

Para tu SALUD. Beneficios de

1. Eliminar toxinas. Meterse en el mar tiene un efecto drenante. Se estimula el circuito venoso y linfático porque la presión del agua es más alta que la del aire.
2. Fortalece los huesos. Los oligoelementos disueltos en el agua de mar se pueden absorber a través de la piel. Se ha demostrado que mejora la fijación de calcio y fósforo en los huesos.
3. Mejora la respiración. En el agua, la práctica neutralidad de las presiones permite un aumento de la capacidad pulmonar y una mayor movilidad del diafragma.
4. Activa la circulación. El agua y la arena ejercen un masaje que favorece el retorno venoso, lo que previene, entre otras cosas, las varices, celulitis y hemorroides.



CONSEJOS

- Si tienes un pequeño pasillo, un portal o un jardín, imprímele tu sello personal. Convierte esos sitios en lugares donde puedas disfrutar de una conversación con tus amigas, leer o descansar.
- Si te gustan las plantas y flores, puedes hacer una repisa ligera para colocar tiestos o adornos de pequeño tamaño. Para ello utiliza unos cuantos tablones que puedes dejar en su forma rústica y píntalos de colores llamativos; después coloca tus plantas favoritas, esas que no requieren sol.
- Las sandalias se usan en todos los tipos de vestimenta y pueden llevarse durante todo el año, prácticamente, en todas las edades; si son de tu agrado, debes preocuparte por tus pies y seguir estos consejos:
 1. Tus pies deben estar bien limpios; sin asperezas ni callosidades.
 2. Las uñas deben estar perfectamente recortadas; si prefieres pintarlas, deberás hacerlo en la misma tonalidad que las manos.
 3. Si tienes la piel de los pies reseca, dale baños con agua y sábila.

