

PARA ELLAS

LOS CUATRO ENEMIGOS DE LA PIERNA

No olvide nunca sus piernas. Un poco de sentido común, otro poco de valentía para cuidarlas unos minutos cada día, le permitirán combatir a los enemigos que las amenazan.

LAS ASPEREZAS. — El primer enemigo son las asperezas de la piel. Les da un aspecto de escoria cubiertas con la piel de naranja, sobre todo en las rodillas y en los tobillos. Se debe al efecto de eliminación de los vasos linfáticos.

Tratamiento: Antes de nada, consulte al médico, que dictará masajes manuales combinados con duchas de alta presión o electroterapia o yodización, etc., acompañadas de un régimen apropiado y de algunos ejercicios que podrá hacer en casa.

Ejercicios: En ningún caso hacer ejercicios demasiado fuertes, porque la fatiga es perjudicial. Uno de los mejores es el básico de la danza rusa: codos elevados, brazos plegados sobre el pecho y, en cuclillas adelantar y encoger, alternativamente las piernas aspirando y respirando fuertemente a cada movimiento de piernas. Hacerlo durante veinte veces. Después repetir el mismo movimiento hacia los lados, también veinte veces. Acabar con veinte saltitos con los pies juntos, las piernas cruzadas, etc. Estos ejercicios tonifican los muslos y las piernas y eliminan la grasa.

LAS VARICES. — Tratamiento: Consulte a su médico, que le dictaminará un tratamiento general para la circulación y si las varices son muy complicadas (infecciosas o ulcerosas), las tratará localmente. Para prevenir estos inconvenientes, evite permanecer demasiado tiempo de pie. Si su trabajo le obliga a ello, trate de poder sentarse a ratos, cada cinco minutos, con las piernas más altas que el resto del cuerpo. También es recomendable pasear para estimular la circulación de la sangre. Por la tarde, permanezca un cuarto de hora tendida de espaldas, los pies apoyados en la pared y más al-

tos que el rostro. Después, una ducha de agua tibia y después de algunos minutos otra de agua fría por espacio de unos segundos. Dése masaje en las piernas de los tobillos hacia los muslos, y luego una fricción enérgica de agua de colonia.

EL EDEMA. — Tratamiento: Consulte a su médico. Régimen y masajes combinados con duchas que faciliten la circulación. Eviten fajas demasiado prietas y vestidos que dificulten la circulación. Al llegar a casa quítese los zapatos y descanse un cuarto de hora con las piernas levantadas.

EL VELLO. — El cuarto enemigo es el vello. El único tratamiento definitivo es la electrocoagulación, pero resulta caro. Puede emplear cera depiladora, aplicándola por medio de vendas o tiras estrechas que se arrancarán de golpe y siempre a contrapelo. No se afeite nunca las piernas, pues cada vez crecerán más los pelos y más fuertes.