deben ser traslúcidos, de un tono más claro que el color de la piel.
- ◆ Nunca mezcle los polvos y la base.
- ◆ Para retirar los excesos de rímel ponga un pañuelo de papel debajo de las pestañas y párpados.
- ◆ El enrojecimiento de la piel puede disminuirlo utilizando una prebase de agua antes de aplicar la base definitiva.
- ◆ Nunca aplique el maquillaje con los dedos.
- ◆ Si la piel es grasa emplee sombras y rubor en polvo, ya que los presentados como crema aumentan el nivel de grasa.
- ◆ Para que el lápiz labial no se corra al tomar algún líquido, humedezca los bordes del recipiente antes de usarlo.
- ◆ Luego de aplicarlo, selle el maquillaje rociando agua con un atomizador.



# Los ojos



Parte importante de nuestra comunicación la realizamos a través de los ojos, un lenguaje que nos permite transmitir emociones y sentimientos. ¿Por qué revelan tanto los ojos? Primero, porque están directamente conectados con el cerebro a través del nervio óptico, por lo que de entrada nos informan acerca del estado del sistema nervioso y del cerebro; segundo, porque los ojos necesitan ocho veces más oxígeno que otras partes del cuerpo; por lo tanto, cuando existe deficiencia en la oxigenación, el primer lugar donde se nota es en ellos. De igual forma, ningún otro órgano del cuerpo es capaz de informarnos tanto acerca del estado interior de la persona como los ojos.

Seis músculos unen el globo ocular con la órbita del ojo y le proporcionan movimiento rotatorio y sostén; los párpados son dos cortinas móviles que protegen al ojo del polvo, la luz intensa y los impactos. En sus bordes se encuentran las pestañas, que protegen al ojo del polvo y el sudor; finalmente, lo limpia y lubrica el aparato lagrimal, que básicamente está compuesto por la glándula lagrimal, los conductos lagrimales, el saco lagrimal y el conducto nasal. El líquido segregado por la glándula lava el globo ocular y es eliminado por el parpadeo; de esta manera está permanentemente irrigado por un torrente continuo de líquido que evita que se seque e inflame.



## TIPOLOGÍA

### Ojos redondos

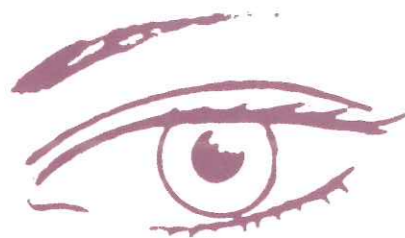
Los ojos grandes y redondos revelan a una persona sensible, emotiva e intuitiva; indican talento artístico y capacidad de observar la generalidad de las cosas, los movimientos históricos, etc. Sus dueños son capaces de definir la dirección en que debe ir una empresa o proyecto y cómo lograrlo; su debilidad es que pasan por alto los detalles.



Los ojos pequeños indican capacidad para apreciar los detalles. Quienes los poseen tienen afinidad por lo básico y son capaces de llevar a la práctica grandes proyectos, pero no son capaces de ver el diseño total por andar inmersos en los detalles; no tienen visión de conjunto.

Los ojos pequeños y redondos indican un sistema nervioso fuerte y talento artístico con tendencia hacia la música. Revelan destreza manual y coordinación.

### Ojos inclinados



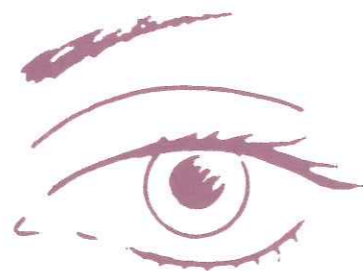
Los ojos inclinados que bajan desde los lados de la cara hacia el puente de la nariz revelan fuerte ambición; cuanto mayor sea la inclinación, mayor será la ambición.

Los ojos inclinados hacia arriba desde los lados de la cara hacia la nariz indican carácter apacible y poco ambicioso. Per-

sonas con ojos así generalmente se sentirán satisfechas de la vida. Son sensibles y un poco tímidas, prefieren ceder un poco antes de entrar en conflicto o lucha.

### Ojos horizontales

Los ojos horizontales o en línea recta revelan equilibrio entre ambición y sensibilidad. Sus dueños son personas con habilidades diplomáticas, pues son capaces de comprender los diversos puntos de vista y la manera como se puede transigir sin entregarlo todo.



## LAS BOLSAS BAJO LOS OJOS

Justo bajo el ojo hay una pequeña bolsa que suele hincharse u oscurecerse. Esta zona tiene mayor contenido de agua que ninguna otra parte de la cara, la piel que la cubre es la más delgada y carece de glándulas sebáceas, lo que la hace más sensible a los cambios de contenido líquido en el cuerpo, razón por la cual nos indica el estado de los riñones de la persona.

Cuando agotamos nuestras reservas energéticas vitales de los riñones esta zona se oscurece, por ejemplo en las personas que trabajan de noche y duermen de día o aquellas que se acuestan a altas horas de la noche, pues agotan su fuerza natural.

Siempre que bebemos en demasía la zona bajo los ojos se inflama; el consumo excesivo de líquido implica una sobrecarga de trabajo para los riñones y a medida que éstos se cansan esta zona se oscurece, los riñones necesitan más descanso y menos líquido.

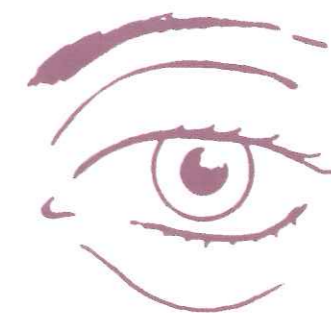
## CUIDADOS GENERALES DE LOS OJOS

- ◆ Puesto que la piel que rodea los ojos carece de glándulas sebáceas, es muy sensible; por tanto, emplee cremas nutritivas suaves y nunca la esponga al sol aun cuando se haya aplicado bloqueador solar. Utilice anteojos oscuros apropiados para usted.
- ◆ Cuando aparezcan arrugas o líneas de expresión aplique cremas ligeras, si son profundas emplee productos más fuertes y penetrantes antes de maquillarse por la mañana y antes de dormir.
- ◆ No utilice cosméticos abrasivos.
- ◆ Mantenga una dieta balanceada, duerma lo suficiente y nunca olvide retirar el maquillaje antes de acostarse.

## ALTERACIONES DE LOS OJOS

### Ojos hinchados

- ◆ Duerma con varias almohadas, para evitar la acumulación de líquido en esta zona.
- ◆ Guarde bolsitas de té usadas en la nevera y póngalas sobre los ojos en las mañanas durante unos quince minutos. La caléndula y la manzanilla ayudan a evitar las bolsas bajo los ojos; aplíquelas con pañitos humedecidos con una infusión preparada con estas plantas.
- ◆ Aplique antifaces de gelatina fríos durante unos diez minutos; puede utilizar también rodajas de pepino cohombro o cucharas frías.



- ◆ Masajee regularmente frotando suavemente de arriba hacia abajo desde la parte interna del ojo con el fin de dispersar la acumulación de líquido.

### Bolsas y ojeras

- ◆ Utilice crema correctora para disimular las de un tono un poco más oscuro que el de su piel. Puesto que es una zona muy delicada y fina, presiónela suavemente sin estirar la piel; cuando haya terminado de aplicarlo esparza encima la base acostumbrada.
- ◆ Maquille con un corrector de un tono ligeramente más claro que el tono natural de su piel.
- ◆ No utilice cremas correctoras pegajosas o secas porque ahondan las líneas de expresión y resecan la piel.

### Patatas de gallina

Así se denomina popularmente a las pequeñas arrugas que se forman en los extremos exteriores de los ojos.

- ◆ Para esconderlas utilice productos que reflejen la luz.
- ◆ Nunca aplique polvos; en lugar de éstos, aplique humectantes que le ayuden a hidratar y la hagan lucir más tersa.
- ◆ Duerma lo suficiente para que los músculos tengan mayor tiempo de relajación.
- ◆ Cuando sienta cansancio, cierre los ojos durante un segundo y luego ábralos lo más fuerte posible, de tal forma que sienta que estira los músculos.

### Ojos enrojecidos

- ◆ Aplique durante algunos minutos algodones empapados con agua fría o báñelos con una infusión de manzanilla, té verde y saúco.
- ◆ Si el enrojecimiento es producto de una alergia, emplee maquillaje hipoalérgico y desmaquille con una crema limpiadora especial.
- ◆ Aumente en su dieta los alimentos con alto contenido de vitaminas C y A.

## MAQUILLAJE DE LOS OJOS

Para el maquillaje de los ojos, básicamente se requiere un lápiz delineador, un juego de sombras y una pestañina.

### El lápiz delineador



Si busca definir y realzar el contorno de los ojos, los mejores resultados se consiguen utilizando lápices de colores entre el café medio y el café oscuro. Los trazos deben ser finos, bien pegados el uno al otro y lo más cerca posible de las pestañas. Para hacer que el trazo se vea más ligero difumine los trazos utilizando un palito con la punta recubierta con algodón.

### Las sombras



Para aplicar la sombra tenga en cuenta que el párpado se divide en tres zonas: la que va desde la base de las pestañas hasta el punto donde termina la cuenca del ojo; el pliegue hundido que define el párpado propiamente dicho y el hueso frontal que bordea la cuenca del ojo y va hasta la ceja. Si aplica diferentes tonos a cada zona debe maquillarlas por separado; cuide de aplicar la sombra apropiada de acuerdo con su tipo de piel; de lo contrario, seguramente la sombra desaparecerá en muy poco tiempo.

#### LAS SOMBRAS Y EL TIPO DE PIEL

##### ◆ Para piel normal

La más recomendable es la sombra líquida a prueba de agua; si decide utilizar aquella que viene en forma de lápiz, debe ser de consistencia suave y cremosa.

##### ◆ Para piel seca

Las más apropiadas son las sombras en crema por su contenido en emolientes que lubrican y humectan los párpados; existen a prueba de agua en una gran gama de colores.


##### ◆ Para piel grasa

Para este tipo de piel deben utilizarse en la medida de lo posible sombras en polvo o en crema que eliminen el exceso de grasa en la zona de los párpados; es muy importante aplicar la sombra con brocha o esponjita.

##### ◆ Para piel mixta

La piel del párpado de este tipo de piel es similar a la de la piel grasa; por esta razón se recomienda emplear sombra en polvo para controlar el aceite natural en esta área.

## La pestañina

 Una sola aplicación no basta para conseguir pestañas largas y espesas; debe aplicar dos capas. Selecciónela del color que esté de acuerdo con el resto del maquillaje del rostro y recuerde que actualmente puede encontrar pestañinas a prueba de agua y fáciles de quitar.

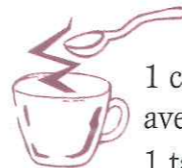
## TRUQUITOS BÁSICOS PARA EL MAQUILLAJE DE LOS OJOS

- ◆ Para aclarar los ojos aplique polvos translúcidos en los párpados superiores.
- ◆ Para dar mayor profundidad aplique sombra oscura sobre el pliegue de los ojos y difumine el color hacia arriba y afuera de las cejas.
- ◆ Para delinear los ojos trace una línea oscura debajo de las pestañas inferiores, desde la mitad del párpado hacia fuera; difumine el color y aplique la pestañina.
- ◆ Si tiene los ojos muy unidos aplique una sombra de tono claro entre las cejas.




## TRUQUITOS PARA LUCIR OJOS BELLOS

### Bolsas en los ojos

 **EXTRACTO DE AVELLANA**  
 1 cucharada de hojas de avellana  
 1 taza de agua hirviendo

Cubra las hojas con el agua hervida y deje reposar durante diez minutos, cuele y refrigere en la nevera hasta que esté casi helado. Aplique en forma de compresa.

 **EXTRACTO DE HAMAMELIS**  
 1 cucharada de hojas de hamamelis  
 1 taza de agua hirviendo

Cubra las hojas con el agua hervida y deje reposar durante diez minutos, cuele y refrigere en la nevera hasta que esté casi helado. Aplique con algodón limpio.

### Ojeras

**CREMA ANTIOJERAS**  
 2 cucharadas de lanolina  
 1 cucharada de aceite de almendras  
 1 cucharada de aceite de albaricoque  
 1 cucharada de aceite de germen de trigo


Caliente las dos cucharadas de lanolina hasta que se derrita, adicione los

aceites y envase. Para aplicarla, dé suaves golpecitos con la yema de los dedos.

**MASCARILLA DE PEPINO COHOMBRO**

1 pepino cohombro

Lávelo muy bien, córtelo en trozos pequeños y lícuelo. Aplique la pulpa obtenida sobre los ojos cerrados, deje que actúe por unos veinte minutos; para retirarla, lávese la cara y limpie los ojos con un algodón humedecido con agua de rosas.



### Ojos hinchados

**MASCARILLA DE PAPA**

1 papa

Pele la papa, enjuáguela, córtela y lícuela. Aplique la pulpa obtenida sobre los ojos cerrados y deje actuar por veinte minutos. Lávese la cara con agua fría.

**COMPRESAS DE PEREJIL**

1 cucharada de hojas de perejil  
 1 taza de agua hirviendo

Cubra las hojas de perejil con el agua hervida, deje reposar por unos diez minutos y cuele. Aplique en forma de compresa sobre los ojos cerrados.



## LAS PESTAÑAS

Tienen como función impedir que objetos extraños se introduzcan en los ojos. Hay tres clases de pestañas: espesas y arqueadas, normales y escasas y débiles.

### Maquillaje de las pestañas

◆ Mire hacia abajo y aplique el rímel desde las raíces hacia las puntas, luego mire hacia arriba y con los ojos bien abiertos repita el procedimiento anterior.



postizas; actualmente vienen en grupos separados con el objeto de que usted llene sólo los espacios vacíos.

Para aplicarlas comience por el extremo interno del ojo y continúe pegándolas en grupos pequeños en el resto del párpado. Tenga en cuenta que las pestañas más largas van hacia el centro, pues es el lugar donde crecen más; así conseguirá obtener uniformidad. Enseguida aplique el rímel para acabar de integrarlas.

Para quitarlas, hálelas suavemente teniendo cuidado de no arrancar las pestañas naturales; después retire los residuos de pegante limpiándolas con aceite.

◆ Coloque el aplicador perpendicular a las pestañas y aplique el rímel en las pestañas inferiores, especialmente en las del lado externo del ojo.

◆ Si el rímel es en pastilla, coloque el aplicador horizontalmente y aplíquelo desde la raíz hacia las puntas de las pestañas de forma homogénea. Cuando seque haga una segunda aplicación; si las pestañas se pegan sepárelas con un peine.

◆ Si las pestañas son escasas y delgadas puede recurrir a las pestañas

## LAS CEJAS

Son parte importante de la forma como lucen los ojos y el rostro, nos dan los rasgos más expresivos y son quizá la única parte del cuerpo que puede variarse drásticamente sin recurrir a la cirugía plástica; de ahí la importancia de su maquillaje.

Antes de maquillarlas, quite los vellos que sobran, cuídese de no dejarlas muy delgadas, nunca las afeite, pues esto daña su desarrollo normal.

Aplique polvos; pintéelas suavemente empleando un rímel o un pincel, agregue sombra de tono café y para mantenerlas peinadas aplique gelatina o laca para el pelo.

## MAQUILLAJE SEGÚN EL TIPO DE OJOS

Un buen maquillaje en los ojos puede equilibrar sus facciones y, teniendo en cuenta su tipo de ojos, puede conseguir diferentes efectos en su mirada y aspecto.

### Ojos normales

Este tipo de ojos no requiere corrector, aunque puede delimitarlos con un poco de pintura. Comience aplicando una sombra de tono claro sobre el párpado, añada sombra oscura en la mitad exterior, dirigiéndola hacia arriba pero sin llegar a las cejas, para dar profundidad. Delinee el ojo con lápiz negro en la parte interna de las pestañas inferiores y finalice aplicando dos o tres capas de rímel negro o marrón.

### Ojos pequeños

Para agrandarlos aplique delineador trazando una línea fina, tanto en el borde superior como en el inferior, pero sólo de la mitad hacia fuera del ojo.

En el lado interior del borde inferior del ojo aplique lápiz blanco y dos o tres capas de rímel. Ahora aplique sombra de tono marfil o beige en la mi-

tad interna del párpado, hacia arriba sin llegar a la ceja, y sombra marrón, gris o verde oscuro en la mitad externa, también dirigiendo hacia la ceja y hacia fuera del ojo. Finalmente pinte una línea de color en la parte inferior dentro del ojo.

### Ojos caídos

Pueden tener forma almendrada o redonda. Para levantarlos utilice sombras de tonos intermedios de la mitad del párpado hacia arriba únicamente. Rellene el párpado con una sombra pegada a las pestañas del tono seleccionado; suavice con la yemas de los dedos, siempre hacia arriba, hasta que cubra la parte externa del ojo. Finalice aplicando tres capas de rímel.

Si las cejas son caídas, hágalas más rectas quitando algunos vellos bajo el arco y en los extremos.

## Ojos redondos

Este tipo de ojos es necesario alargarlos para dar profundidad a la mirada; esto se consigue trazando líneas rectas desde el centro del párpado.

## Ojos saltones

Para maquillar este tipo de ojos debe evitar los tonos claros y en cambio utilizar colores oscuros y opacos para disminuir el tamaño del párpado y para que el ojo se vea menos prominente.

Realce la línea del párpado con una sombra azul oscura, café o negra, de acuerdo con el tono de la piel. Difumínela para definir mejor el párpado y aplique una sombra de tono más claro bajo la ceja.

## Ojos separados

Lo principal del maquillaje de este tipo de ojos es equilibrar el espacio entre los ojos y el puente de la nariz. Para ello, aplique una sombra de tono oscuro desde el lado interno del párpado, pegada al puente de la nariz en ángulo recto y en dirección ascendente. Difumínela hasta donde termina la

ceja, de igual forma aplique la sombra bajo las pestañas inferiores acentuando en el centro.

Para dar brillo a la mirada, dibuje una línea fina con el delineador desde la mitad del ojo y hacia dentro, haciendo el trazo más suave a medida que se acerque al lagrimal.

El rímel debe enfatizarlo en el centro; no quite las cejas que se encuentran cerca de la nariz.

## Ojos unidos

Para maquillar este tipo de ojos debe evitar utilizar sombras de tono oscuro cerca de la nariz. Comience por aplicar una sombra clara en el párpado en la zona pegada a la nariz, de la mitad hacia adentro del ojo y un tono más oscuro de la mitad hacia fuera. Con esta última sombra realce la línea del párpado sin llegar al lado interno. Ahora prolongue la sombra fuera del ojo, hasta debajo de las pestañas inferiores, realizando la mitad externa. Aplique el rímel realzando la mitad externa; si desea separarlos más, quite los vellos del comienzo de las cejas; si son cortas, complete el arco con lápiz.

## TRUQUITOS PARA PESTAÑAS Y CEJAS

### Pestañas escasas

LOCIÓN DE ACEITE DE RICINO Y RON

3 cucharaditas de aceite de ricino  
1 cucharadita de ron

Mezcle ambos ingredientes, y la loción resultante aplíquela todas las noches con la ayuda de un cepillito o de una mota de algodón.

TÓNICO ESTIMULANTE

1 cucharada de vaselina líquida  
1/2 cucharada de aceite de ricino  
1 cucharada de aceite de geranio



Mezcle los ingredientes hasta que obtenga una textura homogénea, y aplique sobre las pestañas con un cepillito.

### Crecimiento de las cejas

CREMA DE ACEITE DE RICINO

2 cucharaditas de aceite de ricino  
1/3 de cucharadita de ácido gálico  
25 gramos de vaselina

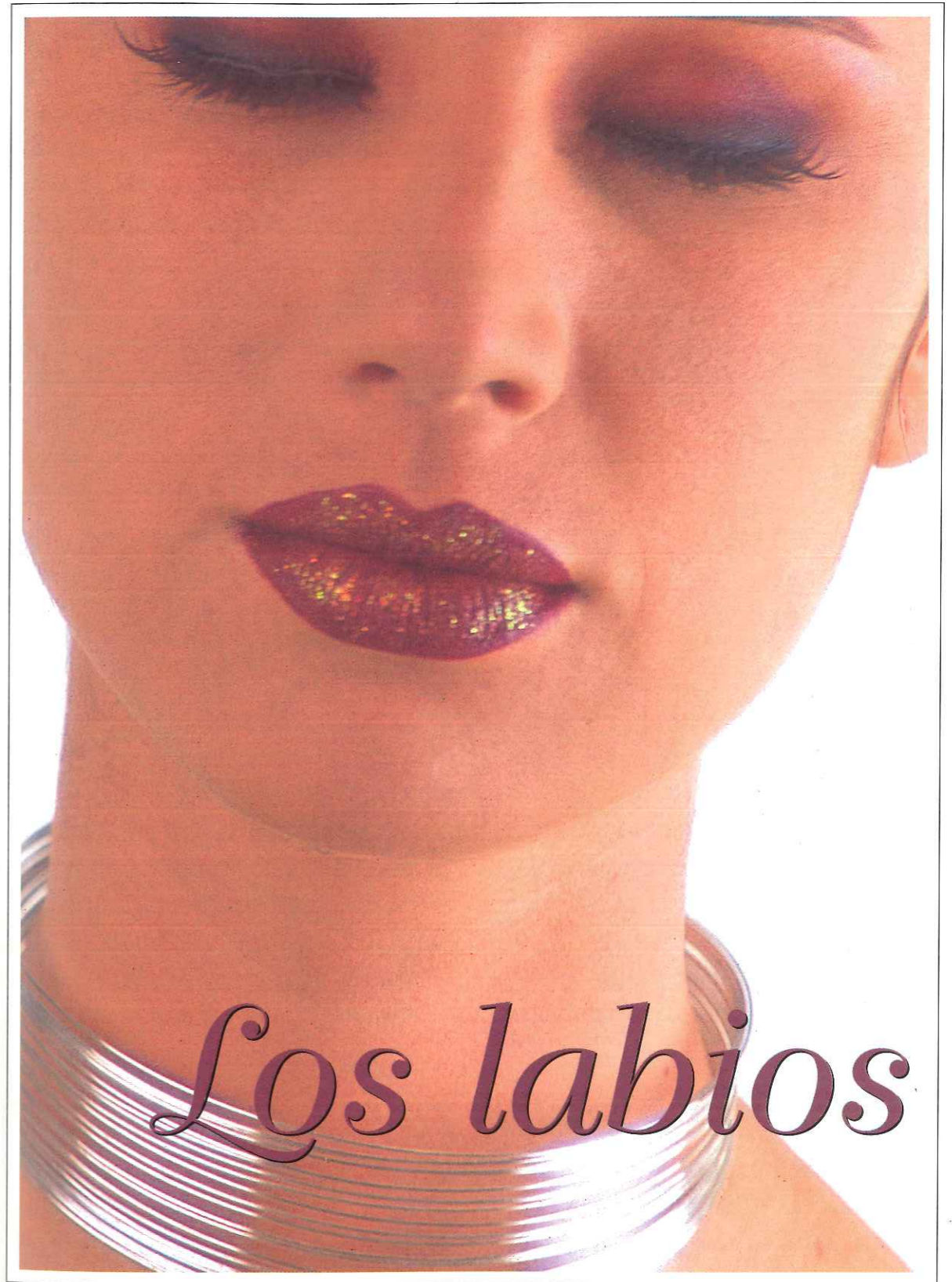
Mezcle los ingredientes hasta obtener consistencia cremosa, y aplique todas las noches sobre las cejas.



LOCIÓN DE NOGAL

1 cucharada de hojas de nogal  
1 taza de agua  
2 gotas de sulfato de quinina

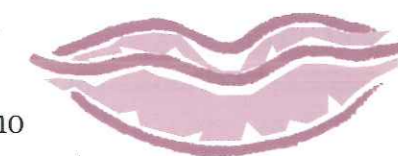
Prepare la infusión de hojas de nogal, y cuando esté tibia añada el sulfato de quinina; cepille las cejas todas las noches con esta preparación.



*Los labios*

Son una de las partes más sensibles y delicadas de nuestro cuerpo y parte muy importante de nuestra expresividad, nuestra sensualidad y de cómo nos relacionamos con nuestros semejantes. Infortunadamente, no tienen células protectoras, razón por la cual es muy fácil que pierdan humedad y se resequen y cuarten; además de esto tienen poco contenido de melanina, lo que los hace frágiles a las condiciones ambientales (frío, viento, lluvia, calor, etc.), al igual que la región que los rodea.

De lo anterior se desprende que es muy necesario mantenerlos en perfectas condiciones siguiendo hábitos de belleza adecuados, hidratándolos, humectándolos y olvidándose de malos hábitos, como estirarlos cuando están secos o mojarlos constantemente con la punta de la lengua.



## MAQUILLAJE DE LOS LABIOS



Para su maquillaje se necesitan básicamente los siguientes elementos: un pincel para aplicar uniformemente el color, un lápiz blanco para disimular cualquier arruga o defecto en la zona que los rodea y un delineador para dar contorno.

El lápiz labial tiende a desaparecer fácilmente cuando hablamos o comemos. Para evitar esto es aconsejable aplicar un poco de base o de polvo fijador, éste último con la ayuda de un pañuelo de papel sobre el que puede esparcirse un poco de polvo con una

brocha y presionándolo sobre los labios. Corrija con el lápiz blanco los posibles defectos que tenga y proceda a dibujarlos con el delineador. Después rellénelos con el pincel y retire el exceso de lápiz labial con un pañuelo de papel. Finalmente aplique una capa de polvos difuminados con una brocha grande y luego píntelos como de costumbre.

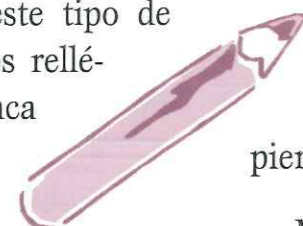
### El lápiz de labios

Es un elemento imprescindible a la hora de maquillarse. Ayuda a corregir imperfecciones, a crear líneas expresivas en los labios, etc. Actualmente el

mercado ofrece productos de acuerdo con su tipo de piel, por lo que es necesario que elija el más apropiado para usted.

**NORMAL**

Todos los que ofrece el mercado pueden utilizarse para este tipo de piel. Luego de delinearlos rellénelos con un pincel, nunca lo haga con el lápiz directamente.



**SECA**

En este caso debe utilizarse un labial en tubo, que se ofrece con su propio aplicador y en tonalidades muy vivas. También se recomienda emplear

brillo para aumentar la humedad y la sensualidad, pero sólo en el centro del labio inferior.

**GRASA**

Antes de pintarlos aplique una capa de polvos para que no se corra el color, delinéalos y rellénelos con un lápiz no cremoso que ayuda a evitar que el color se pierda con facilidad.

**MIXTA**

Este tipo de labios puede manejarse de igual forma que los labios de quien tiene piel grasa. Píntelos empleando un lápiz con el mínimo de aceite para que el color tenga mayor duración.

## Maquillaje según el tipo de labios

**GRUESOS**

Aplique un poco de base o crema correctora alrededor de los labios, deli-



néelos por dentro de la línea natural y rellénelos. Utilice preferiblemente un tono oscuro y, para terminar, un tono

más claro y suave; combine colores de la misma gama.

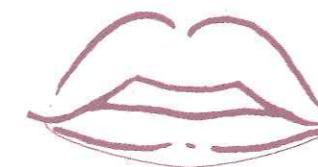
Para disimular un labio superior grueso, delinee el labio superior por debajo de la línea natural; para el labio inferior siga la forma natural; rellene el labio superior con un tono más claro que el del inferior y añada un poco de brillo.

**FINOS**

Aplique polvos de manera que no se note el contorno de la boca y delinee por fuera de la línea natural, alargando un poco las comisuras. Se recomienda que el delineador sea de color castaño oscuro; rellénelos con un color más brillante y claro.



**ASIMÉTRICOS**



Este tipo de labios debe delinearlos cuidadosamente, ampliando el trazo en la parte más estrecha. Utilice tonos castaños oscuros para el delineado, y el labial en un tono que cubra. Evite aplicar colores brillantes.

## CONSEJOS PARA CUIDAR LOS LABIOS

- ◆ Para evitar la resequedad masajee los labios con una toallita impregnada de vaselina; esto ayudará a lubricar y a eliminar las escamitas.
- ◆ Evite pelar frutas con los dientes, las cáscaras pueden contener sustancias que irriten sus labios.



- ◆ Si tiene pequeñas ulceraciones en los labios, para eliminar el dolor y disimular la inflamación, aplíquese una bolsita de té mojada y fría.
- ◆ A las mujeres jóvenes se les sugiere utilizar muy poco maquillaje. Se les recomienda delinear muy sutilmen-

te los labios y rellenarlos con tonos claros, como el rosa o el coral, y aplicar bastante brillo con un pincel para emparejar totalmente.

- ◆ Si presenta pequeñas líneas alrededor de la boca, para evitar que el labial penetre en ellas siga este procedimiento: después de aplicar la base correctora, añada una ligera capa de polvos (presionando suavemente), luego delinee los labios siguiendo la línea natural y rellénelos. No utilice brillo.

- ◆ Para evitar que el color se corra, aplique un sellante en los bordes de los labios y después seque con un polvo traslúcido. Luego de aplicar el labial seque con un pañuelo de

papel, vuelva a aplicar color y seque los labios nuevamente.

- ◆ Los labios no se broncean, sino se queman; para evitarlo aplique bloqueador o utilice lápiz labial que contenga protector solar. Si sufre alguna quemadura póngase compresas de agua helada y para prevenir el agrietamiento o las ampollas en las comisuras aplíquese vaselina por la noche antes de dormir.
- ◆ Si desea que el labial sea mate, presione los labios sobre un pañuelo de papel y aplique una capa de polvos con una brocha suave.

- ◆ Para evitar que el labial se pegue a los dientes, aplique el color y luego presione los labios con un pañuelo de papel; ponga después el dedo índice en la boca y apriete un poco los labios sobre el dedo; así conseguirá que el exceso de labial se quede en su dedo y no en los dientes.

- ◆ Si aplica un brillo transparente antes de aplicar el labial conseguirá que se vea de un tono más claro.

- ◆ Un labial de tono café aplicado sobre cualquier otro baja el tono del color.

## TRUQUITOS PARA LOS LABIOS

### BRILLO DE LABIOS

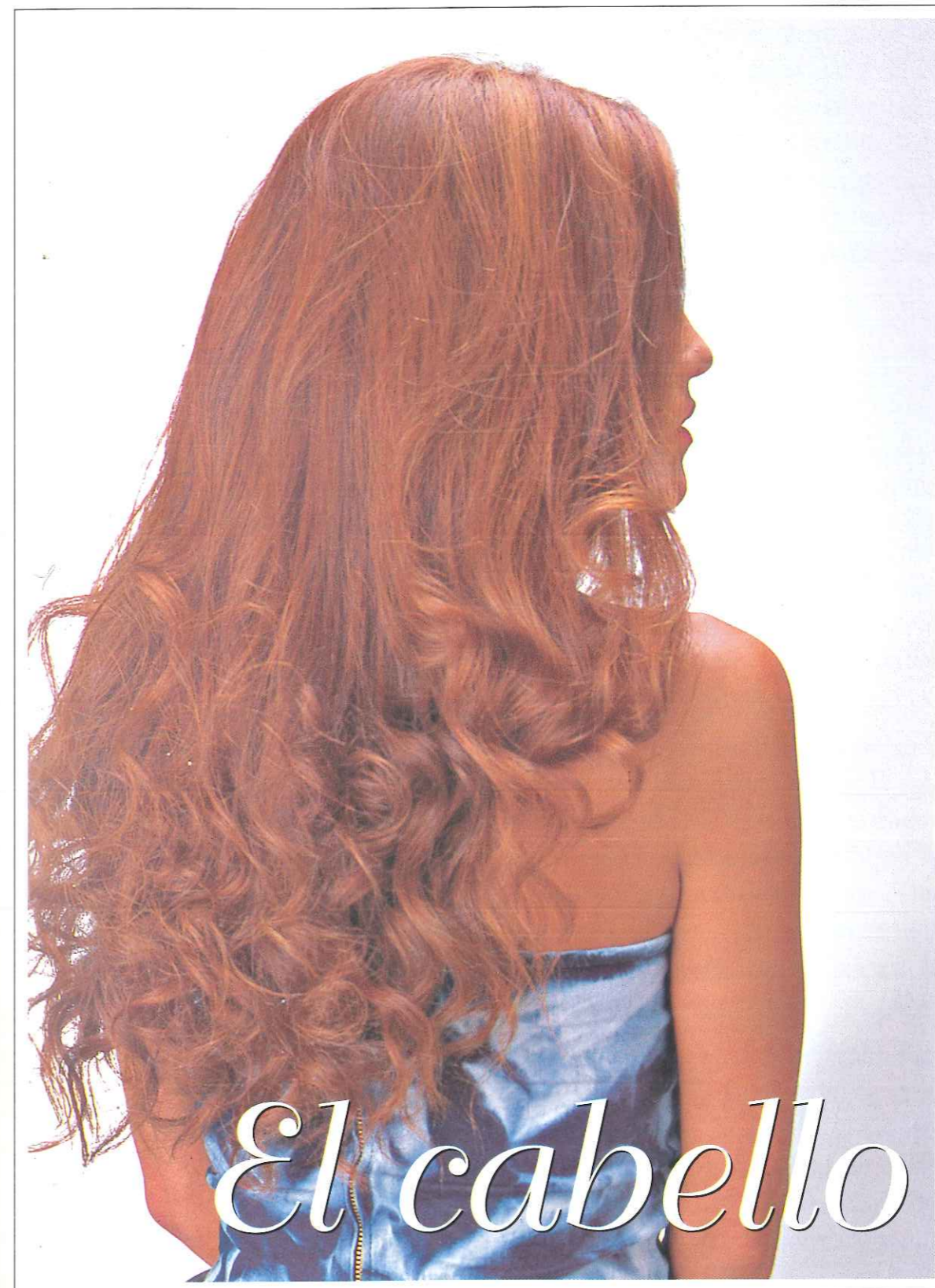
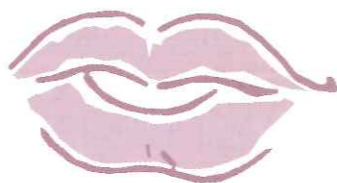
Manteca de cacao  
6 cucharadas de manteca de cacao  
1/2 cucharadita de cera virgen  
rallada

Funda la cera al baño María y adicione la manteca de cacao. Mezcle muy bien y deje calentar hasta que la mezcla esté completamente líquida, vierta en un molde pequeño y deje enfriar.

