

Set estacions per triar



BARCELONA

L'hotel balneari de Blancafort. C/ Banyes, 55, la Garriga (Tel. 871 46 00). Hotel de tres estrelles obert durant tot l'any. Les aigües són hipotermals (a 60 graus), oligometal·liques i fluorades. Són recomanables per a l'aparell circulatori, les afeccions traumàtiques i els problemes del sistema nerviós i de la pell. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Està situat a 35 km de Barcelona, entre el Montseny i la costa del Maresme. Hi ha accessos per ferrocarril (cada hora en surt un de la plaça de Catalunya) i per autopista.

Hotel balneari de Broquetes. Plaça Font del Lleó, 1, Caldes de Montbui (Tels. 865 01 00 i 317 03 12). Hotel de tres estrelles obert durant tot l'any. El tipus d'aigua és hipotermal (a 70 graus), clorurada sòdica, litínica i fluorada. Són recomanables per a l'aparell circulatori, les afeccions traumàtiques i el sistema nerviós. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Situat a 28 km de Barcelona, entre Sabadell i Granollers. Accés per autopista i serveis regulars d'autobusos (cada mitja hora en surten des de la terminal situada al passeig de Sant Joan - Diputació).

Termas Victoria. C/ Barcelona, 12. Caldes de Montbui (Tel. 856 01 50). Hostal de dues estrelles, obert tot l'any. El tipus d'aigua és hipotermal (a 70 graus), clorurada sòdica, litínica i fluorada. Són recomanables per a l'aparell respiratori, les afeccions reumàtiques i traumàtiques i el sistema nerviós. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Situat a 28 km de Barcelona, entre Sabadell i Granollers. Accés per autopista i servei regular d'autobusos (surten del passeig de Sant Joan - Diputació cada mitja hora).

GIRONA

Prats. Plaça dels Màrtirs, s/n. Caldes de Malavella (Tel. 47 00 51). Hotel de tres estrelles obert tot l'any. Les aigües són hipotermals (a 60 graus) i bicarbonatades sòdiques. Són recomanables per a l'aparell digestiu, respiratori, ronyó, vies respiratòries i afeccions reumàtiques, traumàtiques i de circulació. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Situat a 80 km de Barcelona, amb accessos per tren (sortides des de Sants, passeig de Gràcia i estació de França, amb molta freqüència) i per autopista.

Vichy Catalán. Avinguda Doctor Furest, 30. Caldes de Malavella (Tel. 47 00 00). Hotel de tres estrelles, obert tot l'any. Les aigües són hipotermals (a 60 graus) i bicarbonatades sòdiques. Són recomanables per a l'aparell circulatori, el digestiu, el ronyó i les vies urinàries, les afeccions reumàtiques i traumàtiques i el sistema circulatori. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Situat a 80 km de Barcelona, amb accessos per tren i autopista.

Termas Orion. Santa Coloma de Farners (Tel. 84 00 65). Hotel de dues estrelles obert tot l'any. Les aigües són hipotermals (a 38 graus), oligometal·liques bicarbonatades sòdiques i fluorades. Són recomanables per a les afeccions reumàtiques i traumàtiques, el sistema circulatori i nerviós. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Situat a 28 km de Girona, entre les Guilleries i la Costa Brava. Accés per autopista.

LLEIDA

Caldes el Manantial. Estació termal i de muntanya, situada a 1.500 metres d'altitud, oberta del 24 de juny al 30 de setembre (Tels. 69 01 91 i 69 04 49). Les aigües són hipotermals (65 graus), hipotòniques, ferruginoses i bicarbonatades càlciques. Són recomanables per a l'aparell digestiu i respiratori, el ronyó, les vies urinàries i les afeccions del sistema circulatori i nerviós, així com per als problemes ginecològics i de pell. Ofereix serveis termals sota direcció mèdica. Situat al Pirineu lleidatà, a 176 km de Lleida.

Si us interessa anar a algun d'aquests balnearis podeu fer les comandes per telèfon, a través de l'Associació Balnearia, C/ Balmes, 191. (Tel. 218 36 99).



