Cómo Recuperarse del Verano

Por Mario Zóttola

—II—

Mucho se ha hablado de las vitaminas como panacea de todos los males. Se ha abusado de ellas y muchos laboratorios se han enriquecido con su empleo masivo.

Para recuperarnos del verano algunas vitaminas pueden prestarnos una eficaz ayuda. Es indudable que la carencia de vitaminas como la A, B1, B2 y B5, causan trastornos en la piel. Sin embargo, no está demostrado que la aplicación directa o la aplicación de productos sintéticos que las contengan, mejoren el metabolismo de la piel.

Lo que si es cierto es que determinados productos a base de vitamina E y F, en combinación con otros tratamientos, pueden ayudar a mejorar el estado de la piel.

EL ODIADO ACNE: DESPUES DEL VERANO PEOR

Aparentemente, el acné mejora con el sol. La realidad está muy distante de esta creencia generalizada. El sol contribuye a empeorar un cuadro de acné, y también a formar los llamados comedones o tapones de suciedad que se van acumulando, ayudados por la dilatación de los poros merced al calor.

Como se sabe, las pequeñas vesículas del acné nunca se deben manosear y el otoño puede ser una época excelente para iniciar un tratamiento local a base de descamación y limpieza de la piel, a través de una labor coordinada entre el endocrinólogo y el esteticista.

VARICES: TAMBIEN EMPEORAN

Las venas varicosas también empeoran con la exposición al sol. Habrá que renovar los tratamientos tendentes a mejorar la circulación, dando a las piernas unos minutos más de descanso diario, después de las largas caminatas veraniegas.

El Dr. Carlos Delgado, especialista en estos tratamientos, recomienda duchas alternativas de agua caliente y fría, reposo en cama con los pies ligeramente más altos que la cabeza, utilización de medias elásticas y evitar permanecer de pie demasiadas horas al día.

En algunos institutos de belleza además, ofrecen unas medias que se inflan y desinflan ritmicamente mejorando la circulación.

LOS SENOS

Con el verano se dejan de lado muchas costumbres y muchas prendas. La primera: el sostén. Las playas nudistas o los paseos en yate son una oportunidad que no se repetirá durante el año y no hay que desaprovecharla. Los senos quedan sustentados únicamente por la piel, tendiendo a pendular cuando se realizan ejercicios.

Después del verano es conveniente someterlos a un tratamiento a base de electroestimulación de los músculos pectorales, para contribuir a fijarlos evitando la temprana flaccidez de la zona. También se aplican masajes remodelantes y mascarillas tensoras que contribuyen a mantener una turgencia tan necesaria como elegante.

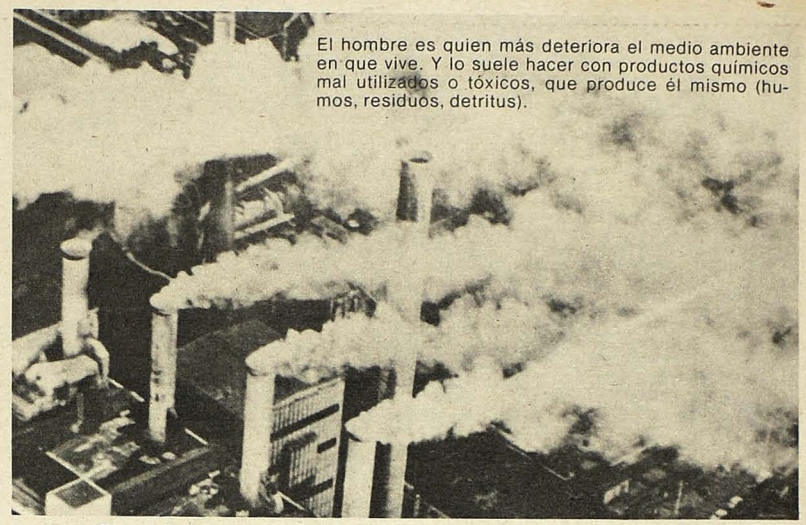
RECUERDOS DESAGRADABLES

"Después del verano las consultas a algunos especialistas se duplican o triplican", señala el Dr. Carlos del Castillo, mientras en la sala de espera aguardan varios pacientes. Y es cierto. Los meses de las vacaciones es cuando se cometen los mayores desarreglos. Este es el momento de poner las cosas en orden.