### DE ACEITE DE RICINO

9 cucharadas de aceite de lanolina  
1 cucharada de aceite de ricino  
1 cucharada de aceite de lavanda

Mezcle muy bien los ingredientes y envase en un frasco oscuro.



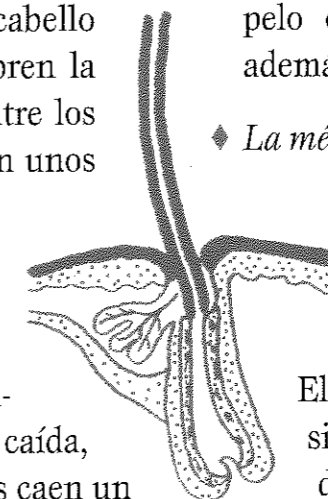
*El cabello*

**A**l cabello se le considera parte fundamental de los caracteres sexuales secundarios del ser humano; de ahí que en el inconsciente colectivo se le dé un valor muy fuerte que explica muchos de los comportamientos que se pueden observar todos los días en relación con el cabello. Es parte muy importante de la estrategia de seducción y ejerce una influencia definitiva en la apariencia general de las personas. Por todo lo anterior, mantenerlo saludable y brillante redundará en su autoestima y en la forma como se relaciona con sus semejantes, particularmente con el sexo opuesto.

## ANATOMÍA

Lo que denominamos cabello son los pelos largos que cubren la cabeza. Su número oscila entre los 100.000 y los 150.000, miden unos 15 mm al nacer y crecen 0,5 mm por día o unos 1,5 cm por mes. El promedio de vida es de unos seis años; generalmente pasan unos setenta días entre su muerte y su caída, por lo que diariamente se nos caen un promedio de treinta pelos. Está compuesto por tres partes: cutícula, corteza y médula.

- ◆ *La cutícula:* es la parte más externa; contiene una capa de células parecidas a escamas que se superponen unas a otras.
- ◆ *La corteza:* es la parte principal del pelo; consta de una serie de células de forma alargada que se unen para constituir fibras aplanadas; en el



pelo oscuro las fibras contienen, además, gránulos de pigmento.

- ◆ *La médula:* es el eje central del pelo; está compuesta por células variadas que generalmente tienen espacios vacíos rellenos de aire.

El crecimiento del pelo es muy similar al crecimiento de la epidermis: en las capas de células más profundas tiene lugar la reproducción para formar nuevas células; éstas se mueven hacia la parte más externa, se queratinizan y forman la capa córnea del pelo.

El color del pelo lo determinan factores genéticos; la formación de pelo blanco se debe a la ausencia de pigmento y a la presencia de burbujas de aire en la parte externa del pelo, todo ello determinado por la herencia y por deficiencias en la dieta.

## TIPOS DE CABELLO

Al igual que en cuanto a la piel, existen determinados tipos de cabello definidos principalmente por su contenido de humedad, brillo y elasticidad; por esto es muy importante que usted determine cuál es su tipo de cabello para que pueda darle el tratamiento más adecuado.

### Seco

Es un cabello con deficiencia de humedad a consecuencia del abuso de productos químicos, de la agresividad del medio ambiente o simplemente de factores naturales como la herencia. Es frágil, quebradizo y de apariencia opaca.

Si tiene el cabello seco como consecuencia de la utilización de productos químicos, debe seleccionar productos que contengan una combinación de acondicionadores que lo limpien y le den apariencia radiante sin afectar el color; se aconseja utilizar productos que contengan complejo B, para fortalecerlo y darle mayor vitalidad.

Para darle forma, no utilice lacas o productos que contengan alcohol, pues éste estimula la deshidratación; si utiliza secador, empléelo a la temperatura más baja para evitar la pérdida natural de humedad por efecto de la tempera-



tura. Aplique cremas de base aceitosa; para ello esparza la crema en sus manos, fróteselas y aplíquela cuidadosamente en las puntas dañadas o, si es necesario, en todo el cabello.

Masajee el cuero cabelludo con suavidad para estimular la irrigación sanguínea y con ello aumentar el nivel de humedad.

### Grasoso

Se caracteriza por no tener volumen y por tener apariencia de húmedo debido al excesivo trabajo de las glándulas sebáceas, lo que puede tener origen genético, en problemas del sistema nervioso o en desequilibrios en la dieta.

Para tratarlo lo mejor es lavarlo con frecuencia utilizando un champú para cabello normal, luego aplicar infusiones naturales o una loción especial, sin alcohol, para reducir la grasa: déjelo secar y enjuague con abundante agua.

Se recomienda no utilizar *rinses* o cremas para enjuagar; es preferible el uso de productos naturales como el li-

món o el vinagre, pues éstos le ayudan a conservar el ph natural del cabello.



Se le sugiere no cepillar con mucha frecuencia, ni masajear el cuero cabelludo; cuando lo haga, el masaje debe realizarlo hacia delante de tal forma que los aceites se dirijan a las puntas. Para lavarlo utilice agua fría y para secarlo retire el exceso de agua con una toalla y permita que seque al natural.

### Grueso

Su textura es áspera y muy difícil de controlar; se le recomienda lavarlo tres o cuatro veces por semana y utilizar un buen acondicionador para después del champú, sin proteínas que lo hagan más voluminoso.



Luego de lavarlo séquelo con una toalla, continúe el secado con un secador manteniéndolo a una distancia de unos cinco centímetros y moviéndolo de arriba hacia abajo para evitar que se revuelva. Emplee un cepillo de cerdas

naturales y no aplique espumas cremosas o geles que lo dejen rígido y lo hagan parecer más grueso.

Córtelo regularmente, no utilice rulos pequeños, pues aumentarán el volumen, y aplíquese por lo menos una vez al mes un tratamiento a base de aceite, particularmente en las puntas.

### Fino

Es un cabello con aspecto lacio, sin vida, sin volumen y de difícil peinado, pues se cae con facilidad. Para cuidarlo se le sugiere utilizar champú que contenga proteínas especialmente formulado para este tipo de cabello; no aplique acondicionador. Si además de fino es débil y maltratado, debe utilizar un revitalizante a base de vitamina B para fortificarlo.



Lávelo con agua caliente para estimular la dilatación del cuero cabelludo; para darle consistencia utilice espumas ligeras sin alcohol: seque únicamente las raíces con el secador, así le dará mayor volumen, y dele forma con los dedos o un cepillo. Si requiere que el peinado tenga mayor duración aplique un fijador fuerte.



## Rizado



Tiende a ser un cabello áspero, con poco brillo e indomable. Necesita de muchos cuidados debido a

su tendencia a la resequedad que lo hace muy quebradizo. Se le recomienda lavarlo con frecuencia utilizando un champú suave o formulado para cabello rizado; esto le ayudará a suavizarlo y acondicionarlo sin destruir los crespos.

Luego de lavarlo séquelo con una toalla para eliminar el exceso de agua, péinelo hacia atrás con una peinilla de dientes gruesos y separados. Para mantener la forma de los crespos emplee una gelatina o algún producto formulado especialmente. Déjelo secar al natural, pero si utiliza secador, aléjelo lo más posible de su cabeza y muévalo constantemente.

No utilice cepillo porque destruye la forma natural; se le sugiere no pintarlo

porque esto hará que se encrespe más; no se exponga al sol sin protección y retoque el corte cada seis semanas aproximadamente para darle mayor vitalidad y estimular su crecimiento.



## Indomable

Para amoldarlo, al lavarse la cabeza aplique el champú en las raíces y deje

que escurra hacia las puntas; aplique el acondicionador de la mitad del cabello hacia las puntas y no lo enjuague. En el momento de secarlo, ajuste la temperatura y la velocidad del secador al mínimo, no lo cepille con mucha frecuencia, masajee el cuero cabelludo con la punta de los dedos y así conseguirá el volumen que desea. No utilice espumas y si desea alisarlo rocíelo con laca y estírelo suavemente hacia las puntas o dele forma con un gel cuando esté húmedo.

## EL CORTE DEL CABELLO

Para el corte del cabello se deben tener en cuenta las siguientes características:

### La estatura

Las mujeres altas pueden usarlo largo y con mucho volumen; a las de baja estatura se les sugiere que lo lleven más bien corto y sin mucho volumen.

### La talla

Si es delgada y alta podrá seleccionar cualquier tipo de corte; para bajitas y delgadas el pelo corto media melena es ideal; si no es delgada debe preferirlo

corto. Las mujeres de contextura grande nunca deben llevar el pelo corto; si usted es menuda, es preferible que lo lleve corto y alto en la nuca para estilizar la figura.

## La edad

Las mujeres maduras pueden llevar el pelo un poco largo, con algo de volumen pero con peinados sueltos, sin rigidez y con algunos rayitos para iluminar y rejuvenecer.

## Tamaño de la cara

### CABEZA GRANDE Y CARA ANCHA

- ◆ Utilice el pelo largo con flequillo cortado escalonadamente para disimular el tamaño de los laterales del rostro.



- ◆ Utilícelo con poco volumen, detrás de las orejas y peinado hacia atrás o suelto hacia delante pero lacio y recto que tape los lados del rostro y del cuello.

### CABEZA Y CARA PEQUEÑAS

- ◆ Para dar mayor volumen y hacer imprecisos los rasgos se le recomienda utilizar peinados desordenados o degradados.

- ◆ Si prefiere llevarlo corto debe escalonarlo para obtener volumen.

- ◆ Puede llevarlo despejado hacia atrás, con volumen en la parte superior y los laterales.

- ◆ Nunca debe llevarlo sobre el rostro y sólo con el volumen necesario para hacer resaltar el rostro.



## Cuello

### CORTO Y GRUESO

- ◆ Utilícelo degradado, nunca en líneas rectas.
- ◆ Nunca utilice cortes cuadrados en media melena, busque cortes con movimiento.

- ◆ Llevarlo corto adelante y largo atrás le alarga el cuello.

- ◆ Dele volumen en la parte superior.

### LARGO Y FINO

- ◆ Si el cuello es muy delgado recurra a las líneas rectas, aun cuando este tipo de cuello es muy flexible en cuanto al corte y al peinado del cabello.

## Forma del rostro

### ALARGADO

- ◆ Oculte la frente con flequillos bajos (hasta las cejas) para disminuir el tamaño de la cara y use un peinado hacia los lados sin mucho volumen.
- ◆ La nariz larga la puede disimular con flequillos ahuecados.
- ◆ Si prefiere usar el cabello corto o medio, el corte debe ser cuadrado y a la altura de los lóbulos de las orejas, dándole volumen a los laterales.
- ◆ Deje parte de las orejas destapadas para redondear el rostro.

### TRIANGULAR

- ◆ Lleve el cabello hacia la frente para disimularla y hacer resaltar los ojos, la nariz y la boca.

- ◆ Se le sugiere dar volumen arriba con un peinado informal.

### OVALADO

- ◆ Es un rostro muy flexible, aunque se ve muy bien en media melena con corte degradado y algo de flequillo.

### REDONDO

- ◆ La favorece mucho el pelo largo a media melena.
- ◆ El corte debe ser siempre escalonado, sobre todo en la parte alta, para conseguir mayor volumen.
- ◆ Las formas irregulares le cortan la redondez al rostro.
- ◆ Utilice los peinados con raya lateral y con mechones irregulares en un lado del rostro y el otro liso.

## TINTURADO DEL CABELLO

El deseo de cambiar el color del cabello obedece a diferentes razones: cambiar su apariencia, porque el tono natural es opaco, la aparición de canas o simplemente estar a la moda. Recuerde que el color debe escogerlo de acuerdo con el color natural de su piel y con el tono natural de su cabello.

Produce efectos que la hacen ver más esbelta y elegante, además de ayudar a disimular defectos del rostro como la pata de gallina, hacer menos delgado o menos redondo el rostro, crear la ilusión de una frente más amplia, etc.

Para tinturar el cabello se le ofrecen dos alternativas: los colorantes vegetales y los químicos. Para escoger la alternativa más apropiada para usted tenga en cuenta que la coloración a base de tinturas naturales es menos nociva para su cabello; sin embargo, desaparece con el lavado sucesivo y es difícil predecir con certeza cuál será el nuevo tono y cuál la reacción del cabello a esas tinturas. Las tinturas químicas sí permiten determinar las variaciones de tono, pero generalmente son peligrosas para la salud del cabello, pues contribuyen a secarlo y fragilizarlo.



Existen cuatro grados de tintura con colorantes químicos: los mechones y los rayitos temporales, las coloraciones semipermanentes que resisten tres o cuatro lavadas y las coloraciones permanentes cuya duración la determina el crecimiento del cabello.

## Mechones temporales

Se aplica mechón por mechón. Para definir el área que va a tinturar péñese primero y seleccione las partes más visibles; tome los mechones seleccionados, píntelos y envuélvalos en papel de aluminio; si el pelo es largo, envuelva la parte del mechón pegada a la raíz. También puede aplicar la tintura con una peinilla de dientes anchos pasándola por aquellas partes que desea tinturar.

## Los rayitos

La tintura se compone de una solución coloreada y un agente ligeramente ácido y soluble en agua. Se aplica de forma similar a los mechones, con la diferencia de que se toma menor cantidad de pelo en cada mechón.

## Coloración semipermanente

Básicamente se encuentra en forma de espumas colorantes que se aplican después del champú; su efecto es aclarar o cubrir las canas; la duración de la aplicación varía entre cinco y veinticinco minutos, según la intensidad deseada. El resultado final depende principalmente del tono natural de su cabello.

## Coloración permanente

Para oscurecer los cabellos claros la tintura se aplica directamente, para aclarar el cabello oscuro se requiere realizar un champú que aclare el tono natural o una decoloración previa. Las tinturas generalmente se comercializan en paquetes que contienen la crema decolorante que abre las escamas de la cutícula para permitir el paso del color a la parte interna del pelo y un champú neutralizante que cierre las escamas.

### COLORANTES VEGETALES

El colorante vegetal no abre las escamas del pelo, sino que se acumula como una capa sobre él. Es un excelente tratamiento para cabellos sin vida o para emplearlo luego de una decoloración química; no afecta el cuero cabelludo y no produce alergia; sus principales limitaciones son: no es posible aclarar el tono de su cabello, es difícil controlar el grado de coloración y tiene dificultades para actuar en cierto tipo de cabellos.

El producto más conocido es la henna, que se obtiene de las hojas secas del *Lawsonia alba*, da un color rojizo más o menos homogéneo y café cuando se le adicionan hojas de índigo. También se pueden encontrar en el mercado



mezclas de plantas, hojas, frutas, cortezas o raíces, que ofrecen una gran gama de tonos, desde el castaño claro al café oscuro.

Su aplicación es muy sencilla: disuelva el polvo vegetal en agua caliente hasta obtener una masa líquida; aplique esta masa a los cabellos secos, formando surcos. Repártalo por todo el cabello y envuelva la cabeza con un plástico o un gorro de ducha y envuelva todo en una toalla. El tiempo de aplicación varía entre cuarenta y cinco minutos y tres horas, según la intensidad deseada y la reacción del cabello a los pigmentos. Lave bien y hágase un champú suave para eliminar los residuos del producto; finalmente haga un enjuague ácido con limón o con vinagre.

## Errores al tinturar el cabello

- ◆ No utilizar la cantidad adecuada de acuerdo con el grueso y largo del cabello.
- ◆ Enjuagar antes de tiempo, lo que impide que el color se fije.
- ◆ No cubrir la cabeza mientras actúa el colorante.
- ◆ Preparar el producto con demasiada anticipación al momento de la aplicación o emplear instrumentos que se oxidan al contacto con la tintura y dañan el color del producto.
- ◆ Utilizar secador pensando en agilizar el proceso, con lo que se consigue disminuir el efecto esperado.
- ◆ Tinturar el cabello mojado, recién lavado con champú o con residuos de otros productos o impurezas.
- ◆ Aplicar la tintura luego de realizar un tratamiento de ondulado o permanente.

## ONDULADOS, PERMANENTES Y ALISADOS

Estos tratamientos exigen un cambio en la estructura misma del pelo por medio de agentes químicos fuertes. Esencialmente consisten en la aplicación de un ácido, para disolver el aglomerante del cabello y permitir que tome una nueva forma, y de un oxidante para fijar la nueva forma. Por esta razón este tipo de tratamientos sólo debe realizarse en cabellos sanos y por profesionales.

Las permanentes se hacen para dar volumen o un ondulado al cabello, deben efectuarse con un intervalo de tiempo entre una y otra de dos meses y luego de realizarlas debe prestarse espe-

cial atención a su cuidado pues los cabellos quedan muy debilitados y frágiles.

El alisado busca disminuir o eliminar por completo las ondulaciones o crespos de su cabello. Antes de realizar el tratamiento es prudente preparar el pelo con por lo menos un mes de anterioridad, aplicándose baños revitalizantes y de aceites naturales (de coco, almendras, etc.).

Luego de realizar el alisado, dese un baño de aceite, masajeando el cuero cabelludo, por lo menos una vez a la semana, con el objeto de nutrirlo y fortalecerlo.



## LA CAÍDA DEL CABELLO

Tiene origen genético agravado por factores como el estrés, la tensión nerviosa, desequilibrios alimentarios o problemas de metabolismo. Comienza alrededor de los treinta años, en los hombres principalmente en la región frontal, que se amplía con el transcurrir del tiempo, y en las mujeres de manera homogénea en toda la cabeza. Se puede presentar de varias formas:



- ◆ Súbita y abundante: se presenta en momentos como el parto, luego de sufrir fiebre alta, vivir en constante estrés o de pasar por etapas de depresión. También puede tener su origen en el uso de medicamentos como anfetaminas, antianoréxicos, antiépilépticos, etc.

El tratamiento básico consiste en la ingestión de oligoelementos, sustancias para equilibrar el sistema nervioso junto con masajes capilares con aceites esenciales que estimulen el crecimiento del cabello.

- ◆ Constante: se presenta en cabellos grasos sin ningún control en los que el exceso de sebo segregado termina por asfixiar el cuero cabelludo, lo que lleva a la muerte y caída del pelo (hiperseborrea). Generalmente tiene origen en deficiencias

alimentarias, mal funcionamiento del metabolismo, problemas endocrinos y enfermedades crónicas como cirrosis, tumores malignos, etc.

- ◆ Por cambios hormonales: las células que originan el cabello son muy sensibles a las hormonas, especialmente a las sexuales, que finalmente determinan el crecimiento del pelo; por esto en la menopausia y en la menarquía suelen presentarse pérdidas importantes de cabello.
- ◆ Por quimioterapia: las sustancias empleadas para atacar el cáncer debilitan el cuero cabelludo y las raíces capilares, lo que conduce a la pérdida parcial o total del cabello; sin embargo, después del tratamiento generalmente se regenera y puede recobrar su estado original.

## LA CASPA

Se clasifica en dos tipos: la seca, que cae como nieve fina, y la grasosa, más grande y visible. Debe advertirse que la caspa no necesariamente tiene origen en el mal aseo del cabello, pues puede tener diversas causas:

- ◆ Intolerancia a algún producto capilar determinado. En este caso identifique cuál es el culpable y deje de usarlo; la caspa deberá desaparecer sola. Si persiste y no puede determinar el origen, cambie de champú y emplee uno menos fuerte antes de recurrir a remedios más drásticos.
- ◆ Afecciones de la piel. Enfermedades como la psoriasis y diversos tipos de hongos y eccemas se manifiestan inicialmente como caspa. Ningún producto anticropa será útil, y otro tipo de tratamientos sin

consultar a un médico lo único que lograrán es empeorar el problema; por tanto, si nota gran descamación o la aparición de placas rojas con fuerte picazón, acuda inmediatamente al dermatólogo.

- ◆ Por hiperseborrea, relacionada con el estado nervioso, fatiga general o por una alimentación mal equilibrada, demasiado rica en grasas animales. En este caso tampoco será necesario el uso de lociones o champús anticropa; sólo tómese un periodo de descanso, tranquilícese y equilibre su alimentación.



## CONSEJOS PARA TENER UN CABELLO SALUDABLE

- ◆ La alimentación equilibrada contribuye para hacer fuerte y sano su cabello.
- ◆ Hacer ejercicio y masajear el cuero cabelludo estimula la irrigación sanguínea, lo que lo fortalece y vigoriza.
- ◆ Si su cabello es largo, despúntelo frecuentemente, masajéelo con algún preparado o producto apropiado para su tipo de cabello como mínimo una vez por semana.
- ◆ Si tiene el cabello claro, protéjalo contra los rayos solares cubriéndose con sombreros o pañoletas o aplique alguna loción que contenga protectores solares.
- ◆ El secador debe emplearlo a una distancia mínima de diez centímetros y a la menor velocidad y temperatura posibles.
- ◆ Peine su cabello con una peinilla de dientes gruesos; si se le enreda con facilidad, péinelo por mechones.
- ◆ Para eliminar los residuos de cloro de las piscinas o de sal del mar adicione al agua de enjuague una cucharadita de vinagre blanco.
- ◆ Las piscinas y el mar afectan también el ph natural, por lo que debe equilibrarlo aplicando yogur y dejándolo actuar por algunos minutos.
- ◆ No utilice el agua demasiado caliente al lavarlo y aplicar el champú. Masajee suavemente y no olvide las puntas del cabello.
- ◆ Enjuague bien para retirar completamente el champú y para que el pelo luzca limpio y brillante.
- ◆ Para secarlo no lo frote, presione con la toalla y no exceda el uso del secador.
- ◆ Después de las vacaciones es importante aplicar, por lo menos durante un mes, cremas revitalizadoras y masajes para devolver su suavidad natural al cabello.
- ◆ Para nutrirlo aplíquese mascarillas revitalizantes para fortalecer el cuero cabelludo y equilibrar el funcionamiento de las glándulas sebáceas.

## TRUQUITOS

### Champús

#### Para cabello grasoso

##### DE ROMERO

- 20 ml de champú neutro
- 1 yema de huevo
- 5 gotas de aceite de romero



Se mezclan los ingredientes y se baten hasta obtener una masa cremosa. Se sugiere prepararlo cada vez que se va a utilizar, pues no se conserva en buen estado durante mucho tiempo.

##### DE FRUTAS CÍTRICAS

- 6 cucharadas de jabón duro rallado
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de zumo de pomelo
- Cáscaras de 1 limón, 1 naranja y 1 pomelo
- 1 1/2 litros de agua hirviendo

Corte en trozos las cáscaras de las frutas y agréguelas al agua hirviendo, revuelva bien y tape. Deje reposar por unas dos horas, cuele y adicione el jabón. Cocine a fuego lento revolviendo hasta que el jabón se derrita completamente, añada el zumo



de las frutas y siga revolviendo. Deje enfriar, deje reposar por veinticuatro horas y envase. No se recomienda utilizar este champú más de una vez a la semana.

#### Para todo tipo de cabello

##### PROTEÍNICO DE ESCOBO Y NARANJA

- 1/2 litro de infusión de escobo
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 2 yemas de huevo

Bata las yemas, adicione la infusión y las dos cucharadas de zumo de naranja. Envase y guarde en la nevera.

#### Para cabello seco

##### DE AGUACATE

- 80 ml de champú neutro
- 10 de aceite de aguacate
- 1 yema de huevo



Mezcle el champú y el aceite de aguacate y bata hasta obtener una pasta cremosa. Envase. En el momento de utilizar mezcle dos cucharaditas del champú con la yema del huevo y aplique.

## Acondicionadores

### Antes del lavado

#### DE MANZANA

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 yema de huevo

Mezcle los ingredientes y caliéntelos al baño María. Aplique y deje actuar por veinticinco minutos; lave el pelo normalmente.



### Después del lavado

#### DE YOGUR

- 6 cucharadas de yogur
- 1 huevo

Mezcle muy bien y aplique la crema resultante masajeando suavemente el cabello y el cuero cabelludo con las yemas de los dedos por unos cinco minutos. Envuélvase la cabeza con una toalla y deje actuar por unos diez minutos; enjuague con agua tibia.



#### DE TOMILLO Y HIEDRA

- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de hiedra
- 1 yema de huevo
- 1/2 litro de agua



Prepare una infusión con el tomillo y la hiedra, deje enfriar y añada la yema de huevo, mezcle muy bien. Aplique y deje actuar por unos diez minutos, lave con agua tibia.

## Enjuagues

#### DE ORTIGA Y TILO

- 1 taza de hojas de ortiga
- 1 taza de tilo
- 1 litro de agua
- 1 litro de vinagre



Hierva durante diez minutos la ortiga y el tilo, deje reposar durante dos horas; cuele la infusión, añada el vinagre y deje reposar durante veinticuatro horas, envase. Para aplicar añada 1/4 de litro de la mezcla al agua de enjuague final.

#### DE ROMERO Y SALVIA

- 2 manojitos de salvia
- 2 manojitos de romero
- 1/2 litro de agua hirviendo



Añada la salvia y el romero al agua, deje enfriar y cuele; enjuague el cabello repetidamente con la infusión.

## Tónicos capilares

### Para todo tipo de cabello

#### DE COLA DE CABALLO

- 1 taza de cola de caballo
- 1 manojo de tilo
- 1/2 litro de agua

Caliente a fuego lento las hierbas junto con el agua durante unos quince minutos sin dejar hervir. Deje reposar por unas ocho horas, cuele y envase. Aplique masajeando suavemente.

### Para cabello graso

#### DE HIEDRA Y ABEDUL

- 8 tacitas de hojas de abedul secas
- 2 tacitas de hojas de hiedra secas
- 1/2 litro de alcohol de 90°
- 1/2 litro de agua

Prepare una infusión con las hojas, deje reposar durante algunos minutos. Tome 1/2 litro de la infusión y añádale el alcohol, mezcle bien y envase; aplique con el cabello húmedo y limpio; no es necesario enjuagar.

### Para cabello seco

#### DE CHILES Y ACEITE DE RICINO

- 3 chiles pequeños en trozos pequeños
- 9 cucharaditas de aceite de ricino
- 12 cucharadas de alcohol
- 6 cucharadas de ron

Ponga los trocitos de chile en alcohol y deje reposar por unos cuatro días, adicione los demás ingredientes y conserve durante veinticuatro horas más, cuele y envase. Aplique cuatro o cinco veces por semana masajeando suavemente.

## Problemas capilares

### Para las canas

#### LOCIÓN DE SALVIA Y TÉ

- 2 cucharaditas de salvia
- 2 cucharaditas de té
- 2 cucharaditas de ron
- 1/2 litro de agua



Ponga a hervir durante dos horas la salvia y el té; enfríe, cuele y adicione el ron. Aplique masajeando suavemente cinco veces por semana.

### Para la caspa

#### TÓNICO DE ORTIGA

- 2 cucharadas de hojas de ortiga
- 1/2 litro de agua
- 1/4 de taza de vinagre
- 1/4 de taza de agua de colonia

Prepare una infusión con la ortiga y el medio litro de agua, déjela reposar durante cuatro horas, adicione el vinagre y el agua de colonia. Aplique cada noche dando un suave masaje al cuero cabelludo.

LOCIÓN DE TOMILLO

5 cucharadas de tomillo  
1/2 litro de agua hirviendo  
1/2 litro de alcohol

Prepare una infusión de tomillo dejando reposar unos diez minutos, permita que se enfríe y adicione el alcohol; aplique todas las noches masajeando suavemente el cuero cabelludo.



*Para la caída del cabello*

ACEITE DE RICINO

1 cucharada de aceite de ricino

Caliente el aceite y masajee el cuero cabelludo diariamente.

*Para estimular el crecimiento*

LOCIÓN DE PEREJIL

1 taza de hojas de perejil  
1 taza de agua

Prepare una infusión con las hojas de perejil y el agua, aplíquela antes del lavado y deje actuar por una hora.

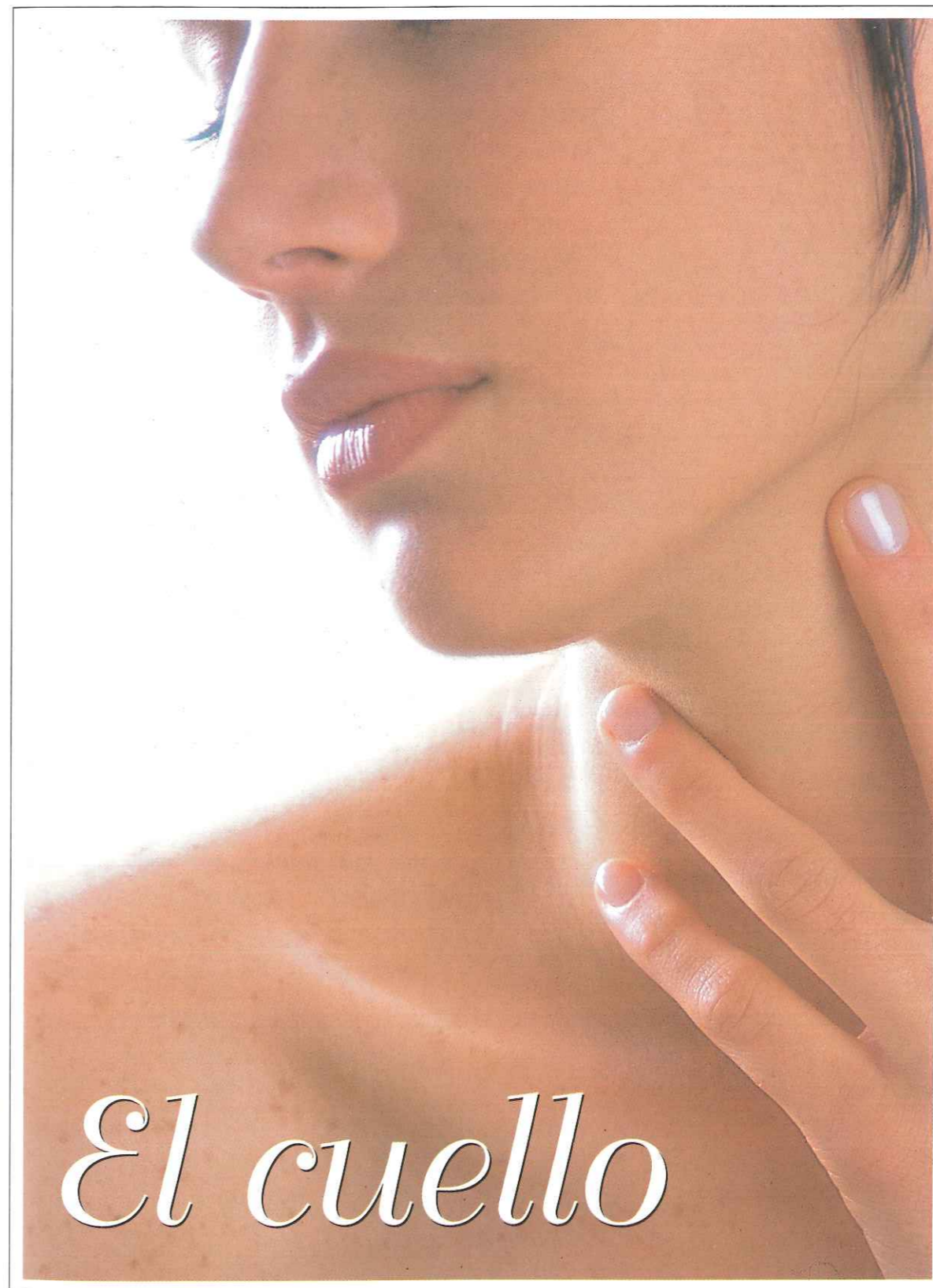
*Para cabello sin brillo*

LOCIÓN DE ROMERO

2 cucharadas de romero  
1/4 de litro de agua



Prepare una infusión con el agua y el romero; deje reposar por cuatro horas. Aplique como enjuague final.



*El cuello*

Quizá el cuello y la barbilla son las zonas del cuerpo donde se refleja primero el paso de los años: descolgamiento, flacidez y arrugas; para evitar estos efectos debe aumentarse el consumo de alimentos ricos en vitamina E, pues las mujeres que llegan a la menopausia sufren un fuerte bajón en el nivel de esta vitamina, y realizar ejercicios específicos para estas zonas del cuerpo.



## CUIDADOS GENERALES

- ◆ Camine derecha con la cabeza bien erguida, sin levantar la barbilla.
- ◆ No incline el cuello al leer o trabajar.
- ◆ Duerma preferiblemente sin almohada o con una muy delgada.
- ◆ Fortalezca los tejidos del cuello masajeándolos de abajo hacia arriba, comenzando en el nacimiento del busto y terminando en la barbilla.
- ◆ Haga ejercicios específicos para mantener los músculos del cuello fuertes y elásticos.
- ◆ Encuentre una rutina de relajación diaria que se acomode a sus necesidades para evitar las tensiones en el cuello.
- ◆ Utilice cremas humectantes y exfoliantes y tonifique con una loción suave.



## EJERCICIOS PARA EL CUELLO

### Reafirme los músculos del cuello

#### RUTINA 1

- ◆ Realice movimientos rotatorios en ambos sentidos, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha; repita tres veces.

- ◆ Inhale profundo con la cabeza erguida y exhale mientras mueve la cabeza hacia un lado y otro como si estuviese haciendo un gesto de no, no; repita tres veces.



- ◆ Con la espalda y la cabeza muy erguidas inhale profundamente y exhale mientras mueve el cuello hacia delante y hacia atrás como si estuviese haciendo un gesto de sí, sí; repita tres veces.

#### RUTINA 2

- ◆ Acuéstese de espaldas en la cama o en el suelo, con los brazos a los

lados estirados y las piernas juntas y estiradas. Levante lenta y suavemente la cabeza y el cuello; sostenga esta posición unos segundos.



- ◆ Baje lentamente la cabeza; repita cinco veces.

