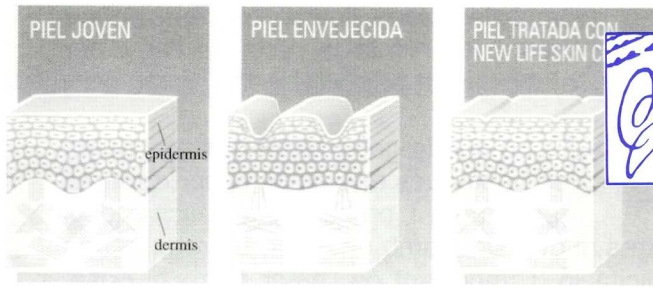


- Evitar una caiguda de cabell. Utilitzar els productes, tònic o vitamines adequats que s'utilitzen de manera efectiva en les perruqueries, que serien, per exemple, **vitamin ephitol**.

- Utilitzar en el cas d'una caiguda abundant de cabell un xampú específic de caiguda, exclusiu de perruqueries, que el que fa es dilatar el porus del cabell, per tal que posteriorment quan s'apliqui la vitamina, mitjançant el massatge de mans, aquesta pugui entrar millor a la base o el naixement del cabell.



hormones que es perden durant la menopausa) procedents de la soja natural i d'altres vegetals. L'efecte tensor i el replenament de les arrugues es nota des de la primera sessió a cabina.

TRACTAMENT ESTRELLA

Tractament SK LIFTING PACK
Tractament d'ús en tota l'època de l'any, espectacular, efecte *lifting* immediat, és un tractament revolucionari per a pells amb línies d'expressió marcades.



Aquest tractament, a diferència de la resta, consisteix a augmentar l'espessor i la densitat de la pell i crea l'efecte d'una pell completament reparada, augmenta també la síntesi del col·lagen.

Tot això és possible perquè aquest tractament es compon principalment de isoflavones (substàncies amb efectes similars a les

MAQUILLATGE TARDOR HIVERN

Ombres molt variades, però brillants com a novetats. Les ombres es presenten en llapis, que són més còmodes d'aplicar. Els colors més utilitzats seran marrons, daurats, grisos i plates amb efectes brillants. Els maquillatges en general tornen a ser brillants.

Alicia Barbé Buira
Estilista i esteticista

Costumistes...?, Consumistes

Nadal torna a trucar a les nostres portes. Com cada any ens cal començar a pensar en visites familiars, regals, guarniments...

Els carrers s'omplen de llums i de nades. Tot gira al voltant d'unes festes, per a alguns odiades i per a molts estimades, on acabes pensant que qui més té, millor s'ho passa. Sembla talment que només hi hagi una paraula que ompli els petits buits que ens deixa la rutina laboral i la vida familiar d'abans de les festes: comprar. Si parem l'orella, sentirem al nostre entorn la mateixa pregunta un cop i un altre: "ja ho has comprat tot?" La televisió obvia bona part de la programació habitual per donar pas a milers d'anuncis publicitaris que ens fan desitjar tot allò que no tenim. Cada dia trobem la bústia plena de catàlegs de joguines, electrodomèstics, ordinadors, menjar congelat...

I tot, absolutament tot, augmentarà de preu a partir de l'1 de gener. Ja pots córrer! Amb els anys fins i tot hem anat fent nostres molts costums que no eren típics d'aquí. Cada cop

trobem més cases on es posa el pessebre, l'arbre, les espelmes i el grèvol; hi caga el tronc, hi arriba el Pare Noel, i, evidentment, els Reis de l'Orient, amb la seva generositat habitual, tanquen tot un seguit de dies festius plens de dinars, sopars, regals i retrobaments. Aquella gent que durant tot l'any no creu en les supersticions es posa roba interior de color vermell la nit de cap d'any, porta papers plens de desitjos escrits dintre les sabates o es menja el raïm d'aquella manera que diuen que porta més sort. No escric tot això amb ànim de fer-ne una crítica ferotge envers una societat cada cop més consumista.

Jo també penso en tot allò que hauré de comprar, cerco receptes noves, ompló el congelador, i m'horrortizo al gener d'haver gastat tant. Només ho escric perquè em plau recordar que les nostres tradicions són prou boniques; potser no ens cal adoptar-ne més. Però, per damunt de tot aquest consumisme, el que em plau veritablement és el sentit d'aquesta festa, l'ambient familiar, els bons desitjos, l'alegria que



omple les cases, l'esforç que fem, potser més que en tota la resta de l'any, per afavorir els més necessitats.