LAS INFECCIONES Y DESARREGLOS INTESTINALES

Las infecciones de tipo intestinal por ingestión de algún alimento en mal estado, o cualquier otro tipo de contaminación en el agua o en la comida, desgraciadamente son frecuentes. Estas infecciones sin embargo, generalmente tienen un carácter agudo y si Ud. o sus hijos ya las padecieron durante este verano —que no lo deseamos—, pueden olvidarse de ello como de un mal recuerdo, ya que por lo común no tienen ninguna consecuencia posterior.

Hay sin embargo determinados trastornos intestinales que persisten aún despues del verano. Hay personas en las que el verano provoca una alteración en los hábitos intestinales bien sea por evacuaciones diarreicas o estreñimiento. Estos trastornos generalmente pueden ser debidos al calor, a determinados virus intestinales que proliferan durante el verano o al cambio de ritmo de vida o del tipo de alimentos. Generalmente al retornar a la vida normal este tipo de trastornos tiende a desaparecer de forma espontánea. No obstante, siempre es recomendable una alimentación sana y equilibrada en la que no deben estar ausentes las frutas y las verduras. Hay que evitar los irritantes como mostaza, mayonesa, pimientos o especias y evitar una vida sedentaria en exceso. Todo lo anterior contribuye a tener unas buenas digestiones y unos hábitos correctos de evacuación intestinal. Las sombras negativas del verano se irán disipando y quedarán tan sólo los recuerdos agradables.



El hombre es quien más deteriora el medio ambiente en que vive. Y lo suele hacer con productos químicos mal utilizados o tóxicos, que produce él mismo (humos, residuos, detritus).

La Química de la Vida no Tiene por qué ser Tóxica

Es inadmisible y seria un contrasentido que la quimica que se utiliza en los procesos vitales sea tóxica. Los productos quimicos, y da igual que sean fármacos que plaguicidas o productos de limpieza, han de ser, deben ser, siempre vitales y no nocivos. Si aspiramos a vivir cada vez mejor, lo lógico y natural es que la ciencia y la técnica nos ayuden a realizar ese deseo, y la quimica de manera muy particular.

Desarrollo mal entendido

La Humanidad siempre ha ido avanzando; con altibajos, pero el desarrollo nunca se ha detenido. La idea que se tenga del desarrollo varia según el prisma a través del cual se mire. Para un ciudadano corriente y moliente, desarrollo quiere decir vivir mejor, más sano y más años.

En otras palabras, podriamos decir que al ciudadano medio (que es mayoria) lo que le interesa es elevar su calidad de vida, calidad de vida que de forma intuitiva y realista fundamente en alimentación, seguridad personal y social y lucha contra la enfermedad.

En la lucha contra la enfermedad sabe que la infección es consecuencia de la falta de higiene y limpieza, aunque no siempre lo practique, pero hay que enseñarle y educarle en este terreno, que esto también es desarrollo.

Todo este programa de desarrollo es asequible y la Biologia y la Bioquimica se encargan de hacerlo realidad. Es una tarea que en gran medida se asienta en la Quimica y en los productos quimicos, mas han de ser una Quimica y unos productos quimicos que no resulten nocivos para la salud. De lo contrario habrá regresión en lugar de desarrollo; en lugar de vida tendremos muerte.

Triste paradoja

El mayor y más tenaz enemigo del desarrollo es el propio hombre. Triste paradoja. El hombre es quien más deteriora el medio ambiente en que vive. Esto lo hace unas veces consciente, otras, las más, inconscientemente. Y lo suele hacer con productos quimicos mal utilizados o tóxicos, que produce él mismo (humos, residuos, detritus) o le proporciona la industria (plaguicidas, fertilizantes, aditivos, fármacos).