#### RUTINA 3

- ◆ De pie y con las piernas separadas, coloque los brazos estirados delante del cuerpo con las manos agarradas por las palmas.



- ◆ Agache la cabeza y levántela lentamente, simultáneamente suelte las manos y extienda los brazos hacia arriba y hacia los lados, estirando los dedos y el cuello completamente; repita cinco veces.

### Disminuya la papada

#### RUTINA 1

- ◆ Acuéstese en la cama o en el suelo boca arriba, coloque una almohada bajo su cabeza y oprímala haciendo fuerza con la nuca; repita cinco veces.



- ◆ Voltéese y repita el ejercicio anterior haciendo fuerza ahora con la frente sobre la almohada; repita cinco veces.

#### RUTINA 2

- ◆ Acuéstese sobre una mesa dejando la cabeza libre y paralela al suelo; coloque los brazos a los lados del cuerpo, inhale profundamente y levante la cabeza hasta colocar la barbilla sobre el pecho y échela hacia atrás volviendo a la posición inicial; entre tanto exhale; repita cinco veces.



- ◆ En la misma posición inicial, inhale y mientras exhala voltee la cabeza a derecha e izquierda estirando al máximo el mentón; repita cinco veces.

#### RUTINA 3

- ◆ Sentada, con la cabeza y la espalda bien erguidas, cruce las manos en la nuca; inhale profundamente y mientras exhala lentamente haga fuerza con las manos para llevar la cabeza hacia delante oponiendo resistencia con el cuello; repita cinco veces.



- ◆ Ponga la mano derecha sobre el pómulo derecho y trate de voltear la cabeza haciendo resistencia con la mano; repita cinco veces.

- ◆ Repita el ejercicio anterior pero ahora con la mano izquierda sobre el pómulo izquierdo.

## TRUQUITOS

### MASCARILLA REAFIRMANTE

1/2 taza de germen de trigo  
2 cucharadas de aceite de oliva

Mezcle muy bien los ingredientes y aplique con la ayuda de un algodón o una brocha; envuélvase el cuello con una toalla, deje actuar por media hora y enjuague.

### CREMA HIDRATANTE

1/2 litro de leche  
1/2 litro de miel  
1 clara de huevo  
6 gotas de esencia de menta



Bata la clara de huevo; mientras lo hace, añada la leche, la miel y la esencia de menta; envase y refrigere.

### INFUSIÓN TÓNICA DE HIERBAS

1 taza de perejil  
1 taza de romero  
1/2 litro de leche

Prepare una infusión con el perejil, el romero y la leche hirviendo, deje reposar y aplique.



### LOCIÓN REFRESCANTE

6 cucharadas de té de manzanilla  
1/2 taza de hamamelis  
2 cucharaditas de glicerina



Mezcle muy bien los ingredientes, envase y almacene en la nevera; aplique diariamente; no es necesario enjuagar.

### CREMA EXFOLIANTE

6 cucharadas de avena  
4 cucharadas de cera de abejas  
1 cucharadita de aceite mineral  
1 cucharadita de hamamelis  
1/2 cucharadita de bórax



Licue la avena y entre tanto derrita la cera a fuego lento o al baño María. En otro recipiente caliente el aceite mineral, disuelva el bórax en el hamamelis caliente y cuando la cera se haya derretido mezcle con el aceite mineral y adicione la mezcla

de hamamelis y bórax; añada la avena, mezcle muy bien y aplique dejando actuar por unos cinco minutos; enjuague.

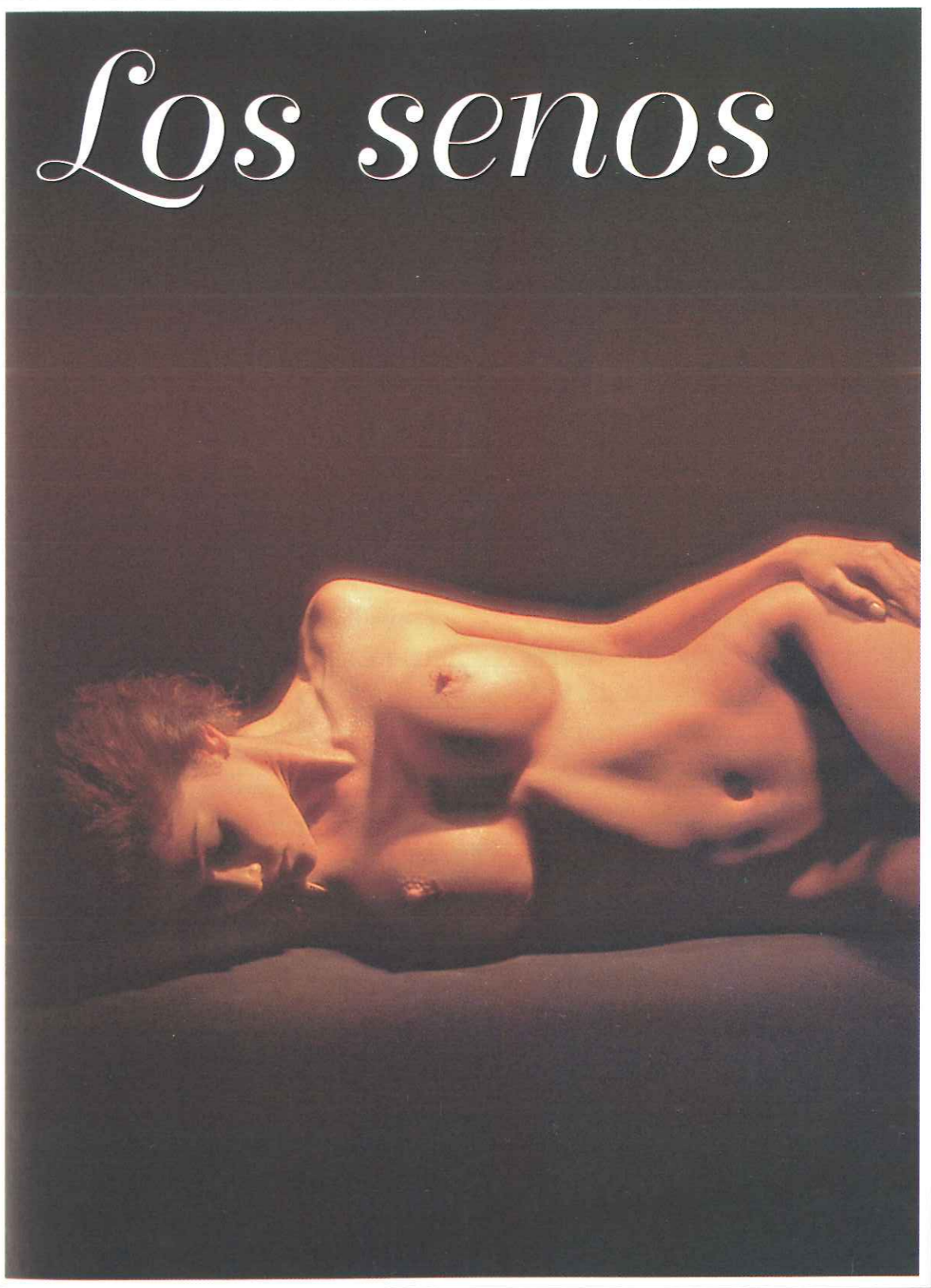
### LOCIÓN ANTIARRUGAS

2 cucharadas de infusión de romero  
2 cucharadas de infusión de geranio  
1 cucharada de zumo de aloe vera



Mezcle todos los ingredientes, aplique y deje actuar por unos cinco minutos. Haga el tratamiento dos veces por semana.





Son el símbolo por excelencia de la feminidad y una de las principales preocupaciones de las mujeres: que son muy grandes o muy pequeños o muy caídos o muy altos, etc.

Los senos no tienen músculo alguno; básicamente están formados por las glándulas mamarias rodeadas de tejido adiposo, responsable de su forma y tamaño. Los recubre la piel que funciona como sostén natural y es la que hace lucir el busto hermoso; por tanto, su cuidado para mantenerla en excelentes condiciones evitará que se tengan que efectuar intervenciones más profundas para corregir los defectos que aparecen con el transcurrir del tiempo.

## CUIDADO DE LOS SENOS

- ◆ Ante todo mantener una buena postura del cuerpo: erguida y con los hombros levantados, ayudará a evitar que los músculos se aflojen y a que los senos conserven su posición.
- ◆ Lleve siempre sostén, sobre todo cuando corre o practica algún deporte; quizá un busto pequeño pueda sostenerse pero a partir de la talla 32 es mejor ayudarlo.
- ◆ Sea cuidadosa al comprar su brasier o sostén. Tenga en cuenta que usted puede tener una medida para la espalda y otra para los senos. Cuando vaya a comprarlo, mídase primero, porque puede haber pequeñas variaciones perceptibles sólo cuando lo utiliza y, segundo, porque su busto puede también variar. Los senos deben llenar las copas sin que haya compresiones o vacíos; los brasieres muy ajustados dificultan la circulación sanguínea y la respiración.
- ◆ Evite los tirantes muy cortos, sobre todo si el busto es grande, a fin de estar lo más cómoda posible; verifique las partes elásticas, pues si ceden muy rápido el sostén ya no cumplirá con su función.
- ◆ Examínese mensualmente los senos; en caso de observar cambios (protuberancias o alguna otra anomalía) no dude en consultar a su médico.

- ◆ La piel que va desde la barbilla hasta debajo del seno es tanto o más sensible que la del rostro; por esta razón, no se bañe con agua muy caliente porque daña el tejido conjuntivo; los perfumes fuertes resecan al igual que el sol; no olvide entonces usar bloqueador.
- ◆ Duerma boca arriba, pues esto le ayudará a mantenerlos firmes; dormir de medio lado aumenta las arrugas del pecho y los senos.
- ◆ Tenga en cuenta que al subir de peso y acumular grasa en los senos la piel se estira demasiado, lo que producirá líneas y estrías; por esta razón es muy importante que mantenga el control de su peso.
- ◆ Las dietas fuertes y los adelgazamientos repentinos causan que los músculos que sostienen la glándula mamaria y el mismo seno pierdan grasa y fibra, lo que altera su elasticidad y fortaleza.
- ◆ Para tonificar las fibras elásticas del tejido de la piel termine su ducha diaria con un chorro de agua bien fría sobre el pecho; si es muy friolenta, exprima una esponja mojada con agua helada sobre cada seno.
- ◆ Fortalezca los músculos con sencillos ejercicios diarios y practique la natación cada vez que pueda, pues es el deporte más eficaz para mantener un busto firme.
- ◆ Si desea broncear su pecho desnudo, unos días antes retire las células muertas con una crema renovadora y prepare la piel aplicando diariamente una crema nutritiva. Durante los primeros días de exposición al sol aplíquese crema protectora total; cuando esté bronceada puede utilizar una crema con menor índice de protección pero mayor que la que usa para el resto del cuerpo.



## EJERCICIOS PARA MANTENER UN BUSTO FIRME

### RUTINA 1

- ◆ Levante los hombros hasta llevarlos a las orejas; repita cinco veces.



- ◆ Mueva los hombros hacia delante y hacia atrás; repita cinco veces.



- ◆ Mueva los hombros en círculos hacia delante y hacia atrás; repita cinco veces.

- ◆ Estire bien los brazos, muévalos en círculos hacia atrás, primero el derecho y luego el izquierdo, diez veces cada brazo. Ahora muévalos simultáneamente otras diez veces.

### RUTINA 2

- ◆ De pie y con el cuerpo bien erguido y apoyado contra una pared, doble los codos y enlace las manos a la altura de la barbilla, apriete palma contra palma con fuerza durante cinco minutos.

- ◆ En la misma posición inicial anterior, con los brazos abajo y con la ayuda de una toalla agarrada por los extremos, levante los brazos hasta tocar la pared; luego haga el mismo ejercicio hasta llevar los brazos a su posición original; repita veinte veces.



- ◆ En la misma posición inicial y de puntillas, coloque los brazos en la nuca y eche la cabeza hacia atrás tanto como sea posible; hágalo cinco veces.



- ◆ Colóquese en cuclillas con los pies muy juntos; sujete una pelota con los brazos bien estirados, incorpórese lentamente y simultáneamente lleve la pelota por encima de la cabeza y hacia atrás tanto como pueda; regrese a la posición inicial; repita cinco veces.

RUTINA 3

- ◆ De pie y con las piernas ligeramente separadas, comprima el abdomen y estire los brazos hacia delante sosteniendo un pequeño peso en cada mano. Haga una serie de diez tijeras pasando un brazo sobre el otro sin exagerar la amplitud del movimiento.
- ◆ En la misma posición inicial anterior, apriete las caderas y estire los

brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia abajo; abra los brazos en cruz tomando aire y volteando las palmas de las manos hacia arriba, estire bien los brazos y luego llévelos hacia adelante exhalando y volteando las palmas de las manos hacia abajo. Repita diez veces lentamente.

## TRUQUITOS

### Piel arrugada

#### MASCARILLA DE LIMÓN

La cáscara de 1 limón  
2 yemas de huevo

Mezcle bien los ingredientes y aplique la mascarilla, lave con agua fría.

#### CREMA DE LIRIO BLANCO

80 gramos de jugo de cebollas de lirio blanco  
40 gramos de lanolina  
3 cucharadas de miel líquida  
3 cucharadas de aceite de girasol  
1 1/2 cucharadas de cera blanca

Derrita la cera al baño María, añada la lanolina, la miel y el aceite; por

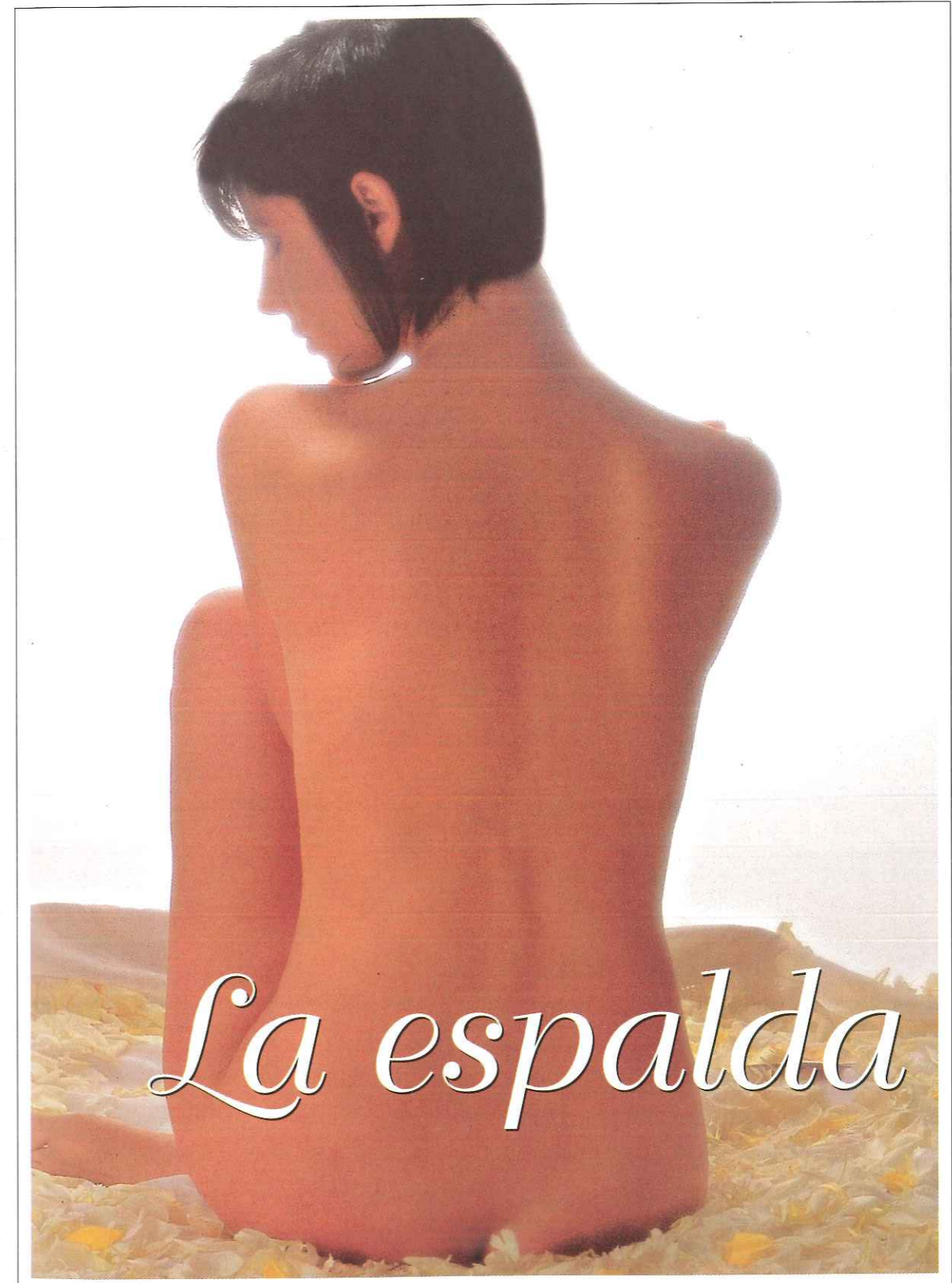
último adicione poco a poco el jugo de lirio blanco, revolviendo constantemente. Retire del fuego y siga batiendo la mezcla hasta que se enfríe. Envase y guarde en la nevera. Aplique diariamente.

### Grietas

#### TÓNICO DE CONSUELDAS

25 gramos de raíz de consuelda  
1 litro de agua hirviendo

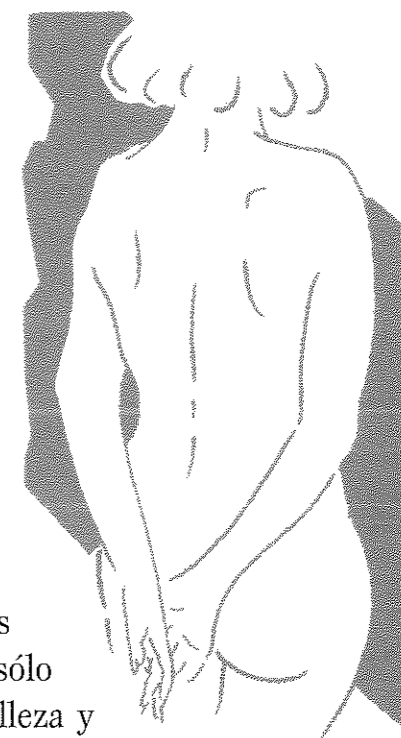
Prepare una infusión añadiendo la raíz al agua hirviendo, deje reposar por unos quince minutos, cuele. Aplique caliente dos veces al día.



Sólo pensamos en la espalda cuando por alguna circunstancia nos duele o nos molesta, y con seguridad quienes llevan una vida sedentaria, sufren de tensión muscular o tienen una muy mala posición corporal, es decir, quienes más olvidada la tienen, son quienes más se quejan de ella.

La espalda refleja no sólo su estado de salud sino también el de su alma; el miedo, por ejemplo, hace que la nuca se doble y que los hombros caigan hacia adelante; la ansiedad y la depresión ocasionan que se ponga rígida, etc.

Muchos de los problemas que presenta podrían evitarse con sólo modificar costumbres adquiridas desde la infancia, pero el cuidado de la espalda no sólo tiene que ver con su salud sino también con la belleza y cuidado de su piel: hay que procurar mantenerla suave, acari-ciable, libre de granos y espinillas, impurezas y malformaciones.



## ANATOMÍA

La columna vertebral es el eje de la espalda y de hecho de todo el cuerpo, es la parte principal del esqueleto y el soporte que garantiza que podamos estar erguidos.

Se compone de 29 vértebras divididas en cuatro secciones: 7 en la región cervical, 12 en la dorsal, 5 en la lumbar y 5 que conforman el sacro.

Cada vértebra, excepto las del sacro, tiene movimiento independiente y puede tomar diferentes posiciones: hacia delante, hacia atrás, a los lados,

en flexión-torsión o extensión-torsión. Estos movimientos los facilitan los discos intervertebrales, que actúan como amortiguadores.

Las vértebras están unidas entre sí por una red de ligamentos (reforzados en la nuca y en la región lumbar) y las sostienen fibras musculares profundas; hacia la superficie los músculos largos y fuertes que cubren a los de la espina dorsal permiten el movimiento de la cabeza, el tronco y la pelvis.

## CUIDADOS DE LA ESPALDA



En relación con su salud lo primordial es adoptar una postura adecuada que mantenga la columna derecha, la cabeza alta sin inclinarla hacia atrás, los hombros rectos y el vientre y la pelvis horizontales. No se trata de per-

manecer todo el tiempo en esta posición, pues ello nos exigiría estar casi inmóviles todo el tiempo, pero sí de permanecer el menor tiempo posible en mala posición.

Si su trabajo o actividad diaria le exige permanecer mucho tiempo sentada, debe proveerse de una buena silla: no muy blanda, no muy alta ni muy baja, con espaldar recto o que permita descansar la columna, con brazos que le permitan mantener una postura correcta. Haga pausas para estirar bien el cuerpo y no dure mucho tiempo con las piernas cruzadas.

Utilice zapatos cómodos para evitar desviaciones de la columna; los tacones no deben superar los cinco centímetros, pues se descarga el peso sobre

los dedos de los pies y obliga a que los glúteos y el abdomen se pronuncien y los hombros vayan hacia atrás y la cabeza hacia delante.

Cuando llegue a casa descálcese y camine sobre la alfombra o utilice unas pantuflas suaves; así mantendrá flexibles los pies, lo que redundará en beneficios para su espalda.

Acuéstese y estírese sobre el piso apoyando los pies sobre la pared a una altura confortable para usted, asegúrese de que la zona lumbar descansa sobre el piso, permanezca en esta posición unos quince minutos.

Hágase un buen masaje para aflojar los músculos lumbares y dorsales y lograr que usted se relaje. Recorra a un especialista u ocasionalmente a una persona que le pueda ayudar aun cuando no sea un profesional.

Duerma confortablemente; para ello utilice un colchón duro (de lana o de crin) perfectamente plano; si su colchón es muy blando –por ejemplo, de espuma–, intercale una tabla entre el colchón y el somier. Use una sola almohada, no muy gruesa –lo ideal es dormir sin ella–, y no duerma boca abajo porque la espalda queda muy doblada.

La piel de la espalda generalmente no es tersa ni suave; para lograrlo hágase un *peeling* con una mezcla compuesta de azúcar, yogur y jugo de naranja.

Masajee la espalda con un guante de crin para estimular la circulación, ayudar a retirar depósitos y evitar que se formen bolsas de grasa y aparezca la celulitis.

Si presenta brotes o puntos de acné diseminados pida ayuda y siga este procedimiento:

◆ Adquiera un jabón ácido y enjabone y cepille la espalda como mínimo dos veces por semana.

◆ Dígale a la persona que le va a ayudar que le extraiga los granos usando pañuelos de papel y limpiando con alcohol.

◆ En los días posteriores pídale que le frote una loción astringente.

Utilice camiseta de algodón bajo la ropa, evite las fibras sintéticas y expóngase al sol y al aire para acelerar la cicatrización.

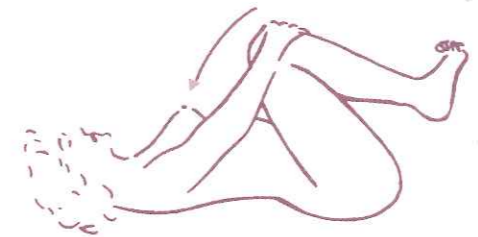
## EJERCICIOS PARA EL CUIDADO DE LA ESPALDA

### RUTINA 1

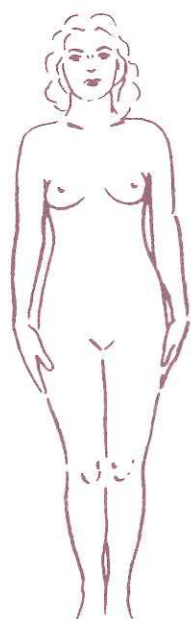
- ◆ Acuéstese en el suelo boca arriba, con los brazos a los lados pegados al cuerpo y las piernas juntas.
- ◆ Respire profundamente y mientras exhala abra y cierre los brazos y las piernas simultáneamente, estirándolas al máximo; hágalo diez veces.

### RUTINA 2

- ◆ Acuéstese en el suelo boca arriba, doble las rodillas y llévelas hasta el pecho bien abiertas y sosteniéndolas con las manos.
- ◆ Respire profundamente e infle el pecho y el vientre sin despegar la espalda del piso.
- ◆ Exhale lentamente por la boca y haga fuerza como si fuese a levantar la cabeza pero no la despegue del piso.



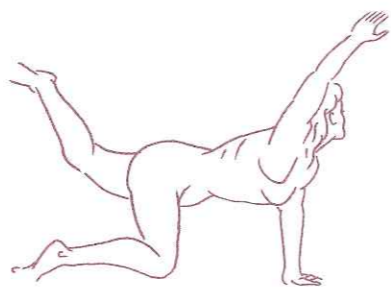




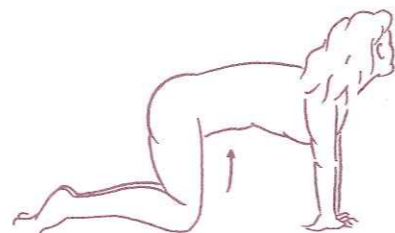
RUTINA 3

- ◆ De pie y con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas juntas, respire profundamente. Mientras exhala doble el cuerpo hacia adelante dejando caer primero la cabeza y luego el tronco hasta tocar el suelo con las manos si es posible.
- ◆ De rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, manteniendo la espalda recta, levante la pierna derecha y el brazo izquierdo simultáneamente y completamente rectos; estírese lo más posible durante cinco segundos. Repita el ejercicio ahora con la pierna izquierda y el brazo derecho, hágalo tres veces por cada lado.

- ◆ De rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, manteniendo la espalda recta, inhale profundamente y doble la columna hacia arriba haciendo fuerza con los brazos, comprimiendo el abdomen y exhalando el aire con fuerza. Vuelva a la posición inicial y repita cinco veces.



- ◆ Sentada sobre el piso, con las piernas estiradas y con los brazos levantados, doble el cuerpo hacia adelante y toque los dedos de los pies con las manos inhalando profundamente. Ahora dóblese hacia atrás y lance las piernas estiradas detrás de la cabeza. Vuelva a la posición inicial exhalando con fuerza y repita cinco veces.



Son quizá el instrumento más importante de contacto y comunicación con el mundo y con nuestros semejantes con el que contamos. A través de ellas somos capaces de transmitir ideas, sentimientos y emociones; además, son indispensables para la realización de cualquier tipo de actividad o trabajo; por ello diariamente se ven expuestas a todo tipo de agresiones: las actividades manuales que hacemos, el contacto con detergentes y otros compuestos químicos, la polución del medio ambiente, el frío, el sol y los mismos accidentes que sufrimos, etc. Por todo lo anterior, requieren un especial y diario cuidado que la mayoría de las personas no suele tener.

## ANATOMÍA

### Huesos

Los huesos de la muñeca o huesos del metacarpo están situados en dos hileras de cuatro huesos cada una; la palma de la mano la componen cinco huesos metacarpianos que se originan en la muñeca y salen como rayos de una rueda en cuya cabeza se articulan los dedos; cada dedo de la mano, excepto el pulgar, que tiene dos, está conformado por tres falanges, para un total de catorce huesos que son parte de la mano.



### Músculos

La muñeca la mueven ocho músculos que se encargan de flexionar, extender y estirar la muñeca misma: tres se encargan del movimiento general de la mano, ocho de mover el pulgar y otros ocho de mover el resto de los dedos.

Además de músculos y huesos posee un complejo sistema de articulación, tendones, cartílagos, nervios y venas. Como vemos, es una de las partes más complejas de nuestro cuerpo.

## CUIDADO DE LAS MANOS

- ◆ Cuando realice alguna actividad en la que sus manos se vayan a ver expuestas a limpiadores, detergentes, compuestos químicos que las resequen o exista el riesgo de ser maltratadas por raspones, golpes, quemaduras, etc., emplee los guantes apropiados para esa actividad específica.
- ◆ Aplíquese una crema suave y humectante masajeando las manos cada vez que lave sus manos, después de realizar su actividad diaria, antes de acostarse y cuando use guantes por tiempos prolongados.
- ◆ Para limpiar sus manos luego de realizar sus oficios caseros, haga una pasta con harina de maíz y vinagre, frótese las manos con ella y retírela utilizando la menor cantidad de agua posible.
- ◆ Para lavarlas sumérgalas unos minutos en una mezcla de agua caliente y champú, enjuáguelas y séquelas.
- ◆ Para suavizarlas, si están ásperas, páseles una piedra pómez muy suavemente; así eliminará las células muertas y la suciedad acumulada.
- ◆ Si los dedos se le han anchado, frótelos con jugo de tomate.
- ◆ Si vive en un clima muy frío proteja sus manos con guantes, si el clima es cálido y muy soleado aplique protector solar.
- ◆ Aplíquese crema humectante en las noches, masajee la cutícula y haga ejercicio para estimular la circulación sanguínea.



## LAS UÑAS

Son una modificación de la epidermis de la piel que se ha cornificado; están, al igual que la piel, compuestas de queratina dura. La media luna blanca o lúnula se forma como consecuencia de la mezcla de aire en la matriz de queratina; la regeneración de la uña de un dedo de la mano ocurre entre tres y cinco y medio meses, la de una uña del pie entre seis y ocho meses.

Cuando el color es rosado señala buena salud; el cambio de color indica insuficiencia hepática, mal funcionamiento de los riñones, enfermedad cardiovascular o falta de calcio.

Si se rompen con facilidad o están manchadas indica bajo nivel de cinc y



de oligoelementos, anemia o problemas de tipo hormonal.

De todo lo anterior se desprende que usted debe prestar atención al aspecto de sus uñas no sólo por interés estético sino también porque pueden dar un primer indicio acerca de su estado de salud; además, reflejan algunos aspectos de su personalidad, como su autoestima, observada, por ejemplo, en el cuidado de su apariencia.

### Cuidados de las uñas

- ◆ Arréguelas una vez por semana; para tal fin deles forma con una lima, sumérgalas en agua jabonosa durante algunos minutos, empuje la cutícula con un palito y cepíllelas para limpiarlas.
- ◆ No las lime en exceso porque las debilita demasiado, tampoco las pule frecuentemente, pues las afina demasiado.
- ◆ Jamás corte la cutícula; su función básica es proteger la matriz de la uña y, si la corta o retira utilizando removedor, la hará blanco fácil de infecciones.
- ◆ Siga una dieta equilibrada rica en vitaminas A y B, calcio, silicio, potasio, yodo, hierro y proteínas; así tendrá uñas duras y sanas.



## Problemas de las uñas

### DÉBILES

Tiene origen hereditario pero puede disminuirse o por lo menos impedir que sea más grave pintándolas en varias capas: aplique primero una base, luego una capa de fortalecedor líquido, dos capas de esmalte y finalmente un protector.

### DESCASCARADAS

Estas uñas se "pelan" en capas finas como consecuencia de su debilitamiento por efecto del contacto con sustancias agresivas o el mal uso del cortaúñas.

Nunca quite las capas para emparejar la superficie de la uña; aplique un fortalecedor líquido y déjelas sin esmalte por algún tiempo.

### LÍNEAS HORIZONTALES

Pueden tener diversos orígenes: factores hereditarios, desequilibrios en la dieta por deficiencia en hierro y calcio, lesiones en la madre de la uña por cortar la cutícula o la aplicación de anestésico durante una operación quirúrgica.

Cuando se produce por lesiones, ráspelas diariamente y aplique una base lechosa; si es consecuencia de una mala dieta, ingiera dolomita y hierro, o

si es resultado de una intervención quirúrgica, sólo tenga paciencia y espere unos seis meses para que desaparezca el problema.

### LÍNEAS VERTICALES

Se presentan en uñas finas y quebradizas; el tratamiento más apropiado, si las líneas son muy profundas, es hacerlas remendar por un profesional; si son finas, ráspelas suavemente y aplique siempre un emoliente.

### MANCHAS

La coloración amarilla se debe a tres causas principalmente: la nicotina del cigarrillo, la utilización de detergentes y la aplicación del esmalte directamente sobre la uña sin utilizar una base. Para hacerlas desaparecer frote las uñas con limón y utilice una base protectora contra los detergentes y el esmalte.

Las manchas blancas son indicio de deficiencia en los niveles de hierro y calcio, o enfermedad hepática, por formación de burbujas de aire en el interior de la uña como consecuencia de golpes recibidos en la madre.

### SURCOS

Son manchas blancas secas y ásperas como resultado de la aplicación de

anestésicos, de un parto o por el uso constante de brillo. Su solución es esperar entre seis y siete meses, tiempo en el que desaparecen, o eliminar el uso de brillo durante unas dos semanas.

### SEPARADAS DE LA PIEL

Se nota por la existencia de un espacio vacío entre el dedo y la uña y una coloración café o amarilla, si es consecuencia de la presencia de hongos; de lo contrario, se puede deber a maltrato por intentar limpiar la uña por debajo.

Los hongos se eliminan siguiendo un tratamiento médico a base de fungicidas y la posterior separación de la

uña de la piel para permitir la curación y regeneración. Si es consecuencia de maltrato, se debe cuidar de infecciones y esperar su curación natural.

### PADRASTROS

Son pedazos de piel arrancadas de la cutícula, a consecuencia de cortar ésta, empujarla en seco, dejarla crecer más de lo normal o simplemente por malos hábitos de personas nerviosas que muerden sus dedos.

Córtelos a ras de la superficie de la piel; si corta la cutícula, hágalo con un instrumento apropiado, pero procure no hacerlo.

## EL MANICURE

- ◆ Retire el esmalte con un removedor no muy fuerte.



- ◆ Recorte las uñas con un cortaúñas, primero a los lados y luego en el centro, unos tres milímetros por fuera de la yema del dedo.

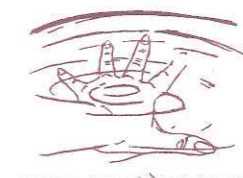


- ◆ Púlalas con lima de cartón comenzando en los costados y hacia el centro en una sola dirección.