És bo que la generositat que ens buida les butxaques ens ompli el cor d'estima per tothom i procurem la felicitat dels altres ni que sigui amb un dinar, un regal o una felicitació. L'important és l'amor que s'hi posa. Per això em recordo moltes vegades de la dita aquella: "no seria bonic de fer que cada dia fos Nadal?" Bon Nadal per a tothom!

Anna Gairí

El massatge terapèutic

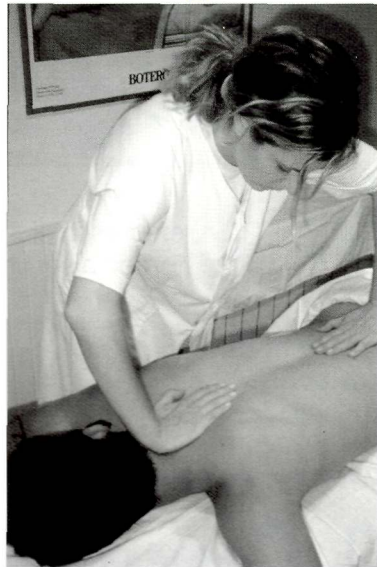
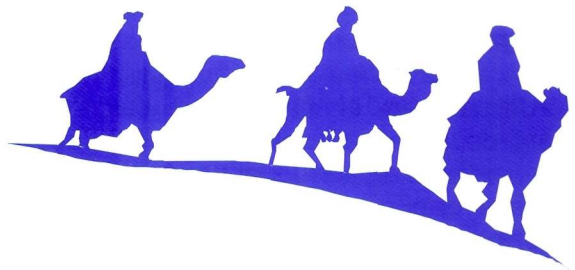
La paraula "massatge" deriba del vocable àrab "pressionar", del grec "fer massatges" i de l'ebreu "tocar, copejar". Es va desenvolupar a França i es va introduir al Japó a final del segle XIX. Els xinesos d'antany ja observaven com una pressió suau i sostinguda assegura una transmissió d'energia (acupuntura). De fet, és un instint natural dels éssers humans refregar el múscul quan hi ha tensions o dolor. El massatge també ha estat sempre utilitzat en les àrees de medicina i higiene per assistir a les pràctiques de medicina occidental.

Hi ha diversos tipus de massatges, entre els quals els més reconeguts són el shiatsu, el reiki, l'aromateràpia, el drenatge linfàtic i el quiromassatge, entre altres.

El massatge terapèutic consisteix en la manipulació dels teixits del cos per alleujar diverses patologies i s'utilitza tant en els trastorns emocionals (estrés, ansietat, depressió, insomni), com en els físics (dolors d'esquena, espasmes musculars, lesions esportives). Així doncs, els seus efectes no queden només a nivell físic, sinó que la ment també respon al tacte humà i podem observar com el procediment millora la resposta del sistema immunològic.

Uns estudis comproven els efectes dels massatges en patologies tant diverses com el parkinson, la paràlisi cerebral, les lesions de la columna vertebral, l'autisme, la síndrome de Down o el càncer de mama. I tot i estar clar que el massatge terapèutic no podrà curar completament aquestes malalties, possiblement sí aconsegueix una milloria notable en la qualitat de vida dels afectats.

Els massatges són una experiència relaxant i



terapèutica. Podem relaxar o estimular la ment i el cos depenent de l'efecte que busquem, i observarem un relaxament muscular, que alleuja dolors deguts a tensions musculars, ciàtica i articulacions dures.

Els beneficis, a nivell físic, d'un bon massatge són innumbrables: ajuden el nostre sistema linfàtic, milloren el funcionament del cos i estimulen la circulació, ajuden a eliminar toxines, calmen el dolor muscular i alleugen la pressió a l'esquena, el coll i les articulacions provocats per mals hàbits.

A nivell emocional redueix l'estrés i ens ajuda a relaxar-nos.

Els olis per a massatges poden ajudar a maximitzar l'efecte d'un massatge, ja sigui utilitzant l'aromateràpia, amb olis essencials, o utilitzant plantes medicinals.

Els massatges no són recomanables quan hi ha febre, diàrrera, vòmits o nàusees, i en casos de pressió alta o problemes de cor, no s'ha d'aplicar pressió a l'abdòmen.

La tècnica del massatge utilitza diversos moviments i aquests són sempre en contra de la circulació, en altres paraules, en direcció al cor, que permet l'estimulació de la circulació.

La pressió va enfocada als punts on hi ha dolor, quan els pressionem, que ens indiquen que hi ha un símptoma d'estrés o de tensió.

Un massatge pot durar de 30 a 90 minuts.

Els massatges, sempre sota consell professional, són una experiència única. Deixa portar-te per aquesta sensació tan especial.

Meritxell Saló.

Terapeuta Shiatsu.