



MENS SANA

El culto al cuerpo y el cuidado de la salud son temas muy actuales en los tiempos que corren; la televisión hace estragos en nuestras mentes cuando vemos en los anuncios publicitarios a esas chicas y chicos tan maravillosamente esculpidos. Dietas, masajes, rayos UVA y demás modernas prácticas son muy habituales ya entre nosotros. La imagen hay que cuidarla y por eso aparecen centros y salones donde podemos hacer uso de sofisticados aparatos para conseguir un cuerpo o una cara más bonita.

El rayo láser desde hace unos años se ha convertido en algo convencional en los centros de estética, permite estimular el riesgo sanguíneo y sobretodo se utiliza en tratamientos capilares, consiguiendo, en ciertos casos, resultados notables en el crecimiento del cabello. En un primer momento, se llegó a pensar que el láser podría ser perjudicial para la salud; pero, tras serias investigaciones parece que, empleado por sesiones y en pequeñas cantidades, resulta inofensivo. A esto se puede añadir el beneficio que supone no tener que someter al paciente a ningún tipo de intervención quirúrgica. Sólo en casos de extrema necesidad, muy agudos, los propios especialistas aconsejan a los clientes llegar a la cirugía.

Los masajes, tan antiguos casi como la historia del hombre, han sido durante mucho tiempo la fórmula para eliminar el dolor o paliar el nerviosismo.

Hoy día también se ha comprobado su utilidad para liberar el cuerpo de grasas y conjugándolo con una estricta dieta ofrece unos resultados asombrosos. Por otra parte, en problemas de celulitis, exceso de peso o en aquellos casos de relajamiento muscular tras el embarazo serían convenientes para recuperar la forma en todas las zonas afectadas. Del mismo modo, se recomienda como terapia en problemas de articulaciones, ahí es donde un profesional del tema se encarga de supervisar y aconsejar al enfermo.

El ritmo de vida al que estamos sometidos, las alteraciones nerviosas, las diferentes presiones producen el stress, que tanto se menciona en nuestra sociedad actual. Todo esto unido a aquellos trabajos en los que hay que permanecer muchas horas en pie podrían suponer la aparición de esas varices que afean tanto las piernas y acrean verdaderas e incluso graves molestias en las mujeres y hombres que las padecen.

Por tanto, estos centros de belleza han incorporado en muchos casos entre su instrumental vibradores de masaje, aparatos especiales que, llenos de agua, se aplican a las zonas elegidas ayudando a que la sangre circule, y así propiciar que esas varices tan dolorosas y antiestéticas puedan ir disimulándose y, en el mejor de los casos, desapareciendo.

Otros tratamientos como la depila-