- ◆ Sumerja las manos en agua jabonosa, limpie las uñas con un cepillo de

cerdas finas y séquelas bien.



- ◆ Aplique una capa de fortalecedor, una base y finalmente el esmalte.
- ◆ Seleccione el esmalte de acuerdo con su tono de piel, aplíquelo comenzando por la punta y el resto en tres movimientos: primero del centro hacia abajo y luego hacia cada lado. Aplique otra capa y, cuando esté seco, el protector para la superficie.



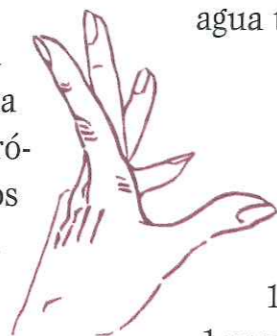
## TRUQUITOS

### Limpiador

#### HARINA DE AVENA

Harina de avena  
Leche

Coloque un poco de harina en la palma de la mano, añada la leche hasta formar una pasta, frótese las manos durante algunos minutos y enjuague con agua tibia.



### Protector

#### DE ACEITE DE ALMENDRAS

1 cucharadita de aceite de almendras  
1 cucharadita de caolín  
1 yema de huevo

Mezcle todos los ingredientes hasta formar una crema, masajee las manos con ella, deje secar y actuar durante algunos minutos y lave con agua tibia.

### Suavizante

#### DE PAPA Y MIEL

1 papa cocinada  
2 cucharadas de leche  
2 cucharadas de miel



Haga un puré con la papa y adicione la leche y la miel, bata hasta obtener una pasta homogénea, aplíquela dando un suave masaje, permita que actúe una media hora y lave con agua tibia.

### Nutritivo

#### DE AVENA Y MIEL

2 cucharadas de avena  
1 cucharada de miel  
1 yema de huevo

Bata la yema de huevo y añada la avena y la miel, aplíquela esparciendo muy bien sobre las manos.

### Para manos ásperas

#### DE MANTECA DE CACAO

3 cucharadas de manteca de cacao  
2 cucharadas de jugo de pepino  
2 cucharadas de aceite de almendras

Derrita la manteca de cacao al baño María, adicione el aceite y luego el jugo de pepino revolviendo continuamente. Refrigere en la nevera y aplique dando un masaje suave.

### Fortalecedor

#### DE ACEITE DE RICINO

2 cucharaditas de aceite de ricino  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de miel  
1 cucharadita de aceite de germen de trigo  
1 yema de huevo

Mezcle muy bien todos los ingredientes y envase; aplique como si estuviese pintando las uñas, en las noches, tres veces por semana.

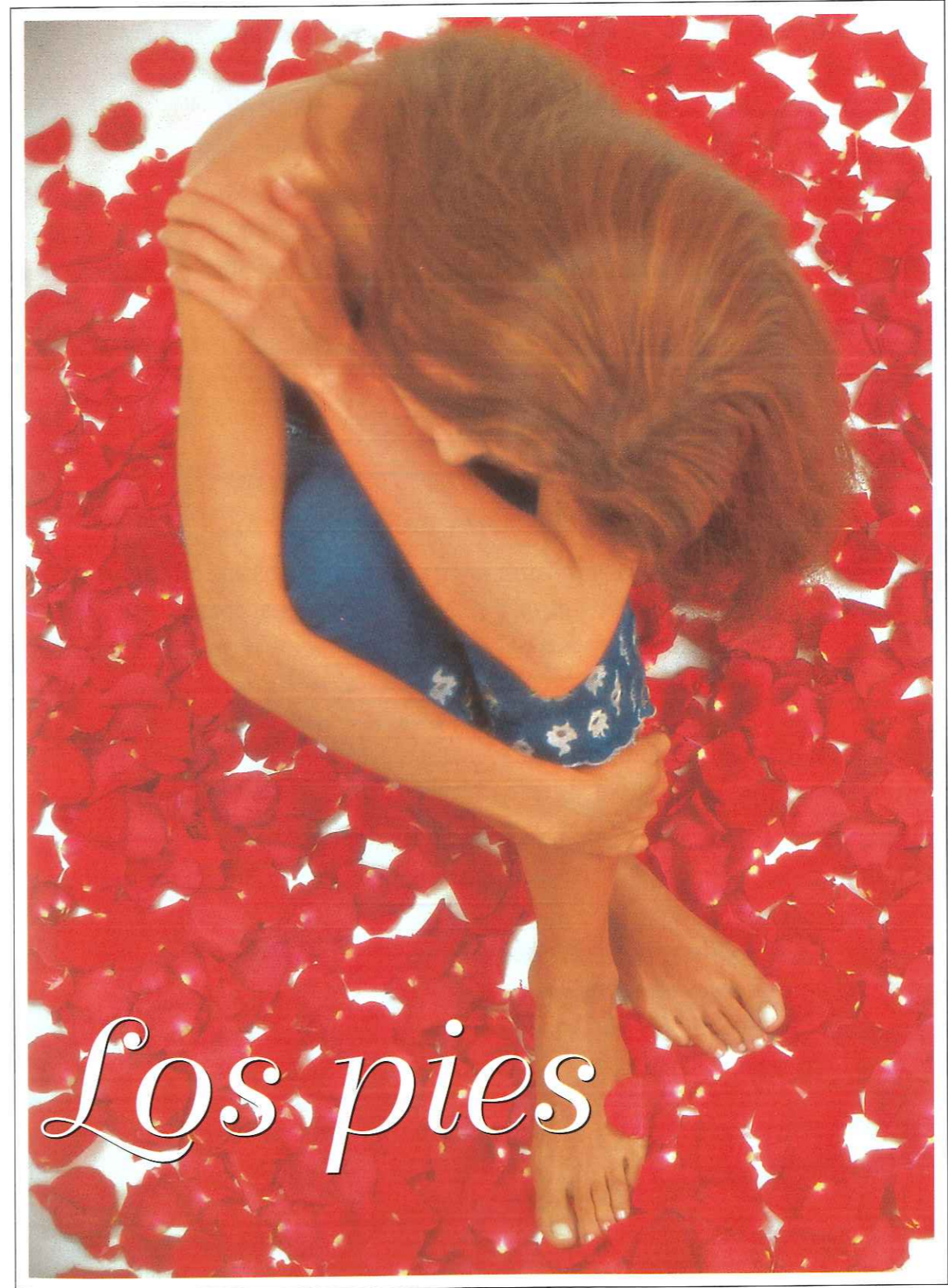
### Suavizador de cutícula

#### CREMA DE ZUMO DE PIÑA

4 cucharadas de zumo de piña  
2 yemas de huevo  
1 cucharadita de vinagre

Bata los ingredientes hasta obtener una crema, masajee las uñas con ella y deje actuar por media hora. Enjuague con agua tibia.





*Los pies*

Sobre los pies descansa todo el peso del cuerpo, son parte esencial del sentido de equilibrio y su estado afecta nuestra salud general; por tanto, conservarlos sanos, libres de callosidades, durezas y malformaciones causadas, por ejemplo, por el uso de calzado inadecuado es mucho más que cuestión de estética.

Su salud y belleza son fáciles de mantener si se sigue con regularidad una rutina de cuidados que incluya ejercicios, tratamientos de belleza y prevención para evitar la aparición de problemas o anomalías que se pueden convertir en un dolor de cabeza.

## ANATOMÍA

### Huesos

Se hallan divididos en tres secciones principales: tarso, metatarso y falanges. Los huesos del tarso se componen de siete huesos cortos similares a los de la muñeca pero de mayor tamaño, cinco metatarsianos que se articulan con las falanges de los dedos; el dedo más grueso tiene dos y los otros cuatro tienen tres, para un total de catorce falanges.



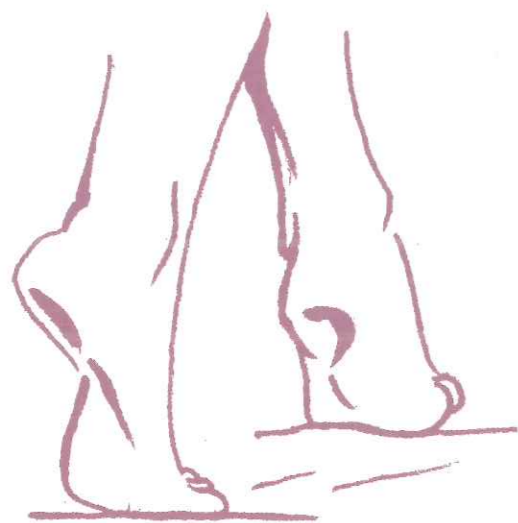
### Músculos

Al pie lo mueven ocho músculos que flexionan la planta y los dedos, nueve que les dan movimiento a los dedos y todo un sistema articular para permitir el movimiento en nuestro desplazamiento.



Por su estructura compleja y nuestra falta de cuidado, tienen tendencia a sufrir accidentes y deformaciones; por ello debemos prestarles más atención para prevenir problemas dolorosos y en ocasiones difíciles de superar.

## CUIDADOS GENERALES



- ◆ Elimine callosidades y células muertas frotándolos con piedra pómez durante el baño diario.
- ◆ En el momento de aplicar la crema humectante para el cuerpo, aplíquela también en los pies.
- ◆ Para evitar la sudoración excesiva y el mal olor, aplíquese polvo o desodorante específico para pies.
- ◆ Si ha caminado o ha estado mucho tiempo de pie, sumérjalos en agua con sal por unos minutos, así descansará y reconfortará sus pies.
- ◆ Para calentar los pies o a manera de descanso, sumérjalos alternativamente en agua tibia con sal y en agua fría durante unos cinco minutos.
- ◆ Utilice zapatos de suela flexible, no muy altos pero no planos porque le hacen perder la forma del pie y no permiten una adecuada circulación.
- ◆ Durante el embarazo disminuya el consumo de sal para evitar que los pies y los tobillos se inflamen como consecuencia de la retención de líquidos.
- ◆ Cuando se haga una mascarilla para el rostro, aproveche y aplíquela también en los pies, preferiblemente de noche, y dese un buen masaje.
- ◆ Para estimular la irrigación sanguínea acuéstese con los pies más altos que la cabeza.
- ◆ Camine descalza durante diez o quince minutos diarios como mínimo.

## EL PEDICURE

- ◆ Sumerja los pies en agua tibia y lávelos con jabón.



- ◆ Frótelos, especialmente en los talones y las plantas, con piedra pómez para eliminar callos y durezas. Séquelos muy bien; si tiene algún callo o dureza que crece hacia dentro y no lo ha podido eliminar, recurra a un profesional.
- ◆ Corte las uñas rectas y límelas, retire la cutícula con la ayuda de un palito.



- ◆ Coloque trocitos de algodón entre los dedos y pinte las uñas con una capa de esmalte incoloro, aplique luego el esmalte de su predilección.
- ◆ Masajee aplicando una crema humectante.

## EJERCICIOS

- ◆ Flexione y gire los tobillos.
- ◆ De pie y con los pies juntos levante lentamente los pies hasta quedar de puntillas, ahora bájelos poco a poco hasta apoyar los talones en el piso.
- ◆ Juegue recogiendo objetos con los dedos.
- ◆ Camine sobre los talones, el costado externo y el costado interno.
- ◆ Repita cada uno de estos ejercicios por lo menos diez veces.





## REFLEXOLOGÍA DEL PIE

Es una técnica mediante la cual se activan los poderes curativos del pie. Se basa en el hecho de que al cuerpo lo recorren corrientes energéticas que forman zonas que reflejan el cuerpo humano en su totalidad.

En todo el pie encontramos el esquema del cuerpo: todos los órganos y zonas corporales están presentes en él. Los pies reflejan los trastornos orgánicos, los dolores del cuerpo, etc. Así podemos establecer en qué medida está funcionando un órgano o una parte determinada del cuerpo.

Aun cuando el tratamiento por masaje reflejo no reemplaza el tratamiento médico, a través de él podemos diagnosticar, tratar, mantener y prevenir. Cuando se realiza un masaje con los dedos en el punto reflejo que corresponde a un órgano afectado, se descubren depósitos de cristales que son producto de una circulación defectuosa en ese lugar. El objetivo del masaje es eliminar la tensión y hacer que los cristales desaparezcan poco a poco, para así restablecer la circulación y por vía refleja el correcto funcionamiento del órgano correspondiente.

### Beneficios de la reflexología

- ◆ Reduce el estrés y proporciona una profunda y tranquila relajación.
- ◆ Mejora la circulación sanguínea a través del cuerpo y como consecuencia permite una mejor distribución del oxígeno y los nutrientes a todo el organismo.
- ◆ Permite mejorar la eliminación de toxinas y productos de desecho del organismo.
- ◆ Equilibra la totalidad del sistema, consiguiendo que todas las partes del cuerpo funcionen correctamente y así conservar el cuerpo sano y armonioso.
- ◆ Revitaliza el cuerpo y lo restaura energéticamente en todos sus niveles.
- ◆ Estimula la creatividad y productividad, lo que nos permite entregar lo mejor de nosotros mismos en nuestro trabajo y actividades diarias.

## MASAJE EN LOS PIES

Usted misma puede hacerse los masajes; sin embargo, es mucho más agradable y placentero que lo haga otra persona; además, así obtendrá mayor descanso y el efecto será más relajante.

- ◆ Para comenzar lubrique las manos con aceite de almendras o una crema que se absorba; así podrá deslizarse con facilidad las manos pero sus dedos no resbalarán si aplica presión sobre puntos reflejos.

- ◆ Salude los pies tomándolos con un gesto cálido y cariñoso presionando con los dedos de la mano durante unos minutos.



- ◆ Junte las manos de tal forma que los dedos de una se apoyen en la palma de la otra. Sujete el pie de tal manera que los dedos índices se apoyen en la línea donde termina la zona de los dedos y comienza la planta, con los pulgares sujete el dorso del pie; sujételos con firmeza y apoyando su cuerpo sobre las manos permita que se deslicen hasta el talón, rodee el tobillo y deslice nuevamente hasta volver a la posición original.

- ◆ Presione con los dedos de la mano los del pie y gire la ma-



no de una vez, sujetando con la otra de tal forma que los dedos tomen el dorso y el pulgar apoyado en el punto del plexo en la planta del pie. Haga en cada dedo una rotación hacia adelante y otra hacia atrás; repita cuatro veces.



- ◆ Tome cada dedo entre el índice y el pulgar, comenzando por el pequeño, y presiónelos desde la base hasta el extremo; cuando llegue al borde haga una tracción ligera en ángulo y luego levante al máximo; finalice doblando todos los dedos al mismo tiempo.

- ◆ Masajee los tobillos, siempre de forma ascendente, con la ayuda de los dedos, luego en el espacio de atrás del tobillo, durante dos minutos, acelerando el ritmo, pase al talón, subiendo hasta la pantorrilla con las dos manos alternativamente.

- ◆ Sujete el pie por el talón apoyándolo en la palma de la mano.



Con la otra mano, agarre el pie por los dedos y presione con la yema de la mano sobre la yema del pie; al mismo tiempo con las puntas de los dedos envuelva los del pie, rótelos de tal forma que pivotee sobre la mano que lo sujeta por el talón. Hágalo tres veces.



- ◆ Ahora sujete el pie por el tobillo y haga rotar el pie en ambas direcciones unas tres veces.
- ◆ Sujete el pie con una mano bajo el talón, y con la base del pulgar de la otra (la parte carnuda) masajee la curvatura partiendo desde la base de los dedos y descendiendo hasta el talón; hágalo por unos cinco minutos.



## TRUQUITOS

### Durezas y callos

#### CREMA DE YOGUR

- 2 cucharadas de yogur
- 1 cucharada de vinagre

Mezcle hasta formar una pasta, cubra con ella las partes afectadas y deje actuar por unos diez minutos, enjuague y báñelos con un relajante.

#### CATAPLASMA DE AJO

- 1 diente de ajo
- 1 venda

Caliente el ajo y póngalo sobre la callosidad fijándolo con la venda.

### Sudor

#### BAÑO DE HIERBAS

- 2 cucharadas de angélica
- 2 cucharadas de menta
- 2 cucharadas de salvia
- 2 cucharadas de romero
- 2 cucharadas de enebro
- 1 litro de agua hirviendo

Prepare una infusión añadiendo las hierbas al agua hirviendo, tape y deje reposar una hora; cuele y refrigere. Para aplicarla adicione un cuarto de litro al agua para lavar los pies y báñese unos veinte minutos.

## Pies fríos

#### BAÑO DE ORTIGA

- 100 gramos de ortiga
- 3 litros de agua
- 1 puñado de sal

Coloque la ortiga en una bolsa de tela e introdúzcala en el agua, hiérvala durante cinco minutos y deje reposar por otros cinco, adicione la sal. Sumerja los pies en agua fría durante unos dos minutos y luego en el baño de ortiga unos diez minutos.

Pique las hierbas finamente y mézclelas; guárdelas en un recipiente hermético. Para el baño adicione tres cucharadas de la mezcla a dos litros de agua hirviendo, tape y deje cocinar a fuego lento por cinco minutos. Deje reposar veinte minutos, cuele y sumerja los pies, dese golpes ligeros hasta que el dolor desaparezca.

#### BAÑO DE EUCALIPTO

- 100 gramos de hojas de eucalipto
- 50 gramos de bicarbonato
- 3 litros de agua

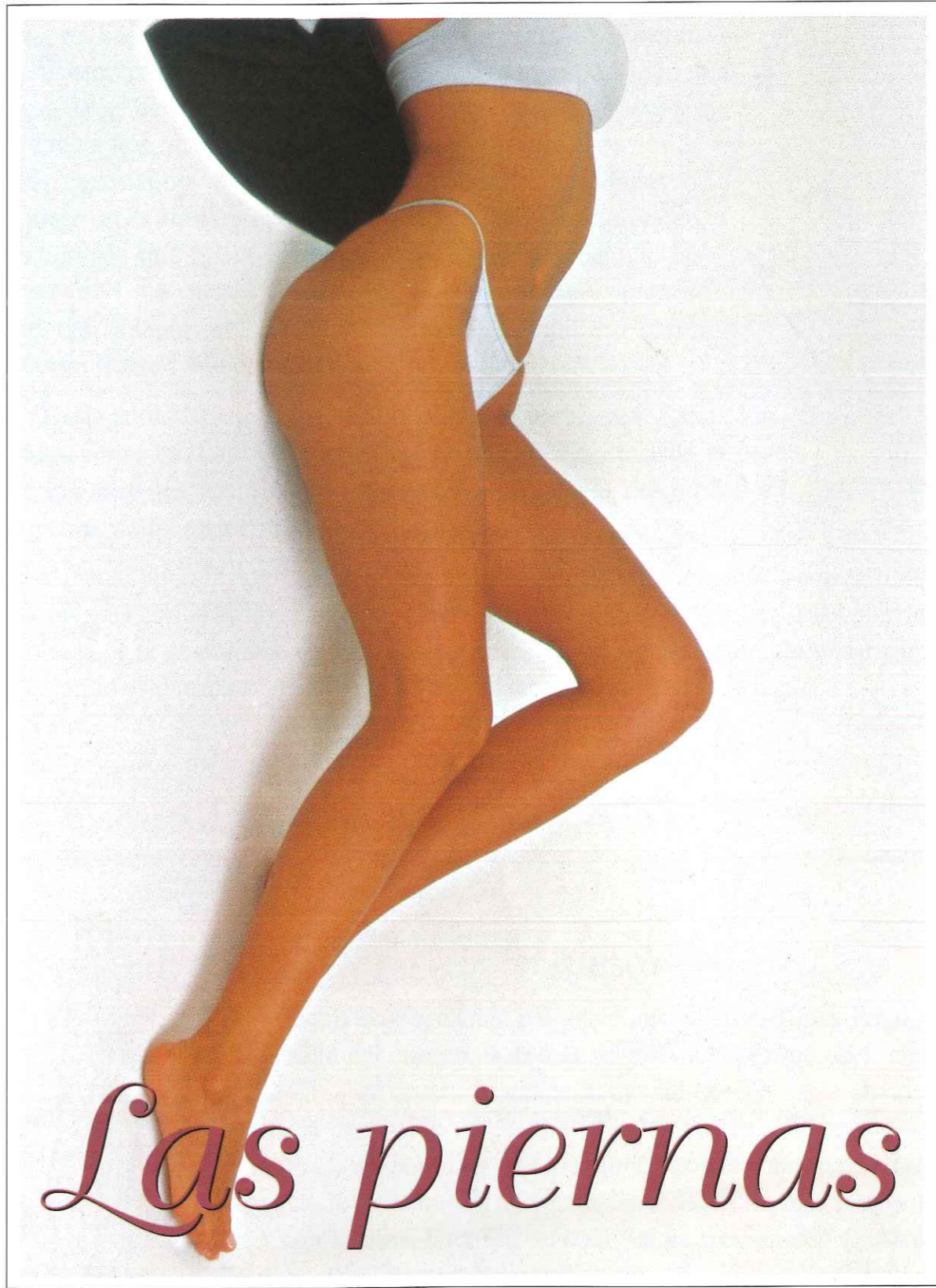
Coloque las hojas de eucalipto en una bolsa de tela, deje hervir en agua por diez minutos, enfríe y cuando la temperatura sea apropiada para el baño añada el bicarbonato. Sumerja los pies el tiempo necesario para su descanso.

## Pies doloridos

#### BAÑO DE HIERBAS SECAS

- 7 cucharadas de menta seca
- 5 cucharadas de manzanilla seca
- 5 cucharadas de orégano seco
- 4 cucharadas de romero seco
- 3 cucharadas de tomillo seco





*Las piernas*

Son quizá, junto con los senos, la parte del cuerpo que mayor atractivo y poder seductor posee. Diariamente reciben una gran carga de trabajo debido a que soportan nuestro peso y si a ello se le suman las largas jornadas que permanecemos de pie, caminando, en posiciones corporales inadecuadas o nuestro sedentarismo y falta de ejercicio físico, comprenderemos por qué aparecen muchos de los problemas que las afectan, como várices, hinchazón, mala circulación sanguínea, etc. Que además del malestar, en cuanto a salud, las hacen ver feas y faltas de cuidado estético.

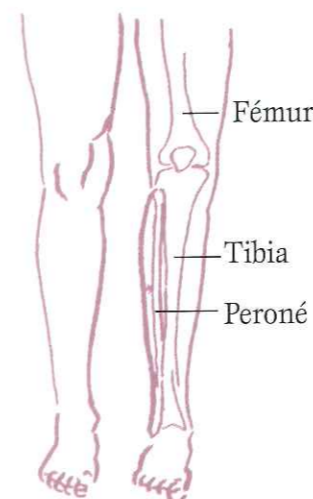


En la adolescencia aparecen los primeros problemas y molestias, que si no se cuidan y se toman las precauciones necesarias, el paso de los años los acentuará y dificultará aún más la posibilidad de curarlos y superarlos.

Por todo lo anterior y aunque no existe un tratamiento que nos permita tener las piernas con la forma y largo que deseáramos sí podemos tener unas piernas cuidadas y la posibilidad de lucir los encantos que tenemos siguiendo una rutina de ejercicios diarios y prestándoles los cuidados estéticos necesarios.

## ANATOMÍA

### Huesos



Están conformadas por el fémur, el hueso más largo y pesado del cuerpo, la rótula, la tibia y el peroné. El fémur se sitúa en ángulo respecto al eje del cuerpo hacia abajo y hacia dentro de tal manera que las dos forman una *v*, se articula en la rodilla con la rótula, situada delante de ella y permite aumentar la acción de los músculos que la mueven, y con la tibia. Ésta última a su vez se articula con el astrágalo para formar la articulación del tobillo y en ambos

extremos con el peroné en su cara externa. Con relación a su longitud, el peroné es el hueso más delgado del cuerpo; en su extremo superior no alcanza la articulación de la rodilla pero sí la tibia por medio de una cabeza expandida y en su extremo inferior con el hueso externo del tobillo, donde se insertan los ligamentos externos del tobillo.

## MÚSCULOS

El fémur tiene gran variedad de movimientos gracias a que posee doce músculos que le permiten ejecutarlos, la rodilla a su vez tiene otros doce y los ocho situados sobre la tibia y el peroné que le imprimen movimiento al pie; todo ello junto con los complejos sistemas articulares de rodilla y tobillo para efectuar la acción de caminar y la posibilidad de movimientos con que cuentan las piernas.

## CUIDADOS GENERALES

◆ No utilice calzado con tacones de más de cinco centímetros, así evitara accidentes y problemas circulatorios en sus piernas.



◆ Masajee todas las noches las piernas de abajo hacia arriba iniciando en el tobillo y terminando en el nacimiento de la pierna.

◆ Cuide sus pies tanto física como estéticamente; esto le ayudará a tener piernas sanas y bellas.

◆ Para ayudar a que los músculos sean firmes y elásticos póngalas dia-

riamente por cinco minutos bajo un chorro de agua fría.

◆ Para descansar las piernas colóquelas hacia arriba y contra la pared durante una media hora; relájelas sobre una almohada asegurándose de que queden más altas que la cabeza.

◆ Hidrátelas a menudo aplicando una crema o con un poco de leche para el cuerpo después de cada ducha o baño, porque las glándulas sebáceas son escasas en las piernas, por lo que tienden a researse y tomar aspecto de piel de serpiente.

◆ Además del ejercicio diario es recomendable caminar a buen paso y apoyándose sobre las puntas de los

dedos para hacer trabajar los músculos de las pantorrillas y de los muslos. Practique algún deporte que le exija extender las piernas, como el baloncesto o la natación, que es ideal para las piernas.

◆ En sus vacaciones camine o corra en la arena o dentro del agua; el esfuerzo que debe hacer y la presión del agua sobre las piernas le ayudan a combatir la celulitis.

◆ Si trabaja de pie efectúe ejercicios sencillos varias veces al día para compensar el esfuerzo y evitar las várices.

◆ No cruce las piernas por largos períodos porque ello impide una adecuada irrigación de la parte inferior de la pierna; ponga las rodillas una contra otra y apoye los pies bien planos sobre el piso.

◆ Si trabaja sentada, levántese con frecuencia y dé algunos pasos para enderezar las piernas; haga lo mismo si debe efectuar un viaje muy largo.



◆ Evite utilizar ropas o medias estrechas continuamente porque le pueden agravar los problemas circulatorios y acelerar la aparición de las várices.

◆ No permanezca durante largo tiempo exponiendo las piernas al sol, aunque las piernas bien bronceadas son muy atractivas, podrá broncearlas igual si corre o camina luego de aplicar un buen bronceador; el sol puede ser dañino para las venas.

◆ Hágase un *peeling* suave e hidrate por lo menos una vez a la semana para liberar las piernas de asperezas y retirar las células muertas de la piel.

◆ Seleccione el tono apropiado de las medias teniendo en cuenta que los tonos oscuros las hacen ver más delgadas y los tonos claros más gruesas.

◆ Si sus tobillos se hinchan o deforman puede deberse a que tiene mala circulación sanguínea y retiene líquidos, por lo que no dude en acudir al médico.



## PROBLEMAS DE LAS PIERNAS

### Hinchazón

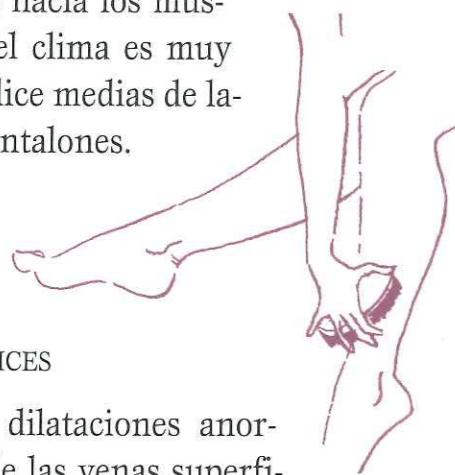
El hecho de permanecer con las piernas cruzadas o sentada durante demasiado tiempo le puede ocasionar hinchazón por acumulación de líquidos; para evitarlo haga pausas y realice cortas caminatas para estimular la circulación; cuando llegue a casa recuéstese por algunos minutos con los pies arriba de la cabeza; consuma mucho agua y disminuya el consumo de sal.



### Circulación

#### PIERNAS MORADAS

Se debe a una insuficiente circulación sanguínea por los vasos capilares que se agrava con el frío, la inmovilidad y la fatiga. Para combatir el problema masajéelas con un cepillo suave y dúchelas con agua fría y tibia alternativamente, dirigiendo el chorro de los tobillos hacia los muslos; si el clima es muy frío utilice medias de lana o pantalones.



#### VÁRICES

Son dilataciones anormales de las venas superficiales de las piernas ocasionadas por una alteración permanente y definitiva de la pared y de las válvulas que

regulan el flujo sanguíneo y que tiene como consecuencia el estancamiento de la sangre. Es un problema médico, por lo cual para su solución debe acudir a un facultativo para que le dé el tratamiento más apropiado para su caso particular; si el problema aún no es tan grave recurra a tratamientos naturales como los siguientes:

#### Hidroterapia

Prepare dos recipientes, uno con agua tan caliente como pueda resistir y otro con agua fría. Introduzca los pies en el agua caliente durante unos cinco minutos y a continuación en el agua fría durante un minuto, repita el procedimiento unas tres o cuatro veces siempre terminando con agua fría.



#### Fitoterapia

Existen muchas plantas útiles en el tratamiento de las várices; sin embargo, cabe destacar la ortiga blanca preparada en infusión y tomada tres veces al día por un mes, el llantén aplicado en forma de compresas y la salvia aplicada tanto externa como internamente.

#### VARICOSIDADES

Son finos canales venosos de color azulado que marcan la piel y que los causa principalmente la dilatación de los vasos superficiales. Aunque no es muy grave debe controlarse porque tiende a propagarse y cubrir grandes extensiones de las piernas, y la mejor

recomendación es que acuda a un dermatólogo que le prescriba y aplique el tratamiento más apropiado para su caso particular.

#### DOLORES

Se producen por diversas causas: cambios hormonales, trastornos circulatorios, vida sedentaria y mala postura al estar sentada o de pie.

Para prevenirlos siga una dieta balanceada; si siente calambres, picazón o pesadez debe estar atenta porque puede ser anuncio de la aparición de várices y es el momento para que tome las medidas necesarias para su control.

## DEPILACIÓN

Como parte del cuidado estético, la depilación es un procedimiento que hace que sus piernas luzcan bellas y seductoras. Los vellos no producen buena impresión, de ahí que la depilación sea uno de los cuidados constantes que se deben practicar; siempre, luego de realizarla, aplique una crema para suavizar, hidratar y eliminar asperezas que se hayan producido; el mercado le ofrece productos excelentes que le proporcionarán una bella textura y le ayudarán con los problemas de fatiga y pesadez.

### Métodos

#### CUCHILLA

Es el menos recomendable si se tiene en cuenta que debe realizarse por lo menos cada cuatro días, además de causar irritaciones, erupciones y generalmente cortaduras en la piel. No se afeite nunca en seco: moje primero la parte que va a afeitar y enjabónela, pase la cuchilla en el sentido contrario al que salen los vellos con movimientos amplios y regulares; siempre emplee una cuchilla nueva.

#### MÁQUINA ELÉCTRICA

La depilación con máquina de rasurar eléctrica arranca el vello de raíz, lo que la hace más duradera que la depilación con cuchilla; además, no irrita la piel. Aplíquese primero una loción para antes de la afeitada o talcos para permitir una afeitada más rápida y más cerca de la piel.

#### CREMAS DEPILATORIAS

Su acción es esencialmente debilitar el vello con la acción de un producto químico en la parte que se encuentra inmediatamente bajo la piel; por lo que la raíz queda intacta y vuelve a salir rápidamente. Para aplicarla extiende una capa espesa de crema con una espátula sobre la parte que se va a depilar, deje secar por unos minutos; no debe aplicarla si tiene o sufre de alguna irritación ni luego de exponerse al sol. Para retirar la crema no restriegue la piel porque puede causarle irritaciones, finalmente aplique una crema suavizante después que la zona depilada esté seca.

#### CERA CALIENTE

Quizá es la mejor solución, porque elimina el vello totalmente. Para su correcta aplicación se le sugiere que acuda a un esteticista experto, mas si decide a hacerlo por sí misma siga las instrucciones al pie de la letra. Es un método que necesita cierto grado de

agilidad y en ocasiones es un poco doloroso y no se puede aplicar hasta cuando los vellos estén largos.

Su principal inconveniente es encontrar la temperatura ideal de aplicación para no sufrir quemaduras por estar muy alta o que se solidifique por estar muy baja. Derrita la cera al baño María y aplíquela con la ayuda de una espátula sobre la zona que se va a depilar, espere a que se endurezca y retírela tirando en sentido contrario al del crecimiento de los vellos.

#### CERA FRÍA

Es un procedimiento sencillo que le permite realizar la depilación por sí misma con gran higiene y muy rápidamente. Viene en forma de bandas impregnadas con un producto que se adhiere a la piel con sólo presionar un poco; para retirar la banda hale de una punta de la tela.

#### DECOLORACIÓN

Si tiene pocos vellos o son muy finos aun cuando tenga gran cantidad, puede optar por aplicar un producto decolorante que los oculte y los haga menos visibles a los ojos de las demás personas.

#### DEPILACIÓN DEFINITIVA

Únicamente la puede practicar un médico, pues requiere una intervención profunda en la piel. Consiste en

quemar el folículo piloso por electrocoagulación para evitar que el vello vuelva a crecer y, aunque es muy eficaz, es muy lenta y costosa porque debe tratarse vello por vello y se requieren varias sesiones para arrancar los vellos más fuertes; por todo esto, la aplicación del método generalmente se reduce a la eliminación de anormalidades pilosas.

#### CONSEJOS PARA UNA ADECUADA DEPILACIÓN

◆ Verifique que no es alérgica a la crema o producto que va a emplear aplicando una pequeña cantidad en el brazo y observando la reacción de su piel minutos después.

◆ Seque completamente la piel aplicando talco antes de utilizar la cera depilatoria.

◆ No use desodorantes o productos que contengan alcohol luego de depilarse las axilas porque le causará irritación.

◆ Si se ve obligada a depilarse el rostro, nunca utilice cuchilla porque hará que crezca más rápido y más fuerte.