Si esta Quimica y estos productos quimicos son nocivos, el innegable beneficio que realicen puede llegar a anularse vencido por el efecto pernicioso que muestran por caminos secundarios, pero muy de tener en cuenta. Y con esta manera negativa de actuar, el desarrollo parece que parcialmente se derrumba o da la sensación de que no avanza.

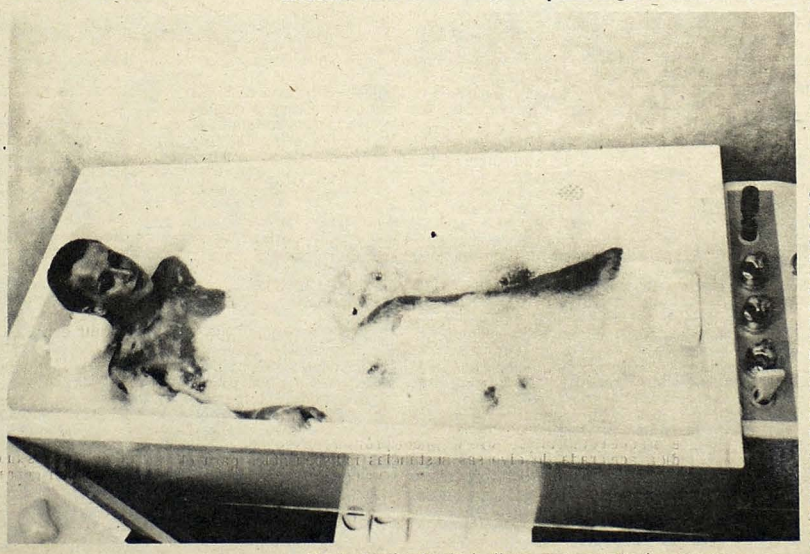
La Biologia y la Bioquimica bien entendidas y bien llevadas pueden realizar un desarrollo vital, pues existen productos quimicos altamente eficaces que no presentan toxicidad alguna; hay fármacos, plaguicidas y productos de higiene y limpieza que no resultan perjudiciales al hombre ni a los demás seres vivos; hay sustancias y principios activos que no proporcionan toxicidad. Para que esto suceda es necesario el equilibrio biológico.

El necesario equilibrio

Para que no aparezca quimica hay que poner en práctica el sentido del equilibrio tanto en Biologia como en Bioquimica. Este factor equilibrante compensa y anula el deterioro vital que pudieran producir los productos quimicos. Ese equilibrio hace que la atmósfera esté limpia, que los alimentos y bebidas no retengan residuos perjudiciales, que por los ojos, los pulmones y la piel no se nos introduzcan sustancias nocivas.

Es lógico que en una sociedad civilizada, todo ese programa ha de plasmarse en una conducta de buen sentido, en adecuadas leyes, en educación y ética, tanto en la producción industrial de productos quimicos como en la utilización de los mismos.

Tal programa y tal equilibrio es posible. Centrales térmicas hay que apenas lanzan un poquito de humillo blanco por sus chimeneas, humos que prácticamente es inofensivo. Hay fábricas quimicas e higiénicas por dentro y por fuera y sus producciones no son tóxicas y terrenos de cultivo que no acumulan polvo sobre las plantas, ni retienen plaguicidas perniciosos, por lo que producen cosechas que defienden la salud, igualmente hay ganaderias sanas y productos de limpieza que verdaderamente limpien e higienizan, y no perjudican, por lo que son gran utilidad en trenes, "Metro", aviones, barcos, salas de espectáculos, viviendas, oficinas y en cualquier lugar donde haya personas. Es el equilibrio biológico que necesitamos. La investigación y los inventos quimicos han de ir por ese camino.



Un tratamiento de belleza, nos ayudará a mantener en forma piernas, senos y cutis.