◆ Depílese cuando la luna esté en menguante, para ayudar a que el vello crezca más lentamente.

## LA CELULITIS

Es una alteración del tejido conjuntivo ocasionada por la acumulación de líquidos; normalmente se localiza en las caderas, nalgas, arriba de los muslos, parte interna de las rodillas, parte superior de la espalda, parte interna de los brazos y tobillos. Se caracteriza por la aparición de nódulos de grasa, observables al pellizcar la piel, que toman la forma de "cáscara de naranja", a consecuencia de la pérdida de elasticidad y flexibilidad. Además, el pellizco produce una sensación más o menos dolorosa aun cuando se haga muy suavemente.

Puede tener diversos orígenes aunque los más comunes son: factores hereditarios, estrés, mala circulación sanguínea o una dieta inadecuada, que lleva a la acumulación de toxinas.

Según la medicina bioenergética, la acumulación de líquidos se produce por un desequilibrio en el ciclo del agua del organismo que tiene efecto sobre el nivel energético de los riñones, lo que ocasiona alteraciones de tipo hormonal y de circulación sanguínea.

## Tipos

### DURA

La piel adquiere consistencia de cáscara de naranja, lo que generalmente se asocia con problemas de orden circulatorio, obesidad y pronunciamiento de las venas.

### FLÁCIDA

La piel presenta hematomas y problemas circulatorios; es móvil y muy visible cuando la persona se encuentra de pie. Se asocia con los cambios repentinos de peso por dietas, consumo de drogas y una alimentación desequilibrada.

### ESPONJOSA

Se presenta en personas obesas que han sufrido de problemas vasculares o fracturas, se caracteriza por formar una hinchazón similar a un edema.

### DIFUSA

Tiene su origen en la autointoxicación de las piernas y brazos.

### PROFUNDA

Es el resultado de problemas hormonales o genitales.

### CIRCUNSCRITA

Es un tipo de celulitis localizada generalmente en la zona conocida como los "conejos".

## Consejos para combatir la celulitis

- ◆ Dese un buen masaje con un guante de crin durante el baño diario y aplíquese luego una crema anticelulítica.
- ◆ Utilice productos con base en hiedra que le ayudan a eliminar toxinas y desechos producto del metabolismo celular.
- ◆ Reduzca el consumo de chocolates, sal, carnes rojas y alimentos ricos en grasa; ingiera gran cantidad de verduras y beba como mínimo entre seis y ocho vasos de agua al día.
- ◆ No consuma gaseosas ni café y evite fumar porque estos productos alteran la circulación al disminuir el grosor de las venas y aumentar el contenido de adrenalina en la sangre.
- ◆ Camine en las primeras horas de la mañana y programe una rutina de ejercicios diarios que se acomoden a sus condiciones.
- ◆ Si es necesario, y bajo supervisión médica, acuda a algún tratamiento profesional; entre ellos los más conocidos son:

**LOS LIPOSOMAS:** Utilice productos que los empleen como vehículo de transporte de sus principios activos, pues tienen alto grado de efectividad.

**ELECTROLIPOSIS:** Consiste en la introducción de agujas en la masa celulítica y la aplicación de corrientes eléctricas que disuelven los nódulos de grasa.

**PRESOTERAPIA:** Este método emplea máquinas para disminuir la acumulación de fluidos y así mejorar la circulación.

**DRENAJE LINFÁTICO:** Es una técnica de masaje con la que se busca desintoxicar los tejidos fragmentando los nódulos de grasa y evacuarlos a través del sistema linfático; de esta forma se evita que el tejido conjuntivo se ponga fibroso, además de ayudar a regular la circulación sanguínea.

**HIDROTERAPIA:** Son baños relajantes que se aplican en forma de chorros de agua sobre las zonas afectadas; activan la circulación y vigorizan la piel.

**MESOTERAPIA:** Es un tratamiento con base en la microinyección de compuestos que combinan productos enzimáticos que destruyen las bolsas de agua, la acumulación de grasa y estimulan la circulación. Los resultados obtenidos, sobre todo en casos de celulitis dura, son buenos.

**OZONOTERAPIA:** Elimina la grasa quemándola por la aplicación de oxígeno que permite su metabolismo.

**ULTRASONIDO:** Se busca producir calor en los tejidos mediante la aplicación de una pulsación rápida sobre las partículas celulares y así eliminar la acumulación de grasa y agua.

**LASERTERAPIA:** Se aplica un rayo de luz sobre la zona afectada para vigorizar las células y estimular el drenaje de toxinas, agua y grasa; también tonifica y reafirma la piel.

## CADERAS

Son la parte del cuerpo que más obsesiona a las mujeres; por conseguir la forma y tamaño que desean recurren a todo tipo de métodos y regímenes y con los cuales en ocasiones lo único que logran es torturarse física y mentalmente.

Antes de iniciar un tratamiento costoso, deben tomar conciencia de que la belleza del cuerpo tiene que ver más con la armonía de las líneas y formas de su cuerpo que con las medidas que se imponen.





Es posible que para usted sea más importante y quizá obtener mejores resultados, si en lugar de buscar dar forma o cambiar el tamaño de sus nalgas y caderas, sometiéndose a largos y difíciles tratamientos, endurezca su abdomen o piernas, reduzca la cintura, etc.

## EJERCICIOS

### Para las várices

- ◆ Acuéstese en el suelo, levante las piernas completamente estiradas e inicie un movimiento de pedaleo; hágalo durante diez minutos en la mañana y quince en la noche.
- ◆ Monte en bicicleta; el movimiento de pedaleo es el que le ayuda, así que puede hacerlo en una bicicleta estática o en una común y corriente.
- ◆ Acuéstese en el piso y levante las piernas hasta formar un ángulo de noventa grados, permanezca en esa posición por unos segundos y luego bájelas lentamente. Repita el ejercicio unas diez veces en la mañana y en la noche.
- ◆ Acuéstese en el suelo y estire los dedos de los pies como si fuese a tocar el piso con ellos, cuente hasta diez y ahora muévalos como si qui-



siera tocar la pierna con ellos, cuente hasta diez y descanse.

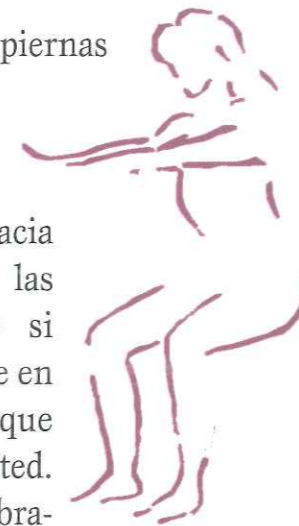


### Fortalezca las piernas

- ◆ Corra en el mismo sitio durante un minuto con los brazos bien sueltos y respirando regularmente, ahora doble las rodillas hasta tocar el suelo con las manos y salte levantando los brazos. Siga corriendo durante otros segundos, doble las rodillas y salte estirando lo más posible sus brazos y piernas.
- ◆ Corra en el mismo sitio durante un minuto en las puntas de los pies y levantando las rodillas lo más alto posible como si fuese a golpearse el pecho, manteniendo la espalda bien recta.
- ◆ Párese en la punta de los pies con las piernas juntas, doble las rodillas y baje como si fuera a sentarse sobre los talones, manteniendo la espalda recta. Vuelva a la posición inicial y repita una diez veces.

## Tonifique y endurezca los muslos

- ◆ De pie, con las piernas ligeramente separadas y con los brazos estirados hacia delante, doble las rodillas como si fuese a sentarse en un taburete que está lejos de usted. Sin bajar los brazos y sin despegar los talones del piso, baje lo más posible de tal forma que sienta el esfuerzo en los muslos; vuelva a la posición inicial y repita diez veces.
- ◆ De rodillas y con los brazos pegados al cuerpo, dóblese hacia atrás lo que más pueda manteniendo la espalda recta; vuelva a la posición original y repita diez veces.
- ◆ Apoye las manos y las rodillas en el piso, levante una de las piernas hasta la altura del torso, vuelva a la posición inicial y repita con la otra pierna.
- ◆ Acuéstese en el suelo y levante las piernas hasta formar un ángulo de noventa grados con los brazos a lo



largo del cuerpo, separe las piernas hacia los lados lo más que pueda y vuévalas a su posición original cuando sienta tensión en los músculos internos de los muslos; repita diez veces.

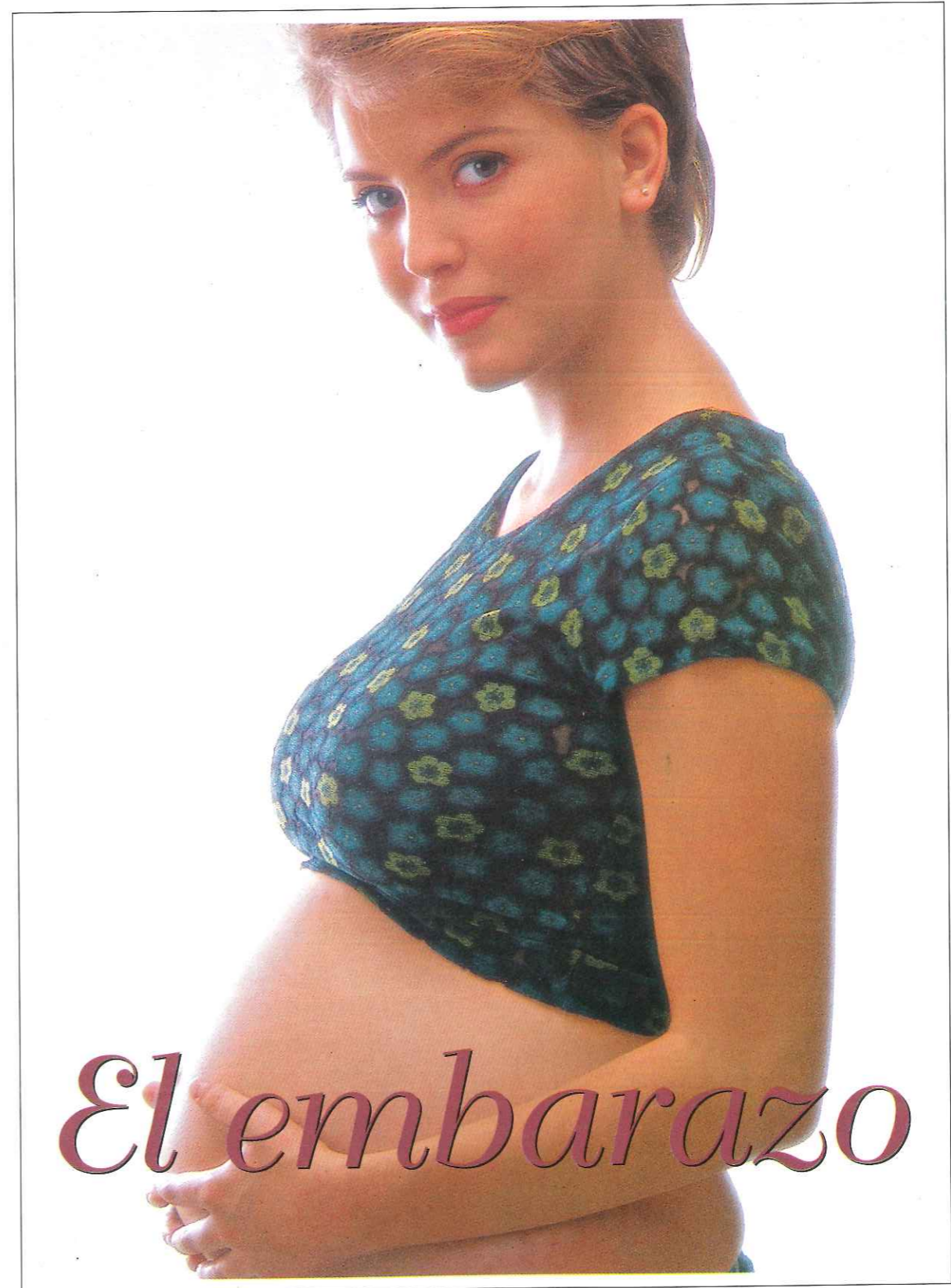
- ◆ Acuéstese de lado sobre la cadera con las piernas bien estiradas y una sobre la otra. Levántelas lentamente manteniéndolas juntas hasta donde más pueda, bájelas lentamente y repita diez veces.

### Caderas tersas

- ◆ De pie y con las piernas juntas apoye las manos en las caderas, contraiga las nalgas, cuente hasta cinco aguantando la respiración, relájese y ahora contraiga los músculos del abdomen, descanse y repita contrayendo simultáneamente los músculos, glúteos y los abdominales.

### Para los "conejos"

- ◆ De rodillas, con el pecho levantado y las manos apoyadas en el piso, desplace el cuerpo de un lado a otro meciéndose sobre las piernas; repita diez veces.



*El embarazo*



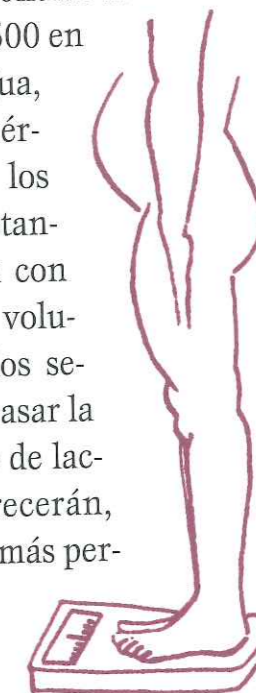
Es el periodo de la vida de una mujer en que su cuerpo sufre las mayores transformaciones y modificaciones morfológicas; por ello los cuidados en cuanto a belleza, salud y dietética son indispensables para que todo el cuerpo vuelva a ser o esté muy cerca de ser lo que era antes de los cambios ocasionados por el embarazo.

## AUMENTO DE PESO

No debe exceder los diez kilos; si el aumento es mayor, las consecuencias pueden llegar a ser muy graves; por citar algunas de ellas:

- ♦ La sobrecarga que debe soportar el cuerpo aumenta el riesgo de generar hipertensión arterial y con ella una toxemia y eclampsia; es decir, la posibilidad de muerte para madre e hijo.
- ♦ El aumento excesivo de peso es el inicio de una obesidad posterior para el niño, pues de lo que la madre come depende el número de células grasas del bebé; al nacer, el número de células no puede disminuir haciéndolo un buen candidato para sufrir de obesidad.
- ♦ Los kilos de más difícilmente desaparecerán luego del parto: ese día

perderá de unos 5.500 a 6.000 gramos, que corresponden al peso del niño (3.500 en promedio), el agua, la placenta y la pérdida de sangre; los cuatro kilos restantes se relacionan con el aumento de volumen del útero, los senos, etc., que al pasar la dieta y el tiempo de lactancia desaparecerán, pero los kilos de más permanecen.



## ALIMENTACIÓN

Teniendo en cuenta que el desarrollo del feto depende de los aportes de la madre, la mujer embarazada tiene unas necesidades particulares

en su alimentación: aumentan las de calcio a unos 1.200 miligramos por día, para la construcción ósea del bebé; de hierro, para la circulación sanguínea de la placenta y el feto; y las calorías y elementos reconstituyentes, como las proteínas.

El calcio lo puede ingerir en productos lácteos; el hierro, en carne, vísceras como el hígado, las lentejas, la yema de huevo, y las proteínas en carne y productos lácteos. Evite los alimentos azucarados y grasos, que no le aportan compuestos nutritivos pero sí un excesivo valor energético. Si al iniciar el embarazo tiene peso normal, así debe permanecer durante el primer



trimestre y, por tanto, debe conservar su nivel de ingestión de calorías. Durante el segundo trimestre debe aumentarla en unas 200 kilocalorías

y el aumento de peso no debe exceder los 1,5 kilogramos por mes.

Al transcurrir el tercer trimestre nuevamente debe aumentar su nivel de ingestión a 200 kilocalorías por día y de peso a 2 kilogramos por mes.

Beba entre 1,5 y 2 litros de líquido por día para prevenir los problemas de cistitis; no consuma alcohol, gaseosas y jugos de frutas no naturales porque contienen altos niveles de azúcar.

No deje de consumir sal, pues se requieren unos 8 miligramos al día y los alimentos le aportan unos 4, por lo que el faltante debe consumirlo como sal de mesa.



## NÁUSEAS

Para disminuirlas y, por tanto, mejorar su aspecto físico, siga estos consejos:

- ◆ Haga ejercicios de relajación para ayudar a evitar el rechazo natural que siente al observar las modificaciones que sufre su cuerpo y que puede somatizar como náuseas.
- ◆ Desayune en la cama y prefiera los alimentos sólidos, repose una media hora sentada y no se agite.
- ◆ Coma pequeñas cantidades aun cuando tenga que comer más veces al día.
- ◆ Coma lo que le guste y reserve la ración más grande para el momento del día en que se sienta mejor.

## EJERCICIO Y DEPORTE

Debe continuar haciendo ejercicio y deporte adaptándolos a medida que avanza el embarazo. Evite los deportes de contacto o con riesgo de golpes fuertes; se le sugiere caminar y practicar la natación sin esforzarse demasiado, pero hágalo con regularidad.

## ESTREÑIMIENTO

Se presenta con frecuencia debido al cambio hormonal y a la compresión del intestino por el crecimiento de la matriz. Para tratarlo recurra a métodos naturales, así evitará problemas de hemorroides, várices, reumatismo, endurecimiento de las venas, etc. No ingiera pastillas ni purgantes, consuma germen de trigo, cereales integrales y aumente el consumo de agua en los niveles antes mencionados.

## PIGMENTACIÓN DE LA PIEL

En general los pezones se oscurecen, la línea media del abdomen se marca y aparece la "máscara del embarazo". Evite el sol, pues puede agravarla y extenderla más; si tiene que exponerse a él, aplique una crema protectora total.

Si terminado el embarazo persiste la pigmentación acuda al dermatólogo; los tratamientos existen pero no pueden aplicarse durante el embarazo.

## ACIDEZ ESTOMACAL

Se debe en parte a la compresión del estómago por la matriz, por lo que aumenta al avanzar el embarazo; sin embargo, la causa principal es una alimentación inadecuada. Para evitarla no consuma alimentos irritantes como fritos, asados, condimentos, dulces, etc.

## UÑAS, DIENTES Y CABELLO

Las uñas crecen más rápido y se endurecen durante el embarazo; si se debilitan, le indican falta de calcio y magnesio. Consuma gelatina y consulte al médico para definir si es necesario algún suplemento alimenticio.

De igual forma el cabello se vuelve vigoroso y crece más rápido; sin embargo, no se haga permanentes, decoloraciones o el tinte durante el embarazo.

Terminado el período de embarazo generalmente el cabello se cae de forma inusitada y aun cuando puede llegar hasta la calvicie volverá a crecer espontáneamente.

Los dientes debe protegerlos consumiendo flúor, pues en esta fase son más vulnerables a la caries, así también ayudará al mejor desarrollo de los dientes del bebé.



## ESTRÍAS

Generalmente aparecen hacia el cuarto mes y usted sólo podrá prevenirlas controlando el aumento de peso y conservando la elasticidad de la piel dándose masajes diarios en el abdomen y los senos.

## EL SUEÑO

Es posible que sufra de insomnio, por lo que se recomienda seguir alguna terapia de relajación para antes de acostarse, así evitará problemas nerviosos, descansará los músculos, etc.



## LA ESPALDA

El aumento de peso y la mala postura que generalmente adoptan las mujeres embarazadas someten la espalda y particularmente la columna vertebral a duras pruebas.

Comience por sentarse bien en una silla que le permita colocar los codos a la altura de la mesa de trabajo; debe tener espaldar para que pueda recostarse manteniendo la espalda vertical. Camine manteniéndose recta y con los hombros sueltos, no use tacones y duerma en una cama plana que no se deforme cuando se acueste.

## VÁRICES

Para combatir la pesadez y evitar su aparición se le recomienda:

- ◆ Eleve un poco las patas delanteras de la cama.
- ◆ Sentada, eleve los pies colocándolos sobre un asiento para facilitar la circulación sanguínea.
- ◆ Camine y si es posible hágalo en la playa con el agua hasta la rodilla.
- ◆ Dese una ducha fría en las piernas cuando esté fatigada.
- ◆ No permanezca mucho tiempo de pie y no golpee el piso con los pies.
- ◆ Dese masajes regularmente.

## LA LACTANCIA

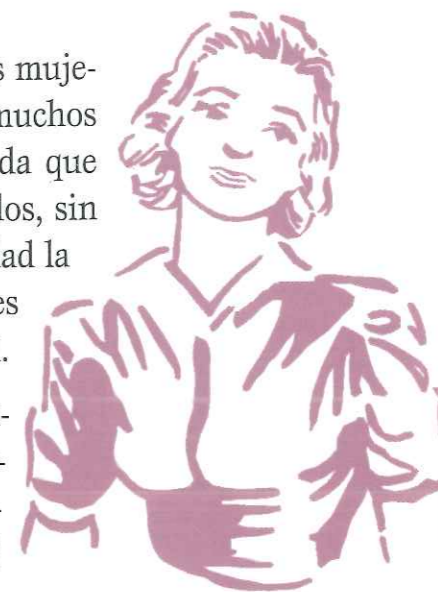
No perjudica sus senos si se tienen los cuidados necesarios:

- ◆ Use un buen sostén durante todo el embarazo, preferiblemente elástico para que se adapte al aumento de volumen de los senos, no los presione y los envuelva bien.
- ◆ Para lactar emplee un sostén diseñado para tal fin.
- ◆ Cuide los pezones limpiéndolos con agua hervida antes y después de amamantar, no deje que queden impregnados de leche y proteja las puntas con una gasa estéril.



*La menopausia*

Es un período de la vida al que la mayoría de las mujeres temen y alrededor del cual se han tejido muchos mitos. Se nos dice, por ejemplo, que ya no hay nada que aportar a nuestra sociedad y a nuestros seres queridos, sin tener en cuenta que entre los 45 y los 55 años de edad la mujer alcanza su esplendor intelectual y emocional, es una etapa que debe vivirse a plenitud física y mental.



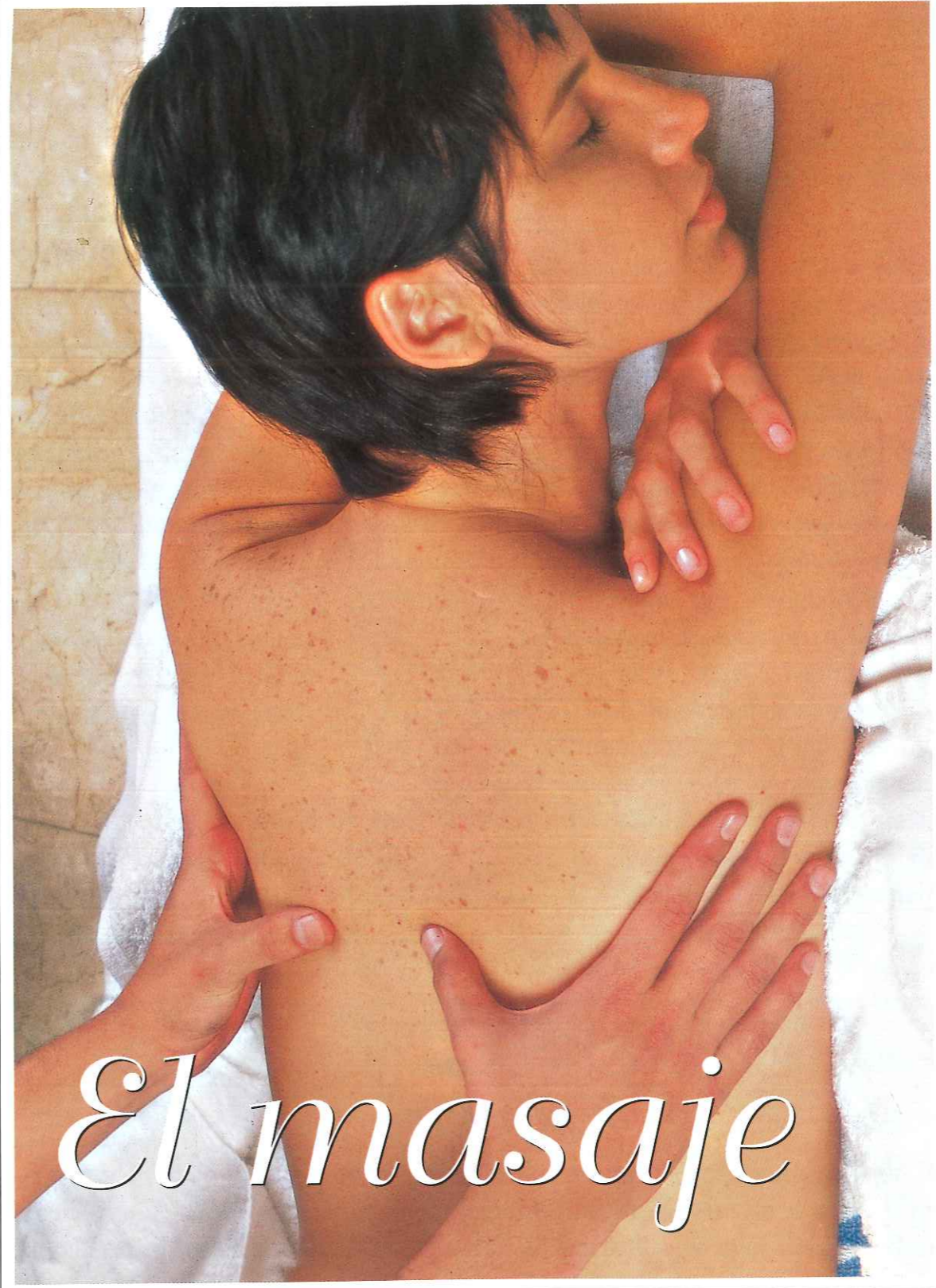
Aun cuando viene acompañada de algunos cambios y molestias, como bochorno, sudoración nocturna, cansancio, insomnio, debilitamiento de los huesos y cabello y algunas alteraciones emocionales, si se enfrenta con mente abierta y positiva y si se tienen los cuidados de salud necesarios, la personalidad, la mente y su capacidad de desarrollo espiritual seguirán intactos.

Debe tener algunos cuidados básicos:

- ◆ Evite tomar alcohol y café.
- ◆ Haga ejercicios de relajación y camine un poco antes de dormir.
- ◆ Consuma suficiente cantidad de calcio y vitamina D para evitar la osteoporosis; para ello consuma leche, yogur y manténgase activa.



- ◆ Cuide la piel haciéndose con regularidad masajes, mascarillas y baños de aceite.
- ◆ Si observa alguna anomalía en sus senos, flujo o dolor abdominal no dude en acudir al médico.



*El masaje*



Es una técnica que actúa sobre la superficie corporal del paciente, mediante una serie de movimientos de las manos. La acción de manipular los tejidos genera una primera reacción, la que a su vez provoca una serie de respuestas que dan origen a un efecto terapéutico, objetivo final del masaje.

En la aplicación del masaje se emplean varios tipos de movimiento según la reacción que deseamos generar, así: fricción, en la que deslizamos las manos sobre la superficie corporal como si la frotáramos; amasamiento, que como su nombre lo indica emplea movimientos similares a los que se utilizan para amasar el pan; vibraciones, en las que la zona masajeadada se hace vibrar continuamente con movimientos constantes; percusiones,



que consisten en dar golpes sobre la superficie de la piel sin llegar a causar daño y presiones que se ejercen con los dedos o la mano presionando intermitentemente la zona tratada.

Existen siete elementos que intervienen en la acción del masaje: el sentido, que se refiere a la dirección en la cual hacemos los movimientos; la intensidad, relacionada con la fuerza con la cual hacemos los movimientos; la velocidad, rápida o lenta, que depende del efecto que se busca; la duración; la progresión, en cuanto a los cambios de velocidad e intensidad con que se aplica el masaje; la extensión y la adaptación, que se relacionan con la amplitud y los cambios que se hacen en la técnica de acuerdo con la superficie que se va a tratar.

## EFFECTOS

### Analgésico

Pretende relajar, con lo que se consigue el descanso, la sedación del dolor, la descongestión muscular y articular, la eliminación de sustancias nocivas y en general la recuperación global. Para ello se emplean todos los tipos de movimientos junto con movilizaciones pasivas (estiramientos) a ritmo lento.

## Estimulante

Se busca vivificar para así aumentar el vigor, la fuerza, el ánimo, según el área física donde se aplique: el sistema

nervioso sensitivo, el músculo o el carácter y estado de ánimo; en general se emplean movimientos a ritmo rápido.



## Vasodilatador

En general busca estimular el sistema de drenaje, aumentar el flujo arterial y calentar los tejidos, para lo cual se emplean movimientos a ritmo lento.

Como consecuencia de los efectos anteriores el masaje produce efectos secundarios relacionados principalmente con la elastificación de los tejidos, ligamentos, piel y cicatrices y con efectos psicológicos como despertar la sensibilidad, producir confianza y expandir la afectividad del paciente.

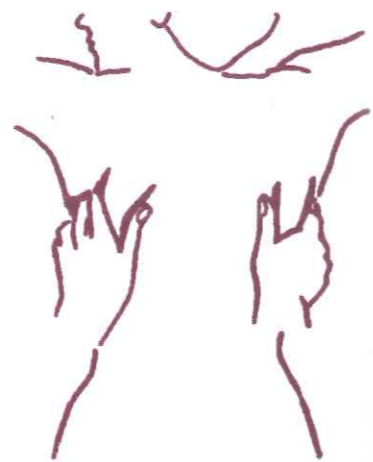
## ACCIONES DEL MASAJE SOBRE LOS TEJIDOS

### La piel

Es la parte del organismo que primero reacciona a la excitación que se ejerce con las distintas técnicas de masaje. El efecto puede ser directo, como resultado de la influencia sobre la piel o como producto del mecanismo de reflejo que actúa a través del sistema nervioso sobre todo el organismo.

De forma general se provocan las siguientes reacciones:

- ◆ Limpieza de la piel, liberándola de las células desca-  
madas, secreciones de las glándulas sudoríparas y  
sebáceas que se encuentran en la superficie de la  
piel y que son arrastradas por el masaje. Como con-  
secuencia de la descamación, la piel queda más lim-  
pia, elástica, lisa y suave; además, se mejora la cir-  
culación en los tejidos y se intensifican los procesos  
que hacen surgir una nueva estructura en la piel.



- ◆ Regula las funciones secretoras de las glándulas sebáceas y sudoríparas, aumentando la función eliminadora de la piel.
- ◆ Activa el desarrollo y multiplicación de las células de la piel.
- ◆ Activa la circulación sanguínea y de la linfa y origina un aumento de la temperatura y de la absorción cutánea, por ejemplo, de medicamentos.
- ◆ Anestesia las terminaciones nerviosas cutáneas.
- ◆ Mejora y acelera la absorción de líquidos por parte del tejido subcutáneo.

### Tejido graso

El aumento circulatorio y metabólico producido por el masaje favorece la reabsorción del tejido graso.

### Tejido muscular

- ◆ Modifica profundamente la circulación a nivel del tejido muscular.
- ◆ Favorece el drenaje de líquidos y residuos de los músculos a través del sistema venoso y linfático, y la renovación de la sangre a través del sistema arterial.
- ◆ Aumenta la temperatura de los músculos.

- ◆ Aumenta el rendimiento y la resistencia muscular disminuyendo el tiempo de cansancio.
- ◆ Aumenta la excitabilidad de los músculos.
- ◆ Aumenta la tonicidad e impide la atrofia muscular.

### Tejido óseo

- ◆ Aumenta el volumen de sangre en los huesos, con lo que se fortalecen y se favorece la consolidación de las fracturas.
- ◆ Aumenta el metabolismo de la médula, con lo que se enriquece la sangre.

### Aparato circulatorio

- ◆ Aumenta los flujos sanguíneos sin aumentar el trabajo del corazón.
- ◆ Favorece el retorno venoso y linfático y aumenta el flujo arterial.

### Sistema nervioso

- ◆ Al aumentar el flujo sanguíneo hacia los nervios periféricos aumenta su nutrición y, por tanto, facilita su regeneración.
- ◆ Disminuye la sensibilidad local.
- ◆ Permite aumentar o disminuir la excitabilidad de los nervios motores, lo que tiene como consecuencia una mayor o menor velocidad de respuesta de los músculos.

## INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES

El masaje es recomendable cuando se busca alguno de los siguientes efectos:

- ◆ Aliviar o calmar el dolor.
- ◆ Provocar o favorecer la relajación de un músculo.
- ◆ Mejorar la circulación.
- ◆ Reducir los edemas.
- ◆ Liberar adherencias.
- ◆ Favorecer la relajación global del cuerpo y de la mente.

En algunas circunstancias la aplicación del masaje se limita; entre ellas encontramos:

- ◆ Enfermedades en las que la manipulación mecánica puede producir un grave accidente, por ejemplo una fractura sin consolidar, trombosis, problemas cardiovasculares sin controlar, etc.
- ◆ Enfermedades tumorales tanto benignas como malignas.
- ◆ Enfermedades de la piel infecciosas, alergias y lesiones como ulceraciones, acné, pelagra, lupus, cicatrices recientes, heridas abiertas, várices, fragilidad capilar, etc.
- ◆ Fiebre, enfriamientos, gripe e infecciones generales.
- ◆ Estados relativos como embarazo, hipertensión, taquicardia, reacciones cutáneas al masaje, hematomas recientes, etc.



## MASAJE EN ORIENTE

En la cultura oriental el masaje es una práctica común en la vida familiar y social. Se enfoca más hacia el interior de las personas y busca restituir el libre flujo de energía por todo el cuerpo para conectar el interior con el exterior; su objetivo es conseguir el equilibrio. Del gran número de técnicas y tipos de masaje existentes en Oriente cabe destacar:

### El *shiatsu*

Es un tratamiento que emplea la presión con los pulgares de las manos de ciertos puntos para corregir irregularidades, mantener la salud o curar ciertas enfermedades.

El masaje *shiatsu* busca compensar cualquier desequilibrio energético mediante la manipulación de esas partes del cuerpo y de esos puntos particulares. Sostiene que el cansancio y la hipertonia muscular causan las enfermedades; por tanto, las presiones efectuadas sobre dichos músculos los relajarán y disminuirá así el efecto perjudicial.

### *Do in*

Se basa en cuatro conceptos:

- ◆ La circulación de la energía vital (*ki*) a través de meridianos que recorren todo el cuerpo.
- ◆ La existencia de puntos sobre la piel para diagnosticar y tratar manualmente las enfermedades.
- ◆ El concepto de polaridad *ying* y *yang*.
- ◆ La existencia de ciclos vitales en los seres vivos.

En la práctica es una guía de diagnóstico y prevención a través de cuatro técnicas:

- ◆ Ejercicios suaves de liberación de las articulaciones.
- ◆ Movimientos de automasaje combinados con ejercicios respiratorios.
- ◆ Posturas del cuerpo que provocan el flujo energético.
- ◆ La utilización de sonidos.

Hace hincapié en el tratamiento de manos y pies, donde es más fácil controlar el flujo energético, y en las posibilidades autocurativas del organismo para conseguir la armonía y la salud.

## Setilla

Se basa en la propia capacidad del cuerpo para mantenerse sano; tan sólo la insensibilidad del cuerpo puede ser causa de la verdadera enfermedad o de un funcionamiento anormal del organismo; por tanto, busca restablecer la sensibilidad por medio del movimiento espontáneo del cuerpo, que denomina *katsugen undo*.

## MASAJE EN OCCIDENTE

En Occidente el masaje busca lograr el equilibrio trabajando sobre la estructura física del cuerpo; los toques tienen la finalidad de estimular, relajar, alargar y equilibrar la estructura del cuerpo masajeando sistemáticamente los grupos musculares.

### El quiromasaje

Considera el masaje como un movimiento pasivo sistematizado que emplea técnicas como la fricción, el amasamiento, la percusión, la vibración, etc. Requiere un conocimiento profundo de la anatomía y la fisiología humana para aplicar correctamente la técnica y obtener el resultado esperado de la manipulación.



### Drenaje linfático

Consiste en un conjunto de maniobras de presión y aspiración para estimular la circulación linfática; así el organismo obtiene una sedación rápida del dolor y permite la regeneración de los tejidos. Con ello se consigue que el cuerpo se depure de toxinas para evitar afecciones como el acné, las alergias, la celulitis, las várices, etc.

## UNA TERAPIA CONTRA LA CELULITIS

Un programa anticelulítico está compuesto de cuatro elementos principales: la dieta, el cepillado en seco de la piel, los aceites esenciales y el masaje de drenaje linfático. Aquí revisaremos lo atinente al cepillado y a un automasaje sencillo que usted puede aplicar, pues describir la técnica del drenaje linfático requiere un libro especializado.

### El cepillado

Necesitará de un cepillo de cerdas vegetales con asa larga, pero que pueda quitarse, para cepillarse la espalda. El cuerpo necesita ser cepillado una vez al día durante unos minutos antes del baño o la ducha matutina; sin embargo, es buena idea suspenderlo una semana cada mes para que el cuerpo no se acostumbre a él y conserve su eficacia.

Haga movimientos enérgicos sobre cada parte del cuerpo, pero con suavidad. Empiece por los pies, incluidas

las plantas, y vaya subiendo pasando por la parte delantera y trasera de las piernas, las nalgas y la parte media de la espalda; es decir, trabaje siempre hacia el corazón y lleve las toxinas hacia el colon. A continuación cepille las manos, subiendo por los brazos, por delante y por detrás, los hombros, bajando por el pecho y por la parte trasera del cuello hacia la parte superior de la espalda. Por último cepille el abdomen utilizando un movimiento circular en sentido de las agujas del reloj y siguiendo la forma del colon.

### Automasaje

El masaje debe ser vigoroso para ayudar a eliminar los desechos tóxicos de los tejidos. Sólo necesita una pequeña cantidad de aceite para el masaje (enebro, limón, ciprés, romero), más o menos una cucharadita para cada pierna.

♦ Utilizando ambas manos y empezando por el tobillo, vaya subiendo hacia la rodilla y el muslo (por delante y por detrás) con fricciones suaves, que gradualmente serán más firmes y enérgicas hasta que trabaje con bastante vigor.

Puede aplicarlo también a las nalgas, pero si le resulta demasiado difícil no se preocupe; en la mayoría de los casos el trabajar las piernas y los muslos sirve para eliminar las celulitis de las zonas circundantes.

- ◆ Estimulada suficientemente la circulación, comience el amasamiento. Para ello debe hacer como si amasara pan; coja una zona, apriétela y aplique toda la presión que pueda soportar, pero sin magullarla. Mientras continúa amasando, utilizando las yemas de los pulgares, presione firmemente en los muslos y caderas haciendo pequeños círculos sobre toda la zona.



- ◆ A continuación viene un movimiento de rotación. Aquí debe coger una porción de entre dos y tres centímetros de un muslo y girarla entre los dedos y el pulgar; ello ayuda a descomponer los sacos de grasa, liberando las toxinas en el sistema circulatorio, de donde es eliminado.

- ◆ Termine con los movimientos largos y suaves con los que comenzó.

Después de seguir el programa durante unos cuatro o cinco meses notará una mejoría considerable; entonces podrá reducir el cepillado a dos o tres veces por semana y el masaje a una o dos veces por semana.

# La fitoterapia



Las plantas están formadas por células y por las sustancias elaboradas por ellas; cada célula es una unidad, que sumada a otras en una gran red, funciona como una fábrica que elabora miles de productos, necesarios para la misma planta y para todo ser viviente que se alimenta de ellas. A través de la fotosíntesis las plantas son capaces de aprovechar la luz solar transformándola en la energía que mueve dicha fábrica.



Así, las plantas nos ofrecen las materias primas en abundancia y diversidad suficientes para que el ser humano elija las apropiadas para su nutrición y para defenderse de enfermedades y agresiones del medio ambiente.

El médico francés H. Leclerc desarrolló el concepto de fitoterapia como la ciencia que se ocupa del uso de las plantas para el tratamiento de enfermedades. Hoy en día se calcula que se utilizan alrededor de 25.000 plantas con fines terapéuticos y que en las selvas tropicales hay entre 250.000 y 300.000 que poseen propiedades curativas pero que aún se encuentran por catalogar.

Los principios activos de las plantas medicinales son aceites que están compuestos básicamente de:

- ◆ Amargos: reguladores del sistema nervioso.
- ◆ Fenoles: antisépticos y antiinflamatorios.
- ◆ Flavonoides: antiinflamatorios.

- ◆ Mucílago: previene la irritación y posee propiedades antiinflamatorias.
- ◆ Taninos: combaten las infecciones y poseen propiedades antiinflamatorias.
- ◆ Saponinas: con propiedades expectorantes y de acción hormonal.
- ◆ Volátiles: componentes de los aceites esenciales.
- ◆ Vitaminas y minerales: indispensables en la formación de la estructura celular.

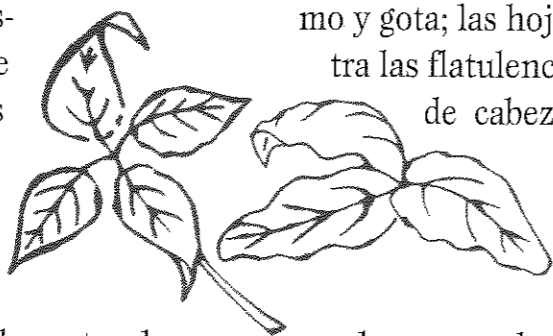
Las plantas medicinales tienen propiedades que cubren la mayoría de los tratamientos terapéuticos, constituyen una riqueza de las medicinas tradicionales de los pueblos del mundo y son objeto creciente de la atención y utilización de la medicina oficial. No son la panacea pero constituyen una gran ayuda que permite al ser humano equilibrar procesos internos, crear espacios de conciencia e iluminar espacios oscuros.

A pesar de todas sus ventajas, debe advertirse que no todas las plantas pueden usarse sin riesgo, pues algunas de ellas tienen entre sus componentes sustancias que pueden causar alergias o rechazo por parte de algún órgano o tejido. Por ello, antes de emplearlas deben conocerse muy bien sus propiedades y características, y si no son del todo conocidas utilizarlas en pequeñas cantidades para poder observar la reacción del organismo ante su aplicación.

En Colombia contamos con hierbas de destacadas virtudes que ejercen efectos saludables en el organismo, que estimulan las funciones y procesos orgánicos del cuerpo y son de fácil adquisición. A continuación se enumeran algunas junto con su uso y aplicación.

**ABEDUL:** diurético, depurativo, febrífugo, estimulante de la digestión. Para artritis reumática, antigotoso, cicatrizante, hidropesía, arenillas, forúnculos y granos.

**ACHICORIA:** depurativo, tónico, febrífugo, vermífugo, trastornos digestivos, de hígado, bilis, azúcar en la sangre y orina, úlceras, estreñimiento, afecciones de la piel e inflamaciones en general.



**AGUACATE:** la pulpa tiene propiedades antirraquíticas, contra reumatismo y gota; las hojas: astringentes, contra las flatulencias, bronquitis, dolor de cabeza, reguladoras de la menstruación, enfermedades de los riñones, masticar las hojas frescas es excelente para las afecciones de la boca y encías; semilla: tostada para la diarrea, vermífuga; corteza: vermífuga, astringente.

**AJENJO:** antibiótico, antiséptico, tónico para trastornos digestivos, bazo, hígado y vesícula, febrífugo, mejora la circulación de la sangre, fortifica el cuero cabelludo.

**AJÍ:** úlceras estomacales, cicatrizante, para hemorragias.

**AJO:** germicida con propiedades cercanas a las de la penicilina, vitalizante, depurativo, desinfectante, hipotensor, vermífugo, hipoglicemiante, tónico, bactericida, diurético, antiséptico, estimulante hepato-biliar, del bazo, de las secreciones y funciones vitales, purificador de las vías bronquiales, elimina el ácido úrico y contra las dolencias reumáticas.

**AJONJOLÍ:** las semillas tienen un alto valor nutritivo, energético y tónico; las hojas para la diarrea, afecciones renales, vejiga, piel y caída del cabello.

**ALBAHACA:** diurética, tónico general, debilidad nerviosa, depresión, neurosis, histerismo, dolores de cabeza, cansancio, vértigos, estimulante del apetito, de la actividad gastrointestinal; gastritis, mal aliento, diarreas, afecciones renales y de la vejiga; bronquios, catarros, resfriados; aumenta la secreción de leche en madres lactantes, machacada alivia párpados, labios y pezones agrietados.

**ALCACHOFA:** diurética, tónico, astringente, depurativa, cálculos, desordenes e insuficiencia hepática, ictericia, especial para diabéticos, hipoglicemiante, arteriosclerosis, regula el colesterol, la presión arterial; disuelve y elimina el ácido úrico; previene la artritis y el reumatismo articular, gota, estreñimiento, antianémico, y acné.

**ALFALFA:** complemento nutritivo, mejora la circulación, previene y cura úlceras estomacales, cicatrizante, activa el metabolismo, alivia el asma y la artritis, desintoxica el hígado, depurador, para diarreas, hemorragias, catarro e indicada para la diabetes.

**ANAMÚ:** depurativa, diurética, analgésica, febrífuga, vermífuga, purificadora de la sangre, relajante muscular, paludismo, leucemia, tos ferina, diabetes, problemas renales, vejiga, afecciones de la piel, cicatrizante, bronquios,

gripes, catarros, inflamaciones, calambreres, reumatismo, artritis, anticonceptivo.

**ANGÉLICA:** eupéptica, antifatulencias, antirraquítica, antiespasmódica, fiebres, afecciones de la vejiga y vías urinarias.

**ANÍS:** sedante nervioso, regulador de la digestión, antiespasmódico, analgésico, dolor de cabeza, estimulante de la secreción láctea, expectorante, diarrea, aperitivo, diurético.

**APIO:** mineralizante, vitaminizante, depurativo, alcalinizante, diurético, alivia afecciones de los riñones, estimulante hepato-biliar, regula la menstruación, broncodilatador, ronquera, hinchazones, golpes, afecciones de la piel, inflamaciones de los ojos, diarreas y estados febriles.

**ARTEMISA:** afecciones de la matriz y los ovarios, antiespasmódica, analgésica, hemorroides, estimulante de las funciones digestivas, expulsa residuos tóxicos de la matriz, regulador de la menstruación y estados febriles.

**AUYAMA:** alto poder nutritivo, quemaduras e inflamaciones; las hojas, contra trastornos y abscesos del hígado; las semillas, vermífugas.

**BERENJENA:** activadora de las secreciones del organismo contra enfermedades gastrointestinales, dispepsia, riño-

nes, vejiga, contra la debilidad de las encías.

**BOLDO:** estimulante y tónico de las funciones digestivas, insuficiencia biliar, hepatoprotector, antiséptico de las vías urinarias, elimina el ácido úrico, somnífero y febrífugo.

**BORRAJA:** diurético, expectorante, sedativo de la tos, gripes, catarros; febrífugo, emoliente, depurativo de la sangre, sudorífico, refrescante; sarampión, desórdenes y cólicos menstruales, dolores neurálgicos; antiinflamatorio.

**CALABAZA:** alto valor nutritivo; semillas, purgantes; hojas tiernas, trastornos del hígado.

**CALÉNDULA:** antiinflamatoria, cicatrizante, depurativa de la sangre, antimicrobiana, estimulante de la secreción biliar; trastornos digestivos, colitis, riñones, menstruación dolorosa, várices, quemaduras, afecciones de la piel: eccemas, granos, dermatitis.

**CARDAMOMO:** saborizante, estimulante de la digestión.

**CEBOLLA CABEZONA:** diurética, depurativa, laxante, bactericida, sudorífica; dispepsias, obesidad, diabetes; antitóxica; bronquitis, tos rebelde, amibiasis; elimina edemas, abscesos y heridas.

**CEBOLLA JUNCA:** diurética, depurativa, purificadora del intestino, estimulante de las funciones digestivas; afecciones de los riñones; elimina cálculos renales, calambres; hígado; para diabéticos, contra el insomnio, alta presión arterial, reumatismo, elimina el ácido úrico, fortalece los bronquios, tos crónica, asma, infecciones de la piel, abscesos, heridas, quemaduras, cicatrizante, hemorragias nasales y hemorroides.



**CIDRÓN:** febrífugo, bronquitis, neumonía, tos crónica, catarros, gripes, diarreas, relajante nervioso, vértigos, trastornos de la menopausia, arteriosclerosis, afecciones de los riñones, vías urinarias, dolores de estómago, antiespasmódico.

**CILANTRO:** aromatizador, estimulante de la secreción de jugos gástricos, retención de orina.

**DIENTE DE LEÓN:** antibiótico, diurético, depurativo, tónico hepático, antiinflamatorio, laxante, sudorífico, estimulante digestivo y de la secreción biliar, ictericia, aumenta la actividad del páncreas, desinflama el bazo, afecciones de los riñones, elimina ácido úrico, dolencias reumáticas, anemia, erupciones de la piel.

**EUCALIPTO:** antiséptico, astringente, afecciones bronquiales, asma, gripes, catarros, dolor de garganta, ulceraciones de la boca y encías, desinfecta y cicatriza heridas, neuralgias, paludismo, inflamaciones de los riñones, gota, dolores reumáticos, frío en la vejiga, disentería, diabetes.

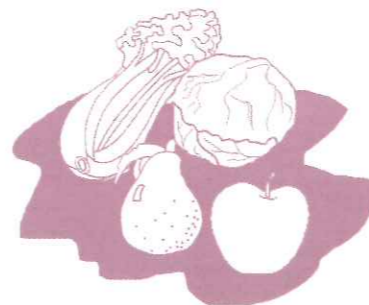
**ENELDO:** sudorífico, cólicos, insomnio, neuralgias, hemorroides, alivia el hipo, regulador estomacal especial para niños.

**GERANIO:** analgésico, astringente, regulador del sistema digestivo, diarrea, hemorragias nasales, cicatriza heridas, tos, sedante, baños vaginales.

**GUARUMO:** diurético, antiespasmódico, sinusitis, erupciones y granos, gripes, catarros, asma, mal de Parkinson.

**GUASCAS:** afecciones del sistema digestivo, de la vejiga, vías urinarias, diarrea.

**GUAYABO:** astringente, diarrea, regulador estomacal, cicatrizante, gripes, catarros, infecciones.



**HELECHO:** tenia, gusanos y amibiasis, raquitismo, antirreumático, depurativo.



**HIGO (breva):** antiinflamatorio, diurético, laxante, relajante muscular, estreñimiento, afecciones de los bronquios.

**HIGUERÓN:** estimulante de la secreción láctea, dolores reumáticos, hemorroides.

**HINOJO:** analgésico, antiparasitario, antiespasmódico, diurético, estimulante digestivo y del hígado, bazo, vesícula, elimina tóxicos, contra la retención de orina, vómitos, limpia cálculos y arenillas, obesidad, gripe, expectorante, tos, bronquios, resfriados, asma, alivia jaquecas, inflamación de los ojos y párpados, picaduras de insectos, erupciones de la piel.

**HORTENSIA:** cistitis, afecciones de la vejiga.

**LAUREL:** tónico para estados de abatimiento, regulador de la menstruación, dolores de cabeza, relajante nervioso, antiespasmódico, sedante, sudorífico, dispepsia, estimulante de la digestión, antirreumático, eliminación de flemas, antiséptico.

**LECHUGA:** tónico del cerebro, mineralizante, tranquilizante nervioso, insomnio, ceguera nocturna, inflamación



nes de los ojos, erupciones cutáneas, laxante, resfriados, gripes.

**LIMÓN:** cura más de 170 enfermedades, bactericida natural, tónico, depurativo, antiséptico; las semillas, vermífugas, febrífugas; las hojas, digestivas, sudoríficas, calmantes.

**LIMONARIA:** diurético, hipotensivo; problemas estomacales, indigestión, diarreas, dolores del cuerpo, cólicos, resfriados, gripes, febrífugo, catarros, paludismo, antibacteriano, sedante.

**LINAZA:** desinflama riñones, vejiga, uréteres, intestino, infecciones del aparato digestivo, laxante, cura úlceras, quemaduras, hemorroides, forúnculos, ulceraciones de la boca y de la piel.

**LLANTÉN:** antibiótico, astringente, bactericida, antiinflamatorio, cicatrizante, diurético, depurativo de la sangre, hepatitis, afecciones del hígado, gastrointestinales, amigdalitis, limpieza de úlceras duodenales, estomacales.

**MALVA:** diurética, astringente, antiinflamatoria, emoliente, antiséptica, cólicos hepáticos, afecciones del hígado, digestión difícil, inflamaciones del intestino, broncodilatadora, elimina flemas, problemas de matriz y ovarios, problemas de la piel, erupciones, heridas, golpes, irritaciones de la boca y encías.

**MAÍZ:** diurético, inflamación de la vejiga, uréteres, uretra, arenilla de los riñones.

**MANGO:** endurece las encías, elimina ácido úrico, reumatismo; las hojas, astringentes, antiinflamatorias, contusiones y fracturas.

**MANZANILLA:** antiespasmódica, antiinflamatoria, antialérgica, analgésica, antiséptica, dolores: sistema digestivo, de la menstruación, de parto; flatulencias, estimulante estomacal, hígado, diarreas; vigoriza el sistema nervioso, cicatrizante: heridas, llagas, afecciones de los ojos, de bronquios, catarros, tos.

**MARRUBIO:** diurético, astringente, antiséptico, afecciones respiratorias.

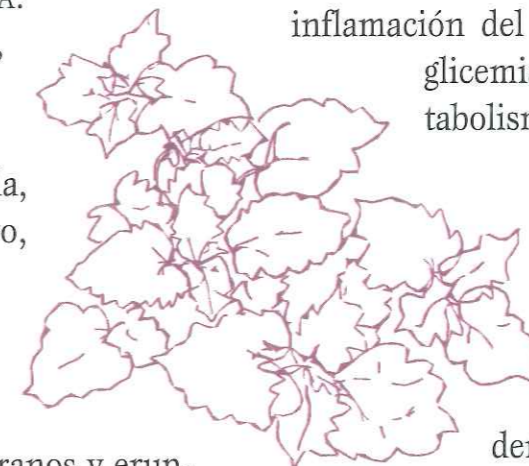
**MANDARINA:** diurética, depurativa, catarros, resfriados.

**MATARRATÓN:** febrífugo, para fracturas y golpes, dolores de cuerpo, gripes, catarros, erupciones, granos, tifo.



**MEJORANA:** antiespasmódica, tónico del aparato digestivo, sedante, vómitos, flatulencias, vientre distendido, diarreas, sistema nervioso, dolores de cabeza, mejora la circulación, sinusitis.

**MENTA HERBABUENA:** analgésica, diurética, sedante, febrífuga, antiespasmódica, afecciones de la vesícula, estimulante digestivo, cólicos gastrointestinales y menstruales, flatulencias, nervios, gripes y catarros, afecciones de la piel: granos y erupciones; antiparasitaria, tónica.



**MORA:** diurética, descongestiona riñones, depurativa, astringente, tónica.

**NARANJA AGRIA:** hojas: nervios, jaquecas, gripas, febrífugas; jugo del fruto: alteraciones del hígado, regulador de la bilis, de la función estomacal, úlceras, diarreas, suavizante bronquial; corteza del fruto: digestiva, calmante nervioso, vermífuga.

**NÍSPERO:** eliminador de ácido úrico, depurador de los riñones, reumatismo, afecciones del hígado; semilla: cálculos hepáticos y renales; fruto: anemia, diabetes, purificador y tónico para el páncreas.

**ORTIGA:** antibiótico, astringente, antiinflamatorio, antialérgico, antinémico, diurético, depurativo de la sangre, desintoxicante, revulsivo, tónico revitalizador, estimulante de las secreciones estomacales, páncreas, bilis; inflamación del bazo, diabetes, hipoglicemiante, estimula el metabolismo, desarreglos menstruales, inflamación del útero, flujos, prostatitis, hemorroides, inflamación de los ganglios linfáticos, dermatosis, eccemas, supuraciones de la piel infectada, afecciones de bronquios y pulmones, gripes, resfriados, enfermedades renales, eliminador de ácido úrico, reumatismo, artritis, hidropesía.

**ORÉGANO:** afecciones bronquiales, asma, gripes, catarros, trastornos digestivos, desinfecta el intestino, dolores estomacales y menstruales, neuralgias, dolor de oído, regulador de la tensión, amibiasis.

**PAICO:** diurético, digestivo: dispepsia, flatulencia, cólicos, vómito, antiespasmódico; cicatrizante, úlceras de la piel, eccemas, herpes, vermífugo, tónico.

**PALO SANTO:** reumatismo, gota, artritis.



**PAPA:** astringente, diurética, antiácida, úlceras, blenorragia, sífilis, catarros crónicos, enfermedades del hígado y riñones, eliminadora de ácido úrico, antiinflamatoria.

**PEPINO COHOMBRO:** dispepsia, ronquera, blanqueador del cutis.

**PEREJIL:** aperitivo, hemorragias nasales, cicatrizante, diurético, depurativo de la sangre, trastornos circulatorios, de la vesícula biliar, diabetes, tonifica y vigoriza las glándulas suprarrenales, fortifica ovarios, regulador de la menstruación, úlceras, trastornos de hígado y digestivos: gastralgia, acidez estomacal, flatulencias; hipotensor, dificultades renales, reumatismo, desmanchador de la piel, desinflama los ojos, acné purulento.

**PINO:** antisudorífico, diurético, antiséptico, emoliente, broncodilatador, vórice, prostatitis, catarro bronquial, gota, reumatismo.

**QUINA:** paludismo, fiebres intermitentes, fríos, tónico para la anemia, anorexia, seborrea.

**ROMERO:** antiséptico, cicatrizante, estimulante estomacal, limpia el estomago de mucosidades, de gases, anties-

pasmódico, inflamación: de los riñones, de la vesícula; descongiona el hígado, neuralgias, dolores musculares, sedante, enfermedades de los nervios, de la piel, escoriaciones, llagas purulentas, fortalece el cuero cabelludo, dolores de cabeza.

**ROSA:** supuración de mucosas, catarros, hemorragias, oftalmia crónica, rinitis, laringitis, hemorragias intestinales, diarrea, disentería.

**RUDA:** astringente, depurativa, congestión estomacal, reguladora de la menstruación, desarreglos de los órganos femeninos, cólicos, antiespasmódico, dificultades respiratorias, ulceraciones de la boca, debilidad visual, dolor de cabeza, histeria, epilepsia.

**RUIBARBO:** estimulante del apetito, depurativo, gastralgias, hiperacidez, flatulencias, afecciones del hígado y vesícula, laxante o purgante según la dosis.

**SÁBILA:** antibiótico, estimulante de la secreción biliar y del flujo menstrual, activa la digestión; afecciones: estomacales, del intestino; laxante, cicatrizante; sistema respiratorio: bronquitis, asma, tos, tos ferina, neu-

monía; amigdalitis, enfermedades crónicas de la piel, amenorrea, inflamaciones, disuelve hinchazones y tumores, quemaduras.

**SALVIA:** astringente, antiséptico, digestiones difíciles, dispepsia, estimulante del sistema gastrointestinal y hepático, antiespasmódico, diabetes: hipoglicemiante; retención de orina, disminución de la sudoración, regulador de la menstruación, reumatismo, activador de la circulación, antiinflamatoria, cicatrizante de úlceras varicosas, heridas infectadas, vías respiratorias, bronquitis, faringitis, tos, irritación de garganta, mucosidades, enfermedades de la boca, las encías, vigoriza el sistema nervioso, afecciones de la piel.

**SAÚCO:** analgésico, diurético, anti-reumático, antiinflamatorio, sarampión, regulador de la bilis, inflamaciones de las vías urinarias y respiratorias; bronquitis, catarros, gripes, tos ferina, amigdalitis, enfermedades de la piel, paludismo, afecciones de los ojos.

**SUELDA CONSUELDA:** fracturas, cicatrizante de heridas, úlceras gástricas y varicosas, hinchazón de pies, inflamación del bazo e hígado, menstruaciones abundantes.

**TABACO:** tos, tos ferina, dolores reumáticos.

**TAMARINDO:** astringente, ictericia, laxante, inflamación del hígado y bazo, cólicos hepáticos, fiebres, afecciones estomacales: indigestión, intestino lento.

**TILO:** diurético, sudorífico, indigestiones, dolor de cabeza, trastornos nerviosos, afecciones bronquiales, gripe, laringitis, sarampión, reumatismo, antiespasmódico, antiinflamatorio.

**TOMILLO:** antiséptico, astringente, desinfectante, afecciones de boca, piel, bronquitis, tos ferina, resfrío, reumatismo, gota, obstrucción intestinal.

**TORONJIL:** trastornos nerviosos: ansiedad, depresión, neurastenia, insomnio, palpitaciones, desvanecimiento, sube la tensión, vértigos, estimula la circulación, antiespasmódico, cólicos, flatulencias, analgésico, aumenta la función del aparato digestivo, depurativo de la sangre, reumatismo, pape-ras.

**TOTUMO:** hojas y cogollos: diarreas, hemorragias intestinales, cicatrizan heridas; fruto: enfermedades respiratorias, asma, tos ferina.



UCHUVA: fruto: afecciones de los ojos, dolor de oídos, diurética; hojas: diurética, antiespasmódica, depresión nerviosa, normaliza la tensión, afección del hígado, desinflamante de la próstata, sedante, reumatismo.

UÑA DE GATO: cálculos renales, afección de riñones, diarreas con sangre, reumatismo, fortifica las encías.

VALERIANA: sedante nervioso y cerebroespinal, para jaquecas, histeria, ansiedad, insomnio, palpitaciones nerviosas, epilepsia, asma, neuralgias, úlceras estomacales.

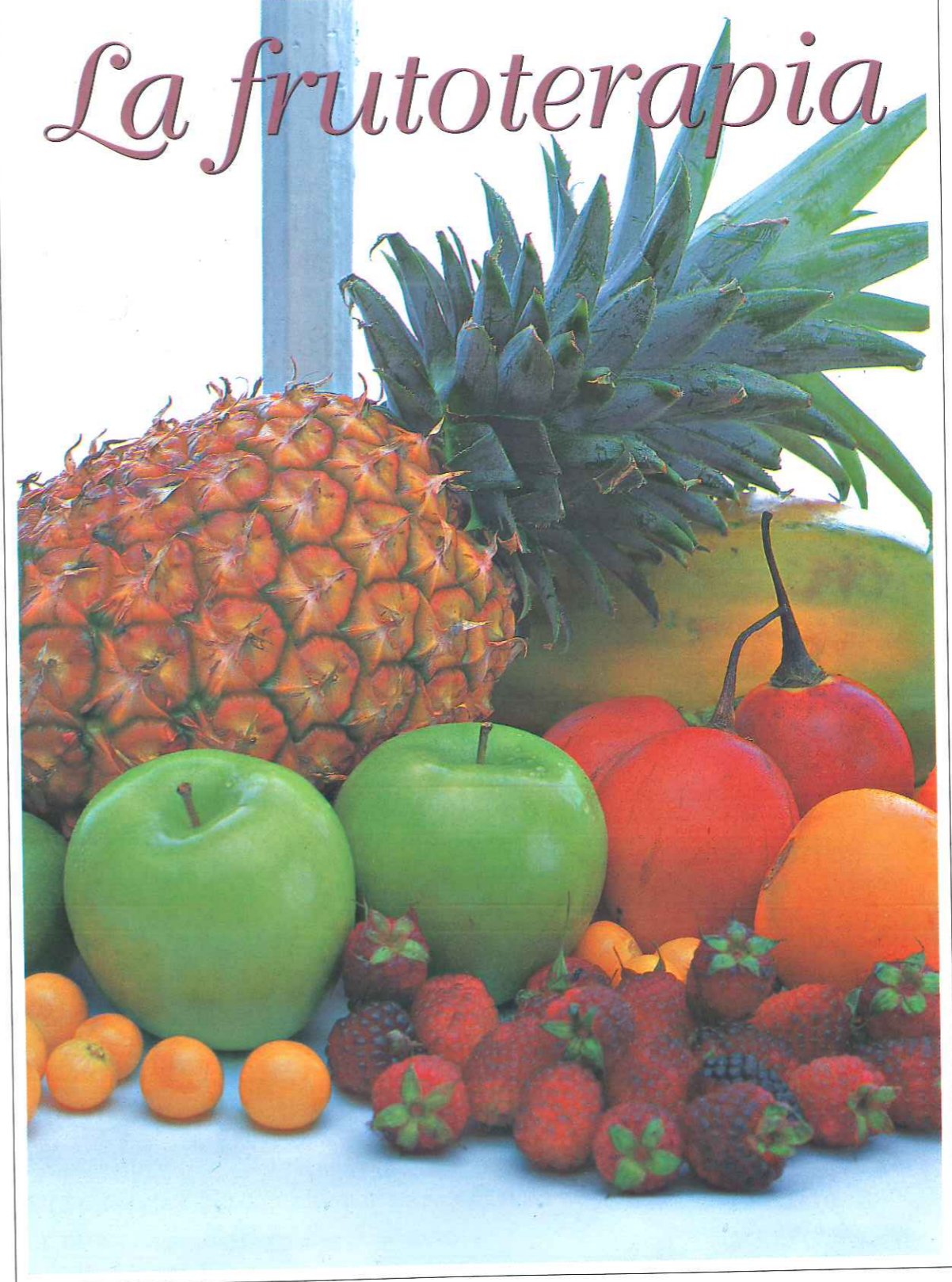
VERBENA: astringente, febrífuga, antiespasmódica, estimulante gástrico, analgésica, cicatrizante.

YARUMO BLANCO: depurativo de la sangre, afecciones respiratorias y cardíacas.

ZARZAPARRILLA: antibiótico, astringente, depurativo de la sangre, diurético, estimulante de las funciones del hígado, cálculos biliares, afecciones renales, reumatismo, paludismo y anemia, sífilis, venéreas, psoriasis, erupciones de la piel, infecciones, mejora el tono muscular.



# La frutoterapia



Es una técnica terapéutica que se basa en las propiedades medicinales de los compuestos que contienen las frutas: proteínas, vitaminas, sales minerales, oligoelementos, etc.

El ser humano requiere alimentos que le ayuden a construir y a restaurar su organismo. Las frutas son alimentos ricos en edificadores (las proteínas), combustibles (los lípidos) y alimentos de fuerza (los glúcidos), además del resto de componentes que son vitales y que los contienen en diferentes cantidades.

La primera regla en cuanto a alimentación sana es consumir alimentos compatibles, porque ingerir alimentos incompatibles puede generar la producción de tóxicos por las reacciones químicas que se pueden producir entre ellos o retardar la digestión de unos por los otros. Por esta razón es muy importante conocer a qué grupo o clasificación pertenece la fruta que vamos a consumir, a fin de evitar hacer mezclas inconvenientes que nos puedan traer problemas.

## CLASIFICACIÓN DE LAS FRUTAS

Se clasifican en cuatro grandes grupos: ácidas, semiácidas, dulces y neutras.

### ÁCIDAS

Se caracterizan por ser ricas en ácido, son excelentes para disminuir los triglicéridos, el colesterol y el ácido úrico. Entre las más conocidas están: la piña, la mandarina, el limón, la naranja, etc.

### SEMIÁCIDAS

Contienen ácidos menos fuertes y más simples que los que contienen las frutas ácidas, presentan compuestos como el cianuro, son ricas en proteínas de alto valor biológico. Las más representativas son: la fresa, la uva, el lulo, el maracuyá, etc.

### DULCES

Constituyen el grupo más grande y amplio entre las frutas. No contienen ácidos, son ricas en vitaminas A, C, E, B<sub>12</sub> y B<sub>15</sub>. Cabe destacar entre ellas: la papaya, la pera, la manzana.



NEUTRAS

Se caracterizan por ser las más ricas en proteínas, vitaminas, sales minerales y oligoelementos. Entre ellas se cuentan: las nueces, el coco, las almendras, el maní, el chontaduro, etc.

## LAS MEZCLAS

Como se dijo antes, no todas las frutas se pueden mezclar en la alimentación, excepto las dulces; el resto de ellas pueden presentar inconvenientes al mezclarlas unas con otras.

- ◆ Las frutas dulces pueden mezclarse entre sí, excepto la patilla, que siempre debe consumirse sola por su contenido de arsénico, que se hace más evidente al aumentar su tiempo de contacto con el aire.
- ◆ Las frutas ácidas y semiácidas no permiten ningún tipo de mezcla.
- ◆ Las frutas neutras se pueden mezclar entre sí.
- ◆ Mezclar frutas neutras y dulces causa indigestión y fermentaciones que pueden ocasionar trastornos hepáticos.
- ◆ Las frutas ácidas retardan la transformación del azúcar de las frutas dulces, lo que tiene como consecuencia que permanezca más tiempo del necesario en el intestino produciendo fermentaciones tóxicas.

## PROPIEDADES Y USOS

**ACEITUNA:** fruta oleaginosa con alto contenido de aceite y pocas proteínas, es aperitiva, estimulante y tónica estomacal, medicinalmente es activador hepático y biliar, pero debe consumirse con precaución.

**AGUACATE:** tiene un valor nutritivo similar al de la carne, es sumamente digestivo por su contenido de fibra, ayuda a restaurar los glóbulos rojos,

fortalece el cerebro, su grasa no eleva el colesterol. Es útil para solucionar problemas de flatulencias, reumatismo, afecciones renales, es sedante y cura afecciones de la piel.

**AGRAZ:** recomendable para personas que padecen de diabetes y de hipoglicemia porque ayuda a estabilizar el azúcar de la sangre.



**ALMENDRA:** existen dos clases: dulces y amargas. Las amargas no deben consumirse, por su contenido en amigdalina, que se descompone en ácido cianhídrico y benzaldehído que la hace tóxica.

Las dulces son remineralizantes, antisépticas y energéticas. Fortifican el sistema nervioso, aumentan la secreción de leche materna, combaten la anemia.

**AUYAMA:** sus semillas tienen un alto poder nutritivo. Alivia enfermedades circulatorias, várices, útil contra el raquitismo, la desnutrición, mejora la visión y es cicatrizante. Con sus semillas puede elaborarse un purgante para eliminar parásitos, la pulpa machacada es útil contra tumores, quemaduras e inflamaciones aplicada en forma de cataplasmas.

**BANANO:** tiene un gran valor alimenticio por su alto contenido de azúcares. Combate la disentería y es expectorante, ayuda a evitar la depresión y a controlar el estrés: es un regulador del sistema nervioso y por tanto del estado de ánimo.

**BOROJÓ:** mejora el funcionamiento de la tiroides, quita la fiebre, ayuda a resolver los problemas de ovarios y de testículos. Se lo recomienda para ayu-

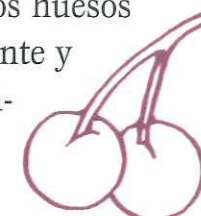
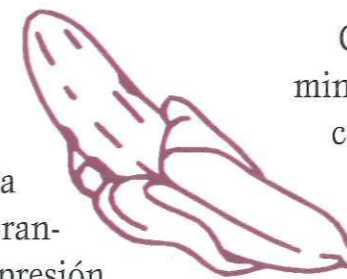
dar a solucionar problemas de reumatismo, estreñimiento, anemia y combatir las hemorroides.

**BREVA:** controla la pérdida de colágeno y elastina, detiene la caída del cabello, baja la tensión y mejora los problemas de diabetes. Contiene estrógenos, por lo que es muy recomendable para mujeres mayores de treinta años y para combatir la osteoporosis; es laxante, emoliente y expectorante.

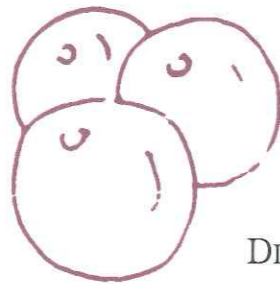
**CACAO:** nutritivo, energizante y reconstituyente. Útil para combatir afecciones del pecho, cicatrizante; a partir de él se prepara la manteca de cacao, utilizada para el agrietamiento de labios y piel en general.

**CAFÉ:** es estimulante nervioso, disminuye el sueño y la fatiga, es diurético, estimula la secreción gástrica y el corazón. Debe cuidarse su consumo porque produce hábito.

**CEREZA:** ayuda a revitalizar la sangre, a la formación de los huesos y glóbulos rojos. Es laxante y diurética, ayuda a combatir el reumatismo, la gota y la arteriosclerosis.



**CIRUELA:** ayuda a curar enfermedades de los riñones, del hígado y de la vesícula biliar. Combate el estreñimiento, la anemia, la artritis y es muy útil en caso de intoxicaciones por alimentos.



**COCO:** es útil para prevenir enfermedades de los nervios, para combatir la falta de memoria, las afecciones pulmonares, cólicos, dispepsia y abscesos hepáticos. Fortifica la piel, uñas, dientes y tejido nervioso; combate los parásitos, ayuda en caso de digestiones difíciles y fortalece el cerebro.

**CURUBA:** cura el estrés y es muy útil en dietas para bajar de peso; ayuda a mejorar y curar úlceras, gastritis, hernias hiatales y reflujo, por ser tonificante muscular.

**CHACHAFRUTO:** tiene alto contenido de aminoácidos esenciales y proteínas, lo que lo convierte en un superalimento.

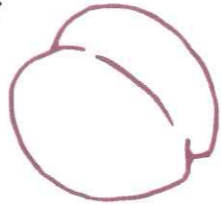
**CHIRIMOYA:** recomendada en casos de desnutrición, anemia y problemas digestivos.

**CHONTADURO:** útil para curar anemias, raquitismo y desnutrición aguda, ayuda a recuperar la memoria y a resolver los problemas de inapetencia sexual. Previene la gingivitis, la artrosis y la osteoporosis.

**DÁTILES:** se aconsejan en casos de anemia y desnutrición, tonifican el sistema nervioso, calman los nervios y ayudan a combatir el insomnio.

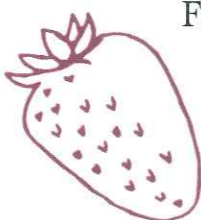
**DIVIDIVI:** es astringente, ayuda a curar amígdalas y adenoides inflamadas.

**DURAZNO:** recomendable para combatir el reumatismo, las afecciones pulmonares repetitivas, la obesidad, el herpes, úlceras, estreñimiento, eccemas, enfermedades de la piel, arenillas y cálculos renales y de la vejiga, insuficiencia renal, prostatitis.



**FEIJOA:** se la considera la fruta de la eterna juventud; se puede aplicar como mascarilla en todos los tipos de piel y cabello para ayudar a mejorar los daños causados por el sol y el maquillaje excesivo.

**FRAMBUESA:** útil para combatir la diabetes, el reumatismo. Es laxante y diurética, ayuda en casos de estreñimiento.



**FRESA:** combate la artritis y ayuda a mejorar los problemas de anemia. Recomendable en casos de hipertensión, estreñi-

miento, diabetes, gota y reumatismo. Es laxante, depurativa, diurética, desintoxicante e hipotensora.

**GRANADILLA:** recomendable para estimular el crecimiento de los niños, combate la acidez y en caso de úlceras desinflama y cicatriza. Tonifica el aparato digestivo y es muy útil para combatir el reflujo tanto en niños como en adultos.



**GUAMA:** reguladora del sistema linfático, diluye los trombos y tiene grandes propiedades desinflamatorias.



**GUANÁBANA:** es la fruta de la digestión por excelencia: mejora el estreñimiento crónico, desinflama el colon, cicatriza úlceras del colon, cura la diverticulitis, fortifica la flora intestinal, mejora los problemas de acidez, estabiliza las funciones del



hígado y en dietas contribuye a disminuir de peso.  
**GUAYABA:** fortalece el sistema linfático y se la considera útil y benéfica en por lo menos el 80% de las enfermedades que padece el ser humano.

**HIGO:** se utiliza para curar el estreñimiento, regula el flujo biliar y facilita las secreciones intestinales. Recomendable para padecimientos de asma, problemas bronquiales y como energizante, tonificante y reconstituyente.

**LIMA:** útil para combatir problemas hepáticos y gota. Ayuda a evitar la deshidratación, a prevenir enfermedades de la piel y a disminuir de peso.

**LIMÓN:** previene el escorbuto, evita la inapetencia, el cansancio, las molestias reumáticas y la propensión a catarrros; es antiséptico y antibiótico, se lo considera la fruta de los mil usos.



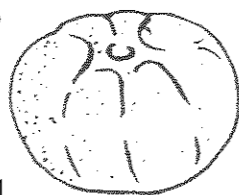
**LULO:** ayuda a conciliar el sueño, alivia enfermedades nerviosas, limpia la sangre, regula la hipertensión y ayuda en casos de arteriosclerosis. Colabora en la formación de uñas, huesos y cabello y a bajar el colesterol.

**MAMEY:** calcifica los huesos, los dientes, cabellos y uñas; previene la osteoporosis.

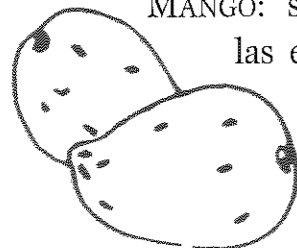
**MAMONCILLO:** ayuda a desinflamar la vejiga y a evitar sus obstrucciones. Es astringente, tonifica los músculos de los esfínteres, equilibra el funcionamiento del riñón, ayuda a combatir la diarrea.

**MANDARINA:** descontaminante del organismo (arrastra metales pesados como plomo, mercurio, cadmio, etc.), fortalece los tejidos, los huesos y dientes, el cerebro y los nervios.

Desintoxica, depura, disuelve depósitos de colesterol de las arterias y se recomienda su consumo para el corazón y la actividad intestinal; previene resfríos, bronquitis y gingivitis.



**MANGO:** se recomienda para las enfermedades de las encías y la boca; previene los catarros y cura el dolor de estomago.



**MANÍ:** útil para combatir la desnutrición, el cansancio físico y mental y la debilidad muscular. Recomendable para ayudar en el crecimiento de los niños y en la reparación de tejidos.



**MANZANA:** es excelente como tónico cerebral, combate el insomnio y el nerviosismo, las cefaleas y la anemia. Ayuda a reducir el colesterol, actúa como depurador de las vías respiratorias y urinarias, del intestino, de las vías biliares y de la piel. Desinflama el hígado y los riñones y evita la forma-

ción de cálculos; es muy útil contra la diarrea y las intoxicaciones, previene la obesidad, los infartos y la arteriosclerosis.



**MARACUYÁ:** es un laxante suave, ayuda al buen funcionamiento intestinal, combate el ácido úrico y las afecciones de la vejiga, la próstata, el hígado y las vías urinarias.

**MELÓN:** ayuda a eliminar los desechos del organismo, limpia la piel, recomendable en casos de anemia, estreñimiento, hemorroides, gota y reumatismo.



**MORA:** es depurativa, diurética y laxante suave; se recomienda en casos de estreñimiento, inflamaciones estomacales e intestinales, excelente para combatir la anemia, despierta el apetito y contribuye a remineralizar el organismo.



**NARANJA:** previene el escorbuto, evita la inapetencia, el cansancio, las molestias reumáticas y la propensión a gripes y catarros; refuerza las defensas naturales, es estimulante del jugo pancreático y eleva la producción de glóbulos rojos. Es desinfectante, microbicida,

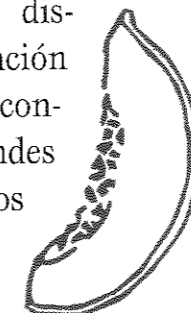


hace desaparecer la inflamación del colon, depura los tejidos y estimula la secreción urinaria.

**NUEZ:** es un alimentador, reparador y formador de tejidos, no deja residuos y es fácilmente asimilable.

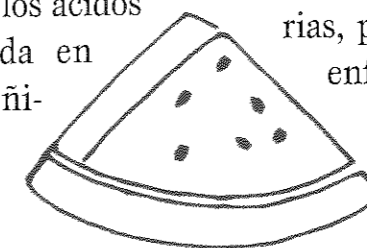
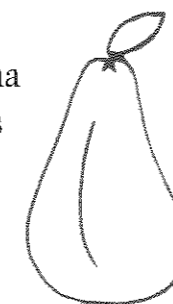


**PAPAYA:** es digestiva por excelencia, combate la dispepsia y activa la circulación y la digestión. Es anticonceptiva tomada en grandes cantidades o tomados los extractos en forma de cápsulas.



**PAPAYUELA:** cura la tos y limpia el sistema broncorrespiratorio.

**PERA:** elimina las inflamaciones en los enfermos del aparato circulatorio y de los riñones, útil para combatir enfermedades de la próstata, estimula la producción de saliva y jugos gástricos, neutraliza los ácidos de la orina; recomendada en casos de anemia, estreñimiento crónico, enfermedades del hígado y de la vesícula biliar.



**PIÑA:** estimula la digestión y la actividad del intestino delgado, previene y corrige el estreñimiento, alivia infecciones de la laringe, faringe y boca, previene catarros y bronquitis, contribuye al buen funcionamiento de la tiroides y contribuye a la formación de huesos, dientes, nervios y músculos.



**PITAHAYA:** útil para bajar de peso, para el estreñimiento, limpiar los riñones y eliminar toxinas.



**POMARROSA:** cura problemas de la tiroides.

**POMELO:** previene el paludismo y la gripe, es digestivo, diurético y activador de las funciones hepáticas, ayuda a detener hemorragias, desintoxica y laxa el organismo.

**SANDÍA:** limpia el riñón y la sangre, baja la fiebre y aumenta la leche en madres lactantes. Se recomienda para los enfermos de próstata y vías urinarias, para la retención de líquidos, enfermos de gota, artritis, reumatismo y ciática

**TAMARINDO:** es excelente para combatir el estreñi-

miento, la disentería y el escorbuto; cura la anemia, limpia, tonifica y fortalece el sistema hepático.

**TORONJA:** es aperitiva, depurativa, diurética, antihemorrágica estomacal. Cura la inflamación de la próstata y alivia las afecciones renales, promueve la eliminación de líquidos. Regenera el sistema nervioso, limpia la piel y vigoriza los pulmones.

**UVA:** combate la anemia crónica, desinflama el bazo, mejora los catarros, dilata los bronquios y controla los ata-

ques súbitos de tensión alta. Tiene acción antiséptica y cicatrizante; la pulpa es un laxante suave, limpia y purifica el organismo en general. El zumo es excelente para tratar la obesidad, se recomienda para personas que deben permanecer en cama con fiebre, recién operados, intoxicados, con anemia, inflamaciones del estómago e intestinos, hepatitis, vesícula biliar, bazo y riñones. Es indicada contra la hipertensión y la insuficiencia cardiaca y renal.

**ZAPOTE:** es activante del folículo piloso, hace abundante, brilla y tonifica el cabello.



## TRUQUITOS CON FRUTAS

### Arrugas

#### CREMA DE AGUACATE Y ZANAHORIA

10 gramos de pulpa de aguacate  
10 gramos de zanahoria cocida

Se mezclan los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa, se aplica en el rostro y se deja actuar durante dos horas y se retira con agua tibia.

#### COMPRESAS DE NARANJA

50 gramos de pulpa de naranja

Se machaca la pulpa de la fruta y se coloca en forma de compresas sobre el rostro dejando actuar por quince minutos; retire con agua tibia.



## Mascarillas

### TÓNICO DE ROSTRO Y CUELLO

10 gramos de pulpa de naranja  
10 gramos de pulpa de fresa  
10 gramos de pulpa de durazno  
10 gramos de pulpa de melón

Se machaca la pulpa de las frutas y se mezcla. Aplicar sobre el rostro, dejar actuar por unos minutos y retirar con agua tibia.

### HIDRATANTE

15 gramos de pulpa de mango  
10 gramos de pulpa de banano  
5 gramos de pulpa de papaya  
1/2 pepino cohombro

Se maceran los ingredientes hasta convertirlos en masa, se mezclan y aplican en la parte del cuerpo que se desee hidratar, se permite actuar por media hora y se retira con agua al clima.

## Para el cabello

### MASCARILLA DE ZAPOTE

La cáscara de un zapote  
1 cucharada de miel de abejas

Se licua la cáscara previamente lavada en agua, se cuele, se le añade la miel y se aplica sobre el cabello. Colóquese un gorro de baño durante diez a veinte minutos. Se retira con agua tibia.

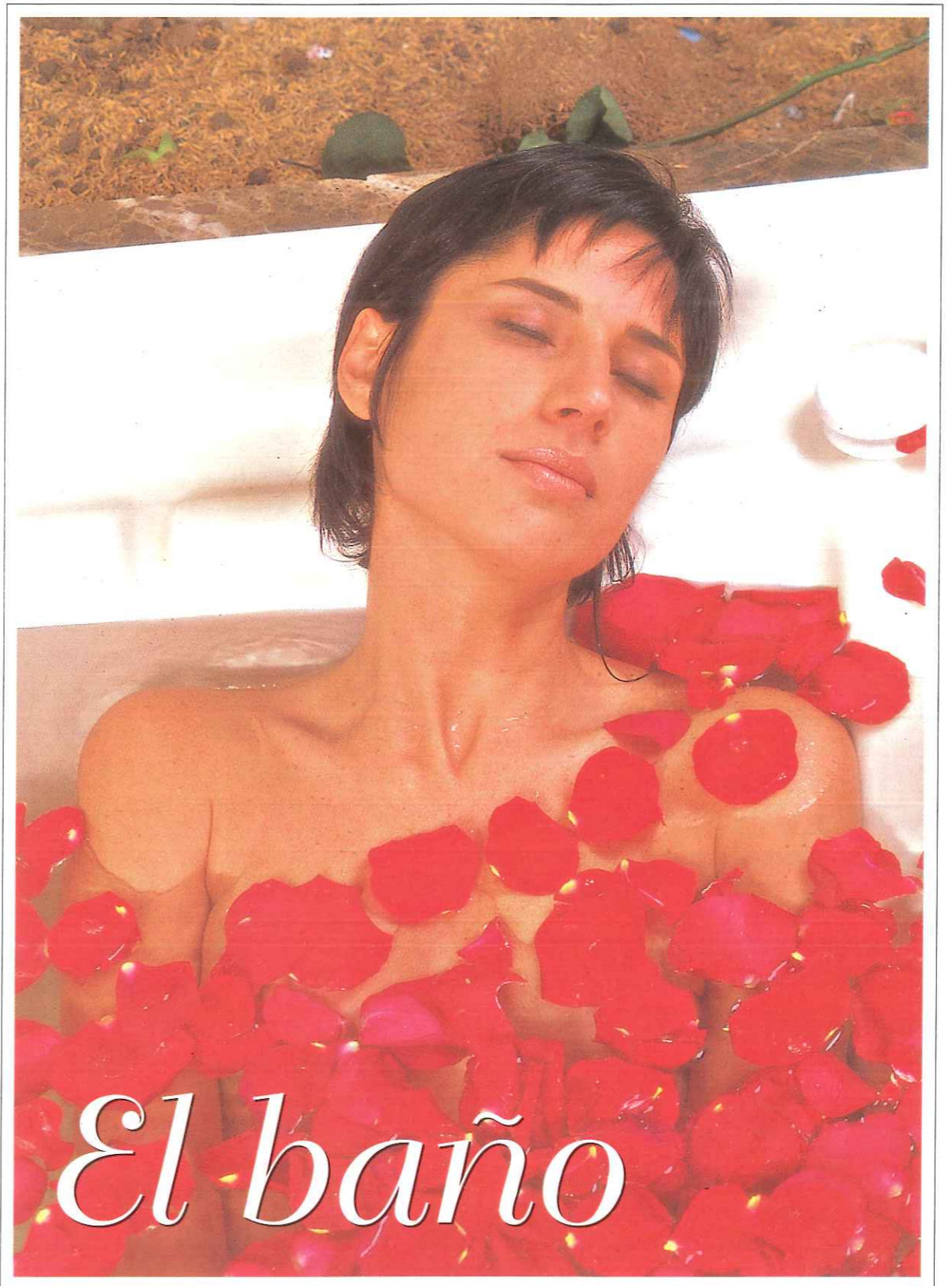
### MASCARILLA PARA LA CAÍDA DEL CABELLO

10 gramos de pulpa de guayaba  
10 gramos de zanahoria  
10 gramos de sábila  
1/2 pepino cohombro  
1 cucharada de miel de abejas

Se maceran la guayaba, la zanahoria, la sábila y el pepino; se mezclan y se adiciona la miel de abejas; aplique en el cabello, deje actuar por unos minutos y retire con agua tibia.







*El baño*



Un buen baño o ducha al levantarse no sólo es una práctica de aseo, sino también una excelente manera de comenzar el día. El chorro golpea la piel y activa la circulación, permitiendo al organismo ponerse en forma y alerta para iniciar nuestras actividades. Jabónese enérgicamente y enjuáguese con agua fría: esto tonifica y reafirma.

## ACCESORIOS

### La esponja

Seleccione una buena esponja para su baño: la natural generalmente es muy suave, por lo que es ideal para pieles sensibles; el estropajo o esponja vegetal es menos absorbente pero su consistencia fibrosa es excelente para la limpieza de la piel; las esponjas sintéticas tienen una textura rugosa que las hace muy eficaces para eliminar células muertas y formar una nueva piel; el guante de crin activa la circulación y tiene una buena acción exfoliante, estimula a la piel para que absorba más fácilmente las cremas, leches y aceites para el cuerpo; los cepillos, más o menos duros, tienen una acción similar al guante de crin; la piedra pómez permite quitar las callosidades o endurecimientos de la piel, especialmente en codos y talones.



### El jabón

El jabón es el más antiguo detergente y no ha podido ser reemplazado, su calidad ha ido mejorando con el paso del tiempo; sin embargo, aún disuelve la capa ácida que protege la piel. Algunos tipos de jabón:

- ◆ *Tradicional*: preparado a partir de sustancias de origen vegetal (aceite de palma, de maní u oliva), es quizá el más puro. Tenga cuidado con los preparados a partir de grasas animales, que son jabones de segunda categoría.
- ◆ *Ordinario*: contiene mucho detergente, por lo que no es conveniente para todos los tipos de piel; generalmente contiene colorantes, perfumes y otros aditivos.
- ◆ *Grasoso*: rico en cuerpos grasos de origen natural: aceite de aguacate, de almendra dulce, lanolina o glicerina.

- ♦ *Pan dermatológico*: es completamente sintético, por lo tanto no es detergente; tiene una acidez similar a la de la piel, por lo que respeta un poco más la capa protectora de la piel. Es rico en productos grasos naturales y, aunque generalmente se adapta a las pieles sensibles, no puede recomendarse para todo tipo de piel.
- ♦ *Pan antiséptico*: la idea de que proporciona una mejor higiene es falsa, es un producto para el cuidado y no para la higiene cotidiana. Es muy ácido y muy detergente, por lo que no debe utilizarse indiscriminadamente porque destruye la capa protectora.

## LA HIDROTERAPIA

La palabra *hidroterapia* proviene del griego y significa 'tratamiento mediante el agua'; sin embargo, el éxito de los procedimientos de hidroterapia no reside en el agua en sí, sino que es el resultado de aplicar sobre el cuerpo un estímulo, que puede ser de tipo térmico (caliente o frío), mecánico (mayor o menor presión o rozamiento sobre la piel) y químico (preparados medicinales que se adicionan al agua).

### Temperatura

El agua posee ciertas características que la hacen ideal para la aplicación de estímulos térmicos. Posee gran capacidad para absorber el calor y para conducirlo; por esta razón la aplicación de calor húmedo sobre el cuerpo suele

producir efectos más intensos que la aplicación de calor seco. Los procedimientos se pueden clasificar como:

- ♦ Muy fríos. Entre 8 y 15°C.
- ♦ Fríos. Entre 16 y 29°C.
- ♦ Tibios. Entre 30 y 33°C.
- ♦ Calientes. Entre 36 y 38°C.

### Otros productos para la tina

- ♦ *Las sales minerales* cristalizadas perfuman y dan color al agua. No suavizan ni tienen poder limpiador.
- ♦ *Los aceites*. Perfuman el agua y dejan sobre la piel una película que la nutre y suaviza.
- ♦ *Los baños espumosos*. Son detergentes poderosos a los que se les agrega un agente para dar espuma, un perfume y un suavizante; intensifican la resequead de la piel.
- ♦ *Las plantas*. Usted puede adicionar las plantas que desee para conseguir algún efecto deseado.

- ♦ Muy calientes. Por encima de los 39°C.

Cuando se aplica agua fría sobre la superficie de la piel se produce una instantánea contracción de los vasos sanguíneos; cuando se deja de aplicar aparece una reacción de dilatación de los mismos con aumento del paso de la sangre y, por lo tanto, un aumento de la temperatura de la piel. Esto ocurre siempre que los vasos sanguíneos gocen de buena salud; es decir, que su funcionamiento y en especial su elasticidad no estén disminuidos.

### Estímulos mecánicos

Con ellos se puede reforzar el efecto de los estímulos térmicos sobre los vasos sanguíneos de la zona tratada. La combinación de estímulos mecánicos (fricciones, cepillados, masaje subacuático, etc.) y térmicos permite disminuir la sensación de frío y mejorar la reacción vascular.



### Estímulos químicos

Los preparados medicinales que se pueden añadir al agua (sal, esencias, extractos de plantas, etc.) poseen, en general, una doble acción. Por un lado actúan estimulando directamente las terminaciones nerviosas que, por vía

refleja, producen contracción o dilatación de los vasos sanguíneos de la piel, reforzando así el efecto térmico proporcionado por la temperatura del agua. Por otro lado, una pequeña cantidad de preparados es absorbida por la piel y por la respiración distribuyéndose a través de la sangre por todo el organismo.

### Presión

En un baño completo (con el cuerpo sumergido) la presión ejercida por el agua hace disminuir el perímetro torácico entre 1 y 3,5 centímetros, mientras que el perímetro del abdomen se acorta entre 2,5 y 6,5 centímetros. Los baños parciales de piernas (nivel del agua a la ingle) favorecen en ellas el retorno de la sangre al corazón, lo que se constituye en una medida de apoyo para el tratamiento de las várices y más si el agua es fría.

### Resistencia

El cuerpo, o una parte del mismo, sumergido dentro del agua experimenta cierta resistencia al movimiento, que aumenta cuanto más rápido sea el movimiento y mayor la superficie del cuerpo que movamos; esta resistencia se aprovecha para hacer gimnasia subacuática a fin de fortalecer músculos debilitados.

## La reacción consensual

Las reacciones de contracción o dilatación de los vasos sanguíneos no se limitan sólo a los vasos pertenecientes a la región donde se han aplicado los estímulos térmicos hidroterápicos, sino que también se extienden hacia otras zonas más alejadas del cuerpo, según la llamada reacción consensual. Así, se puede conseguir cierta dilatación de los vasos sanguíneos del brazo derecho o pierna derecha con sólo bañar el brazo o pierna izquierdos, res-

pectivamente, y aun cuando la reacción no es de la misma magnitud, sí lo hace en el mismo sentido de la parte tratada.

Así mismo, tras la aplicación de procedimientos hidroterápicos locales se producen por vía refleja variaciones en el calibre de los vasos, no sólo de la superficie corporal sino también de los órganos más profundos. De ahí que el efecto de las aplicaciones frías o calientes sobre órganos profundos no sea por propagación directa sino por acción nerviosa refleja.

## TÉCNICAS

### Envolturas

Se utilizan uno a varios tejidos (lino, lana, etc.) con los cuales se envuelve completamente una parte del cuerpo o su totalidad. Las envolturas pueden ser secas, húmedas, calientes y frías o cualquier combinación entre estos diferentes tipos.

#### FRÍAS

Según la técnica que se emplee y la duración de la aplicación pueden ser:

- ♦ *Absorbente de calor.* Se sumerge el paño en agua fría, se exprime sin llegar a retorcer con el objeto de que quede empapada. Su finalidad es absorber calor del cuerpo; se emplea, por tanto, para enfermedades febriles, inflamaciones locales, hematomas y esguinces.

- ♦ *Productora de calor.* En este caso el paño se exprime bien, retorciéndolo lo necesario, de tal forma que al contacto con nuestra mejilla produzca una ligera sensación de humedad. Con ella se consigue que se acumule sangre en los vasos sanguíneos y, por tanto, calor. Se emplea para combatir el insomnio, los dolores de cabeza, y como estímulo del metabolismo de los órganos digestivos.

- ♦ *Sudorífica.* Igual que en el caso anterior, la envoltura se exprime bien; se diferencia en la duración de la aplicación, pues se deja más tiempo puesta, con lo que se consigue llegar a una profusa sudación. Se utiliza en el tratamiento de enfermedades crónicas de todo tipo, infecciosas como resfriados, etc.

#### CALIENTES

Se colocan a una temperatura elevada (40-45°C) y su tiempo de aplicación oscila entre 30 y 45 minutos. Se emplean poco debido a que su técnica de aplicación no es fácil.

Se utilizan una manta de lana y un paño de lino o algodón. El paño interno (el que entrará en contacto con la piel) se enrolla por los extremos y se sumerge en un recipiente con agua caliente, escurrimos el paño y procedemos a aplicarlo sobre la zona que se va a tratar lo más rápidamente posible para que no se enfríe; tenga en cuenta que debe soportarlo, si envolvemos con la manta. Se utiliza principalmente en casos de reumatismo, rigidez articular, cólicos: intestinales, de los conductos biliares y de las vías urinarias, así como de inflamaciones de los órganos pelvianos de la mujer.

### Compresas

Se basan en un paño de lino o algodón doblado varias veces que, sumergi-

do previamente en agua sola o con sustancias medicamentosas, y posteriormente escurrido, se aplica sobre una determinada zona del cuerpo. No rodean el cuerpo como las envolturas; una vez aplicada sobre la zona que se va a tratar se coloca encima un paño seco de lino y un paño de lana, éste sí envolviendo la parte del cuerpo sobre la que se realiza la aplicación.

### Chorros o afusiones

Consiste en la aplicación de un manto de agua sobre la superficie del cuerpo que vamos a tratar. Para ello se utiliza un tubo de goma de unos dos centímetros de diámetro y unos 2,5 centímetros de largo, para conseguir que, el chorro de agua tenga una presión tal que, colocado el tubo verticalmente, el chorro que salga no sobrepase en altura la anchura de la palma de la mano. El tubo se toma entre los dedos índice y pulgar y se dirige hacia la parte del cuerpo que se va a tratar, cuidando siempre de empezar por pies y manos y por el lado derecho. La duración de la aplicación dependerá del tiempo que tarde en aparecer la reacción (enrojecimiento de la piel junto con sensación agradable de calor). Sólo deben secarse las partes del cuerpo que tengan muchos pelos; bien abrigados podemos hacer algunos ejercicios para entrar en reacción lo más rápido posible.

## Baños fríos

Se practican en una habitación con una temperatura confortable; el agua debe estar entre los 15 y 18°C, excepto que usted sea muy sensible al frío. Debe practicarse por lo menos media hora antes o después de cada comida; su duración es de unos pocos segundos y la introducción de la parte del cuerpo que se va a tratar se hará de forma lenta, respirando lo más pausadamente posible. Debe observarse cuidadosamente la reacción del cuerpo, pues si aparece palidez o enrojecimiento intenso y prolongado debe suspenderse.

## Baños parciales

Se aplican en pies, piernas, manos, brazos, rostro, asiento. Sus efectos principales son:

- ◆ Activación de la irrigación local por efecto reactivo a la aplicación fría local.
- ◆ Efecto tónico venoso.
- ◆ Efecto sedante cardiaco.

## Totales o de medio cuerpo

- ◆ Necesidad de disminuir la temperatura corporal de forma rápida.
- ◆ Producir un fuerte estímulo y un intenso calor reactivo.

- ◆ Estimular el metabolismo, efecto estimulante y refrescante.

### CONTRAINDICACIONES

- ◆ Enfermedades cardiacas o vasculares.
- ◆ Padecimientos intestinales (colitis y diarreas).
- ◆ Padecimientos de la vejiga (cistitis).
- ◆ Padecimientos reumáticos.

## Baños calientes

La temperatura del agua oscila entre 36 y 38°C. Se emplean cuando la reacción a los baños fríos se halla debilitada. El tiempo de aplicación es de diez a veinte minutos excepto cuando se emplean para la práctica de la gimnasia subacuática, en la que es más prolongada. Después del baño debe haber un periodo de descanso en un ambiente tranquilo: alrededor de una hora.

Por su acción relajante se indican especialmente para liberar la tensión o tratar contracturas musculares, afecciones reumáticas crónicas y la práctica de gimnasia y masajes subacuáticos, junto con aditivos medicinales para pacientes cardiacos y en casos de mucha excitación nerviosa.

### PARCIALES

- ◆ Cólicos renales, espasmos intestinales.

- ◆ Afecciones ginecológicas.

### TOTALES

- ◆ Relajante muscular, con disminución del tono y excitabilidad muscular.

### ALTERNANTES

Se emplean únicamente los parciales. Siempre se empieza por un baño caliente, que suele durar entre cinco y diez minutos, tras lo cual se repite el mismo tipo de baño en otro recipiente y con agua fría. El cambio de baño caliente a frío se repetirá dos o tres veces con mucha rapidez, siempre empezando por el caliente y terminando con el frío. Su efecto es aumentar el riego sanguíneo de la parte tratada, y obtener mayor tono muscular.

### MUY CALIENTES

Su temperatura de aplicación oscila entre los 40 y 43°C; duran entre uno y cuatro minutos. Su efecto e indicaciones son, paradójicamente, similares a los de los baños fríos y totalmente contrarios a los de los baños calientes.

### DE TEMPERATURA ASCENDENTE

Se inician con una temperatura de unos 36°C y, añadiendo poco a poco agua muy caliente, se procura que la temperatura aumente un grado cada minuto hasta que se alcancen los 39 a

42°C, de acuerdo con su sensibilidad. La duración es de quince a veinticinco minutos y al final se descansa una media hora.

Se aplican principalmente para la hipertensión, estados inflamatorios del bajo vientre (cistitis), espasmos, etc.

## Baños de vapor

Para este baño se emplea el vapor que despiden el agua hirviendo o las cocciones de plantas medicinales. Debe durar entre diez y quince minutos; una vez terminada la aplicación se debe tomar una ducha de agua fría o por lo menos hacerse una fricción por todo el cuerpo con una esponja empapada en agua fría.

## Sauna

El término *sauna*, de origen finlandés, con más de dos mil años de antigüedad, significa 'hoyo o fosa' porque originalmente se practicaba en chozas con un gran agujero en el suelo. En los países nórdicos, donde su práctica es



una necesidad, el sauna, además de ser un lugar para limpiar el cuerpo de excesivas toxinas producto de una alimentación hipercalórica, es un lugar para la convivencia familiar, la comunicación con los amigos y un refugio para el espíritu, algo de lo que en nuestros países no se goza.

El verdadero sauna consiste esencialmente en un baño de aire caliente, no de vapor, con ocasionales y cortos golpes de vapor, alternando con aplicaciones de agua fría. No deben confundirse con el baño turco o el baño ruso de vapor, en los que el aire es saturado de humedad y alta temperatura (unos 45°C). En el sauna el aire es muy seco y la humedad muy baja. La madera, como parte de la habitación que sirve de cuarto de baño, actúa como absorbedor de la humedad excesiva y para cederla cuando el ambiente se torna demasiado seco.

#### BENEFICIOS

♦ El sudor que se elimina con la permanencia en el sauna contiene, además de agua, importantes cantidades de sal, urea y toda una serie de residuos tóxicos que conviene eliminar; por todo ello el sauna tiene carácter desintoxicante y depurador y casi convierte a la piel en un tercer riñón.

- ♦ Estimula la renovación de la piel porque favorece la descamación de la capa córnea y activa la formación del manto ácido que protege la piel, poniéndola suave y tersa.
- ♦ Con el calor del sauna se dilatan los pequeños vasos sanguíneos de la piel, y al aplicar agua fría se contraen, con lo que se consigue desplazar gran cantidad de sangre del interior del organismo hacia la piel, con lo que se mejora la irrigación de los tejidos, aún más cuando la acción se repite varias veces.
- ♦ Por estudios comparativos que se han realizado se puede afirmar que permanecer durante unos doce minutos en un sauna a unos 45°C equivale a recorrer unos tres mil metros en este mismo tiempo, con la ventaja de no tener que realizar el desgaste físico ni el esfuerzo que supone la marcha o la carrera.
- ♦ El aire caliente del sauna activa la irrigación de las vías respiratorias, hasta siete veces más que en condiciones normales, lo que permite, por ejemplo, una mayor segregación de mucosidad bronquial, aminorando las dificultades de toser o de expectoración.
- ♦ Teniendo en cuenta que la mayoría de los virus mueren o por lo menos

disminuyen su actividad a temperaturas superiores a los 38°C, entonces el sauna ejerce cierto efecto preventivo y terapéutico frente a infecciones virales de las vías respiratorias.

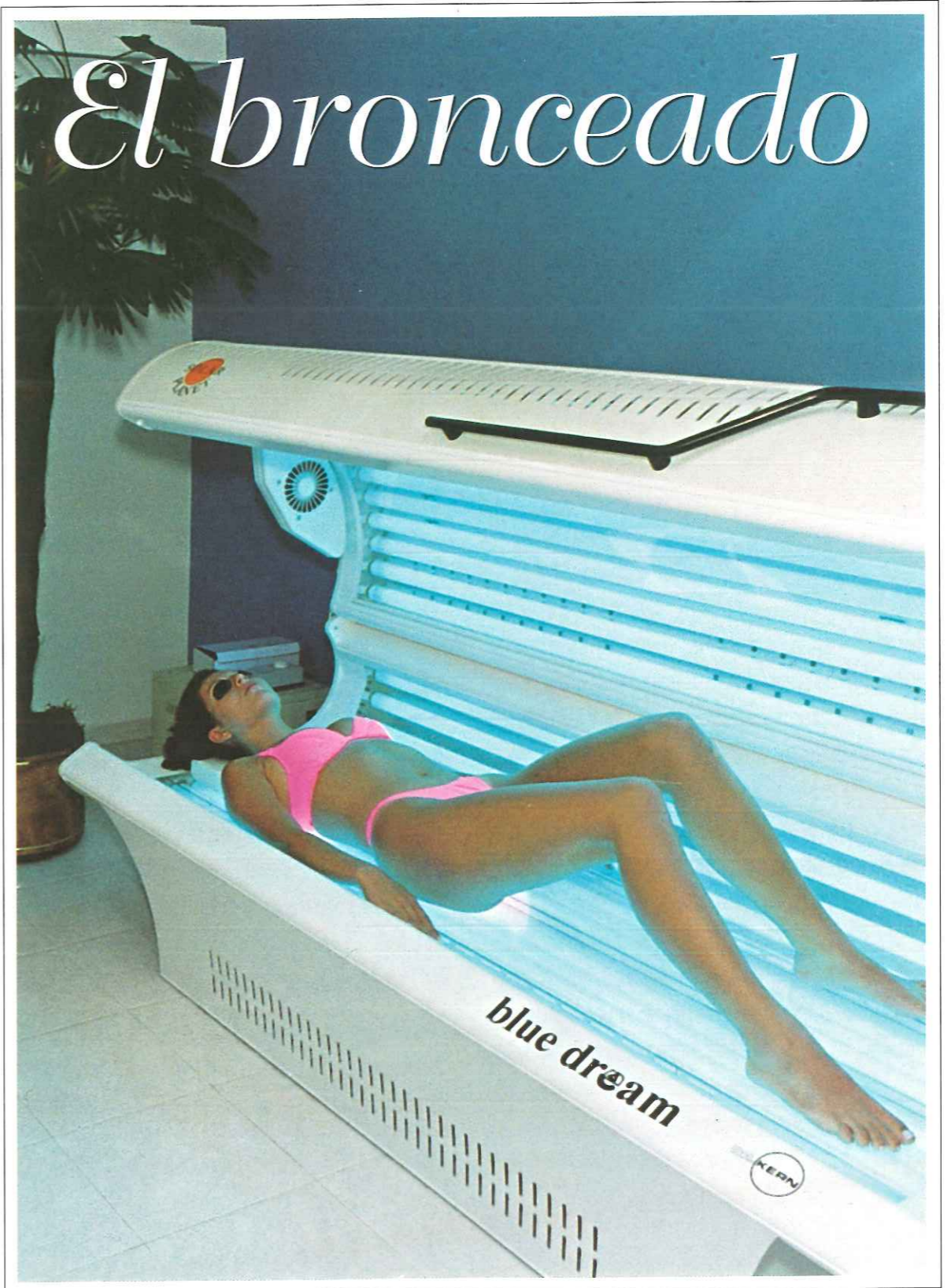
- ♦ El calor del sauna produce relajación del sistema muscular y se mejora su irrigación por el efecto de aplicación de agua fría.
- ♦ Se ejercita la actividad del sistema digestivo, especialmente del intestino, y ayuda a disminuir la tendencia a sufrir de espasmos intestinales.
- ♦ Da tranquilidad y bienestar, efecto que suele prolongarse durante algunos días, facilita el contacto entre las personas y permite eliminar la tensión y el estrés por el efecto relajante y estimulante del estado de ánimo.



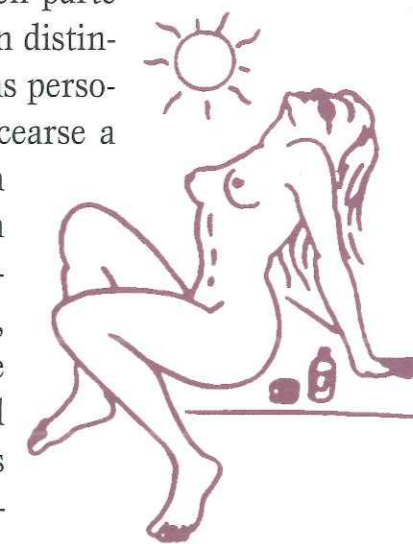
#### PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

- ♦ *Diabéticos.* No conviene someterlos a temperaturas extremas, ni frías ni calientes, por lo que deben evitar estar demasiado tiempo en el sauna.
- ♦ *Enfermedades oculares.* Las personas con enfermedades o dolencias oculares degenerativas y crónicas deben colocarse un paño mojado con agua fría sobre los ojos mientras toman el sauna.
- ♦ *Enfermedades inflamatorias agudas.* No deben tomarse saunas ni durante ellas ni varios días o semanas después, especialmente cuando revisten cierta gravedad.
- ♦ *Epilépticos.* Si padecen de tendencia crónica a convulsionar no deben tomar ningún sauna.
- ♦ *Hipertiroidismo.* Las personas con padecimientos de la glándula tiroidea no deben tomar el sauna mientras no solucionen médicamente su trastorno.

# *El bronceado*



**E**n la actualidad el bronceado se ha convertido en parte muy importante de los cánones de belleza, en un distintivo de condición y éxito sociales. Ello ha llevado a las personas, y particularmente a las mujeres, a querer broncearse a toda costa, a exagerar el tiempo de exposición al sol sin tomar las precauciones necesarias ni tener en cuenta los posibles daños y perjuicios que se pueden ocasionar en la salud de la piel. Obtener un bronceado bello, de calidad y de un tono hermoso no requiere que se corra el riesgo de graves quemaduras o de dañar la piel irreversiblemente; simplemente siguiendo unas reglas sencillas y teniendo unos cuidados mínimos conseguirá lucir bella y mantener una piel sana y fresca.



## LOS RAYOS DEL SOL

Están constituidos por radiaciones electromagnéticas de longitudes de onda diferentes; de ellas las que intervienen en el bronceado son los rayos ultravioleta alfa (uva) y beta (uvb), los cuales, además, intervienen en la producción de la vitamina D en la piel pero, infortunadamente, también son los que producen los efectos de la sobreexposición o el llamado "golpe de sol".

Los uva son los más peligrosos, debido a que actúan en la parte más profunda de la dermis provocando el

envejecimiento prematuro de la piel por alteraciones celulares; estas alteraciones tienen como consecuencia que la producción de colágeno y de elastina sea defectuosa y por tanto la piel pierde progresivamente su elasticidad; además, por la exposición al sol sin la debida protección durante varios años, y teniendo en cuenta que la dosis de sol se acumula como si nos expusiéramos de forma consecutiva, puede originar ciertos tipos de cáncer de la piel.



## ETAPAS DEL BRONCEADO

En la primera fase de exposición los gránulos de melanina de las capas superficiales de la piel se oxidan, lo que da un buen aspecto, pero al día siguiente desaparece. Si se continúa la exposición sin protección comienza la fase de quemadura y aumentará progresivamente desde una quemadura de primer grado hasta una grave de segundo grado.

El bronceado comienza entre cuarenta y ocho y setenta y dos horas después de la primera exposición; el intervalo se debe a que todos no reaccionamos de igual manera al sol.

Después de la primera exposición se acelera la formación de la melanina, que se transporta a la superficie de la piel; la velocidad con que se forma tiene origen genético y determina ciertos prototipos que se pueden definir a partir de factores como el color del cabello, el tono natural de la piel, la presencia de pecas y la calidad de la protección natural, todo lo cual nos permite determinar el índice de protección del protector solar que debemos emplear.

## TIEMPO DE PROTECCIÓN NATURAL

Es el tiempo que puede permanecer al sol sin protección y antes de que comience el golpe de sol. Por ejemplo, si puede permanecer veinte minutos antes de que aparezcan las primeras rojeces en la piel, quiere decir que podría exponerse cuarenta minutos a partir de la primera exposición sin recibir daños; este tiempo aumenta progresivamente cada día a medida que se prolonga el tiempo de exposición.

## PRODUCTOS ANTISOLARES

Para broncearse sin peligro es necesario utilizar productos antisolares; sin embargo, estos productos no aceleran el bronceado, ni permiten que sea más profundo, ni van a proteger de todos los peligros del sol, como el de contraer cáncer de la piel. Estos productos le permiten permanecer más tiempo al sol sin peligro permitiéndole broncearse progresivamente.

## El índice de protección

Es un número que permite calcular el tiempo de exposición en relación con el tiempo de protección natural. Así, si puede exponerse veinte minutos, un producto de índice tres le permite triplicar el tiempo de exposición.

Los productos "pantalla total", que son compuestos de polvos minerales inertes, tienen un índice elevado pero permiten un bronceado lento y progresivo.

## Los filtros

Absorben selectivamente las radiaciones de los rayos del sol dependiendo del principio activo y el vehículo que se empleen en su preparación. Los principios activos más utilizados son:

- ◆ Ácido paraaminobenzoico (paba): absorbe muy bien los uvb pero es irritante y a veces sensibiliza aún más ciertos tipos de piel.
- ◆ Ácido cinámico y derivados.
- ◆ Metilbencilideno alcanforado.
- ◆ Benzofenonas y derivados: filtran también los uva.

Estas sustancias se adicionan a otras (los vehículos) para presentarlos en forma de aceite, leche, crema o lápiz de labios. Los aceites tienen el índice más débil, luego están las cremas y finalmente las cremas "pantalla total".

De todo esto se deduce que no es suficiente el empleo de un solo producto; se deben utilizar varios de índice diferente, comenzando con uno que corresponda al índice de su prototipo de piel y luego pasar progresivamente a los de índice inferior a medida que evolucione el bronceado.



También es necesario tener en cuenta que el sol no brilla igual en todas partes y en todo momento del día:

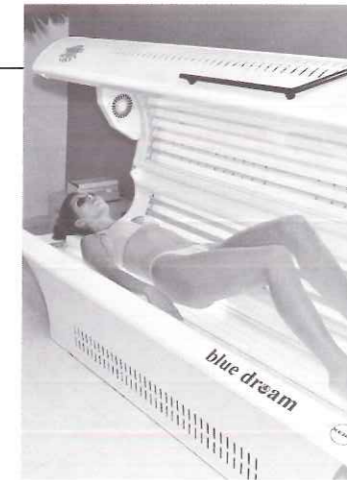
- ◆ Al mediodía los rayos del sol son ricos en uvb; por tanto, debe evitarse la exposición a ellos entre las once del día y las dos de la tarde.
- ◆ El poder de los uvb aumenta con la altura; por ello se deben tomar más precauciones en las montañas.
- ◆ En la zona ecuatorial los rayos del sol son más fuertes.
- ◆ La reflexión de la luz solar en la hierba es del 2%, en el agua del 5%, en la arena del 20% y en la nieve del 80%.

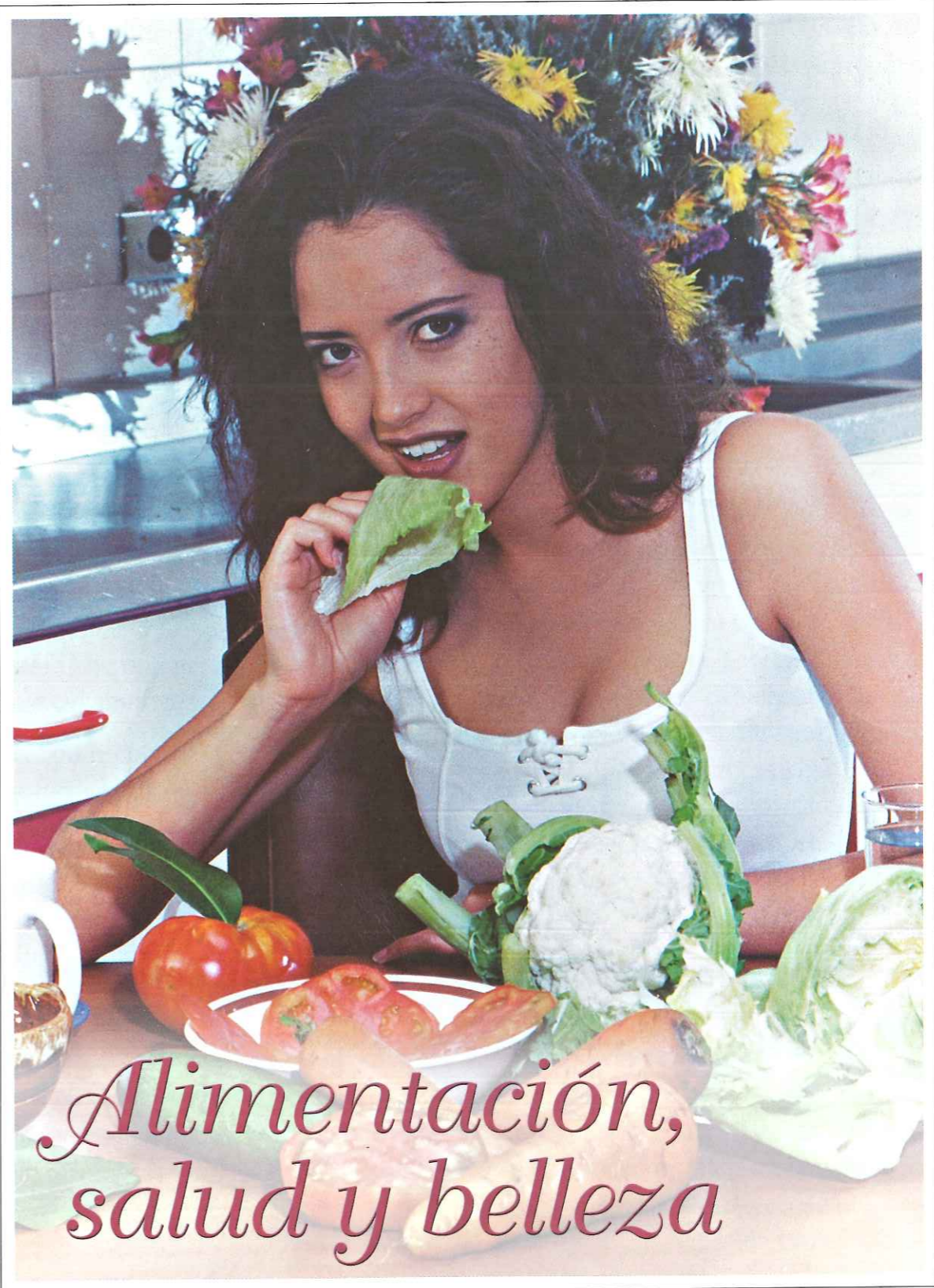
Los anteriores parámetros deben tenerse en cuenta a la hora de adquirir el protector solar apropiado.

## CONSEJOS PARA EL BRONCEADO

- ◆ Es preferible exponerse al sol sesenta minutos con un producto de índice cuatro a quince minutos sin protección: el efecto de los rayos solares será menos brutal.
- ◆ Seleccione los productos de acuerdo con el índice de protección y no en función de la forma de presentación: leche, crema, aceite u otras.
- ◆ El índice puede variar de una marca a otra: un índice tres de una marca puede corresponder a uno dos de otra marca y a uno cuatro de una tercera; por eso emplee productos de la misma marca.
- ◆ No cambie bruscamente de producto con un índice de protección alto a uno muy bajo, siempre pase al de índice inmediatamente inferior aun cuando le parezca que no se broncea muy rápido; cada piel tiene una sensibilidad y una forma de reaccionar propia.
- ◆ Aplíquese el bronceador por lo menos treinta minutos antes de salir al sol; así el producto penetra bien en su piel.
- ◆ Después de cada baño en el mar séquese y vuelva a aplicarse bronceador: el agua del mar y el sudor eliminan una parte del producto y las gotas actúan como lupas.
- ◆ Cuando esté fuera del agua aplíquese bronceador cada dos horas, si va a broncear sus senos y caderas protéjalos bien, pues no están acostumbrados a tanta cantidad de rayos uvb.
- ◆ Sea cuidadosa con los ojos, párpados, nariz y hombros. Sobre estas zonas utilice bronceadores de índice elevado.
- ◆ Evite los baños de sol estáticos; los rayos del sol son más fuertes cuando caen perpendicularmente (acostado) que cuando caen tangencialmente (de pie) y además son malos para la circulación sanguínea.
- ◆ Cuando vaya a la montaña proteja los ojos con anteojos especiales, los labios con pintalabios y la nariz con una crema "pantalla total", porque allí los uvb son más poderosos que a nivel del mar.
- ◆ La eficacia de las vitaminas tomadas antes de exponerse al sol no es alta, facilitan el bronceado pero no protegen de la insolación.
- ◆ Las pastillas para broncear (carotenoides) son más eficaces y protegen mejor contra la insolación pero usted adquirirá un tono zanahoria.

- ◆ Tenga cuidado si está tomando medicinas: algunas vuelven la piel más reactiva a los rayos del sol.
- ◆ Si es alérgica al sol, debe utilizar obligatoriamente cremas "pantalla total" y exponerse progresivamente; si aún persisten los síntomas de alergia consulte al dermatólogo para que le indique un tratamiento eficaz.
- ◆ Luego del baño de sol báñese, enjuague bien el cabello, lávese con jabón muy graso para eliminar los restos de producto antisolar, la sal, la arena, el polvo, el sudor, etc. Aplíquese una leche hidratante; si su piel es muy seca emplee una crema supernutritiva.





*Alimentación,  
salud y belleza*

El ser humano, para vivir, conservar su salud, desarrollar sus actividades diarias y mantener su belleza, requiere una serie de sustancias que apropiada al consumir sus alimentos. La combinación equilibrada de estas sustancias, y por tanto de una alimentación equilibrada, es la que nos permitirá obtener sus beneficios, o su desequilibrio provocar daños a nuestro organismo. De lo anterior se deduce que una dieta adecuada y la selección apropiada de los alimentos que consumimos es sumamente importante para mantener nuestro equilibrio general. Un consejo importante: aprender a escuchar y a sentir nuestro organismo; él nos indicará qué es lo más apropiado para cada uno de nosotros.

## COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS

### Las proteínas

Son sustancias constituidas por los llamados aminoácidos, sustancias que el organismo no puede fabricar, por lo cual debe obtenerlos de los alimentos que consumimos.

Son esenciales para el crecimiento, la formación de tejidos, etc. Es decir, su papel es esencialmente el de constructor. Si se consumen muy pocas los tejidos sufrirán daños, si se consumen en exceso se convierten en grasa, fuerzan el trabajo de hígado y riñones y aumentan el riesgo de sufrir osteoporosis.

Los alimentos más ricos en proteínas son: soja, queso, carne roja, pescado, legumbres y frutas frescas.

### Las vitaminas

Son sustancias orgánicas esenciales para vivir; sin embargo, actúan en cantidades mínimas, el excedente se elimina principalmente por el sudor y la orina, así que no es necesario consumirlas abundantemente (por ejemplo, en suplementos alimenticios o pastillas), el organismo sólo asimilará las que necesita. Se dividen en dos grupos:

- ◆ *Liposolubles*: que son solubles en las grasas, entre ellas A, D, E, K y F.
- ◆ *Hidrosolubles*: solubles en agua, como la C y el complejo B.

#### A

Favorecedora del crecimiento de niños y jóvenes, fortalece las defensas y ayuda a combatir los brotes y alergias. Se encuentra en la zanahoria,

espinaca, ajo, remolacha, repollo, arveja, tomate, calabaza, banano, cereza, ciruela, coliflor, diente de león, durazno y aguacate, entre otros.

B<sub>1</sub>

Útil en la digestión y asimilación de los alimentos; es muy importante para niños y mujeres embarazadas. Su ausencia ocasiona debilidad muscular, fatiga, problemas digestivos, irritabilidad, estreñimiento y otras; se encuentra en la zanahoria, ajo, arveja, garbanzo, haba, remolacha, repollo, coliflor, papa, tomate, manzana, banano, uva, frutas secas, salvado de arroz, etc.

B<sub>2</sub>

Actúa sobre la piel, la visión y las mucosas. Su ausencia causa debilidad de la visión, inflamaciones de la piel y las mucosas, dolores de cabeza, trastornos cardiacos y problemas digestivos. Sus principales fuentes son la leche, repollo, pepino, manzana, banano, pera, cebolla, uva, ciruela, arveja, haba, garbanzo, cereales germinados, nueces y almendras, entre otras.

B<sub>3</sub>

Interviene principalmente sobre la piel y el sistema digestivo; su carencia produce fatiga muscular y pelagra; se encuentra en los cereales integrales, germen de trigo, levadura, soja, espi-

naca, maní, champiñones, tomate y arvejas.

B<sub>5</sub>

Actúa en el metabolismo de las grasas y ayuda a frenar la caída del cabello; sus fuentes principales son: los cereales integrales, germen de trigo, levadura, soja, espinaca, maní, champiñones, tomate y arvejas.

B<sub>6</sub>

Interviene en el metabolismo de las proteínas, equilibra el nivel de azúcar en la sangre, impide la retención de líquidos y estabiliza las emociones. Se encuentra en la levadura, aguacate, maní, plátano, zanahoria y melocotón, entre otros.

B<sub>12</sub>

Favorece la producción de glóbulos rojos y fortifica la médula espinal; sus principales fuentes son: la levadura, germen de trigo, soja, algas marinas y maní.

C

Estimula el crecimiento, las defensas y apoya el desarrollo de huesos y dientes. Se encuentra en el ajo, papaya, repollo, arveja, tomate, frambuesa, fresa, sandía, remolacha, zanahoria, pepino, cebolla, papa, manzana, durazno, banano, mora, guayaba y cítricos en general.

D

Interviene en la formación de huesos y tejidos y en la integración del calcio al sistema óseo; su fuente principal es la luz solar y alimentos como germen de trigo, arveja, espinaca, lechuga, apio y perejil.

E

Llamada vitamina de la reproducción, de la fecundación, de la juventud o vitamina antioxidante, sus fuentes principales son el maní, maíz, arroz, lechuga, germen de trigo, aceite de oliva, aceite de soja, almendras y nueces, entre otros.

K

Antihemorrágica, se encuentra en la zanahoria, tomate, soja, cebada, arroz integral, espinaca y linaza.

## Minerales y oligoelementos

Son indispensables para el buen funcionamiento y equilibrio del organismo; los esenciales son:

AZUFRE

Limpiador y desintoxicante del organismo, combate el reumatismo, la artritis, la arteriosclerosis y los trastornos del hígado y la vesícula biliar. Se

encuentra en los frutos secos, avena, frijón, lenteja, papa, repollo, ciruela, higos, zanahoria, ajo y coliflor.

CALCIO

Actúa en la formación y crecimiento de los huesos; es muy importante en la coagulación sanguínea y la contracción muscular. Los alimentos ricos en calcio son: leche, queso, naranja, coliflor, limón, durazno, ciruela, zanahoria, semillas de ajonjolí, diente de león, linaza, sagú, frutos secos y yema de huevo.

CINC

Interviene en la formación de los glóbulos rojos, en el funcionamiento del sistema inmunitario, el metabolismo de las proteínas y de la vitamina B<sub>1</sub>. Sus principales fuentes son la espinaca, repollo, lechuga, tomate, zanahoria, semillas de calabaza, entre otros.

COBRE

Su acción principal es la formación de huesos, dientes, articulaciones y tejidos; interviene en el mecanismo de regulación de la temperatura y coloración del cabello. Se encuentra en el apio, coliflor, repollo, brócoli, entre otros.

FÓSFORO

Participa en la formación de dientes y huesos, reparación de las paredes celulares, producción de energía y acti-

vidad del cerebro, los nervios y los músculos. Lo encontramos principalmente en el brócoli, espárragos, maní, levadura, lenteja, arroz, mantequilla, cereales integrales, almendras, nueces, coco, papaya, garbanzo, manzana, ajo, naranja, pera, uva, cereza, ciruela, soja y panela.

#### HIERRO

Forma parte de la hemoglobina e interviene en el proceso de oxigenación de tejidos y órganos; actúa en la asimilación de nutrientes, y sus principales fuentes son: el rábano, plátano, cereales integrales, frijol, lenteja, cebolla, zanahoria, maní, guayaba, mora, borrojó, tamarindo, manzana, cerezas, fresas, uvas pasas, pepino, remolacha, toronja, trigo, entre otros.

#### MAGNESIO

Es muy importante para el metabolismo de las proteínas, azúcares, vitaminas y en el funcionamiento del ADN. Se encuentra en el coco, avena, cebolla, zanahoria, brócoli, pepino, cacao, piña, mango, higos secos, plátano, soja, ciruela, papa, almendra, nueces, avellana, maní y perejil.

#### MANGANESO

Es fundamental en la producción de las hormonas sexuales y de la hemoglobina; la biosíntesis del colágeno y la

albúmina. Sus fuentes principales son: el ajo, apio, brócoli, coliflor, espinaca, lechuga, repollo, cebolla, zanahoria, almendras, nueces, coco, perejil, etc.

#### POTASIO

Tiene gran importancia en la actividad muscular, influye en los cambios nutricionales, en la composición de los tejidos y actúa como deshidratante equilibrando la concentración de sodio en el organismo. Se encuentra en el ajo, apio, papa, coliflor, berenjena, lechuga, brócoli, pepino, perejil, espinaca, uvas, fresas, higos, lentejas, tomate, mora, zanahoria, naranja, banana y manzana.

#### SODIO

Su papel es fundamental en la contracción y relajación muscular y en el pulso cardíaco. Sus principales fuentes son: aceituna, lechuga, espinaca, calabaza, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, almendras, duraznos, leche, lenteja, manzana, nueces, pepino y sal común.

#### YODO

Estimula el funcionamiento de la tiroides, es antirreumático y depurador sanguíneo. Se encuentra en el haba, lechuga, espinaca, zanahoria, soja, pera, rábano, ajo, cebolla, tomate, granada, sandía, uva negra, papa, piña, feijoa, manzana, pera, fresas y remolacha.

## La fibra

Lubrica el intestino, favorece y acelera la digestión, arrastra grasas y líquidos no favorables al organismo, evita la diverticulitis, la apendicitis, el estreñimiento; absorbe toxinas y venenos. Los alimentos más ricos en fibra son: pan integral, hojuelas de avena, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres.

## Los glúcidos

Conocidos también como hidratos de carbono y azúcares, se clasifican básicamente en tres grupos: simples, dobles y complejos.

#### SIMPLES

También llamados azúcares rápidos, principalmente son la glucosa, la fructosa que contienen las frutas y la galactosa de la leche.

#### DOBLES

Conformados por la asociación de dos azúcares sencillos como la lactosa de leche, la maltosa de los cereales y la sacarosa de la caña de azúcar y la remolacha.

#### COMPLEJOS

Llamados azúcares lentos, formados por cadenas muy grandes, entre ellos el almidón de las legumbres se-

cas, de los tubérculos como la papa, de los cereales y la celulosa de los vegetales en general.

No importa qué tipo de azúcar sea, a todos finalmente los transformará el organismo en glucosa durante la digestión; la diferencia entre ellos es la velocidad con la cual el organismo los asimila: los azúcares simples son rápidamente absorbidos mientras los complejos se asimilan muy lentamente.

Cuando hay un aumento de glucosa en la sangre, el organismo reacciona almacenando el excedente en el hígado, pero si el contenido de ella aumenta aún más, la almacena en el tejido adiposo, donde se convierte en grasa; por lo tanto, el tipo de azúcar que consumimos es muy importante a la hora de establecer un régimen dietético.

## Los lípidos

Son las sustancias que conforman la grasa; se clasifican en dos grupos: ácidos grasos saturados e insaturados. Los insaturados se oxidan más fácilmente, por lo que se hacen tóxicos después de ser cocinados y se recomiendan únicamente para sazonar; además favorecen el aumento del colesterol en la sangre.

La fuente principal de los lípidos son los aceites vegetales (maní, oliva,

girasol, etc.), los frutos oleaginosos como la nuez, el aguacate y las fuentes de origen animal como la leche, la carne, los huevos, etc.

### El agua

El agua es el componente esencial del cuerpo humano, tanto que representa el 70 % del peso del cuerpo en el adulto y aún más en los niños. El contenido de agua en el cuerpo permanece esencialmente estable, conserva el equilibrio del medio interno y el movimiento perpetuo dentro del organismo, permite funciones tan importantes

como la eliminación de los desechos y otras muchas funciones biológicas.

Aunque el metabolismo celular fabrica agua permanentemente, no compensa la pérdida por la orina, el sudor, la respiración, etc. Por lo que debe aportarse como parte de la alimentación y de forma pura; ésta última no debe ser inferior a un litro diario.

Los alimentos se clasificaron en seis grupos de acuerdo con los componentes esenciales. A continuación se enumeran y mencionan los alimentos que conforman cada grupo.

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Proteínicos

Aquí se incluyen los alimentos ricos en proteínas fácilmente asimilables y que además contienen hierro y vitaminas del grupo B.

- ◆ Las carnes, que contienen entre 15 y 25 % de su peso en forma de proteínas.
- ◆ Los pescados.
- ◆ Los huevos, 13 % de proteína.
- ◆ Legumbres secas; aunque están constituidas en su mayor parte por azúcares lentos, contienen hasta un 25 % de proteína vegetal, entre ellas

cabe destacar las lentejas, los frijoles, la soja, la arveja, las habas, etc.

### Lácteos

En este grupo se encuentran la leche y sus derivados exceptuando la mantequilla; contienen más o menos las mismas cantidades de proteínas, lípidos y lactosa, además de calcio y vitaminas A y D.

### Grasos

Este grupo está compuesto por:

- ◆ La mantequilla, constituida por un 85 % de lípidos y por vitaminas A y D.

- ◆ Las grasa animales, como la mantequilla de cerdo o el cebo de ternera o cordero.
- ◆ Las margarinas, todas las sustancias diferentes a la mantequilla cualquiera que sea su origen, que presentan el aspecto de la mantequilla y se preparan para usos similares. Contienen más o menos 82 % de grasas de origen vegetal o animal o ambos.

pastas alimenticias, el arroz, la avena, la cebada, etc.

### Legumbres y frutas crudas

Contienen cantidades importantes de glúcidos, vitaminas C y A, agua. Las frutas frescas son muy ricas en azúcares rápidos que aportan por cada cien gramos unas cincuenta calorías.

### Legumbres y frutas cocidas

La cocción destruye las vitaminas y trae una pérdida de sales minerales; su mayor aporte son los glúcidos y la celulosa.

### Cereales y derivados

Son fuente muy importante de proteínas, de glúcidos lentos y de vitaminas del grupo B. Entre otros alimentos cabe mencionar: el pan integral, los calados y el pan tostado, las sémolas y