Fixeu-vos en les fixacions

Jordi CAPDEVILA
La setmana passada recordàvem unes normes mínimes, establertes per la Federació Internacional d'Esquí, per disminuir al màxim els riscos que comporta la pràctica d'aquest esport. Si bé no abelleix gens parlar dels accidents i lesions en l'esquí alpí, si no en parlem, no podríem fer res per mirar que no n'hi hagués. Cal no oblidar mai que l'esquí és un esport perillós. La divulgació d'unes mesures preventives simples pot estalviar-nos un percentatge del total d'accidents.

Encara que no hi ha estadístiques fiables, es pot dir en termes generals que la millora de les botes i de les fixacions d'esquí ha fet disminuir les lesions clàssiques del turmell i de la part baixa de la cama, mentre que l'augment del nombre d'esquiadors ha provocat un increment dels accidents, per caigudes que no són pròpies de l'esquí i per contusió directa per excés de velocitat. També cal dir que, si bé ha disminuït el percentatge de lesions en relació amb el nombre total d'esquiadors, ha augmentat en xifres absolutes el nombre d'accidents, a causa del notable increment de practicants.

La millora més ostensible pel que fa a la seguretat s'ha produït en les botes, fins al punt que gairebé no hi ha ara les lesions clàssiques de només fa quinze anys, com ara la fractura del turmell o de la part baixa de la tibia o el peroné. Una bota en condicions fixa el peu fins a mitja cama, i impedeix qualsevol estrebada que comporti un risc per als ossos o per els lligaments d'aquesta part de la cama.

Els experts consideren que una bota en condicions ha d'adaptar-se perfectament al peu i a la cama, ha d'anar ben ajustada i ben cordada i també ha d'estar adaptada al tipus d'esquí que practica cada persona. Un error freqüent és comprar-se unes botes més grans per comoditat, fet que pot ser perjudicial. Tampoc no cal comprar botes sofisticades i aptes per a esquiadors experts si el nivell que es practica és més baix, perquè això augmenta el risc d'accident.

Però la prevenció bàsica són les fixacions. Cal fixar-s'hi molt perquè es considera que gairebé un 90 per cent de les lesions a les cames, bàsicament fractures d'ossos o de lligaments, es produeixen per unes fixacions mal

ajustades. Tanmateix, també és cert que en els últims cinc anys s'han fet avanços importants en la graduació de la fixació, cosa que fa que hi hagi menys accident. Cal tenir en compte que encara hi ha una part important de material que funciona amb fixacions no prou ajustades, principalment pel que fa als esquís de lloguer.

La fixació permet que la bota quedi ben subjecta a l'esquí i només se'n desprèn si hi ha un perill de lesió. Per això cal que la fixació estigui ben adaptada a la bota. Això vol dir que ha d'ajustar-se a la mida exacta de la bota i graduar-se després segons el pes, el nivell d'esquí, l'edat i el sexe de l'esquiador.

Els experts adverteixen que és tan perillós portar una fixació massa ajustada, que no faci saltar l'esquí quan calgui, com una de massa fluixa, que el faci desprendre quan no cal. Convé no oblidar que la primera missió de la fixació és la de subjectar i no pas la de fer saltar l'esquí.

Encara que no és tan important, també convé que l'esquí estigui en bon estat, ja que els esquís són per lliscar i no pas per frenar. Cal que els cantells es clavin bé.



Unes botes ajustades i unes fixacions ben graduades poden evitar moltes fractures



*** Aquest cap de setmana hi ha bons gruixos de neu a totes les estacions d'esquí, tant a les d'alpi com a les de fons. La qualitat de la neu també és excel·lent. Per això les pistes esperen fer un altre ple que completi la bona temporada actual.

*** Els amants de l'esquí de fons tenen cita aquest diumenge a l'estació d'esquí nòrdic de Bonabé. La sisena marxa Pallars, puntuable per a la III Lliga Catalana d'Esquí Popular, es farà en una distància de 25 quilòmetres, des del pla de Vinyals fins a Montgarri per tornar fins al mateix pla.

Estat de les pistes

Esquí alpí

CATALUNYA

Estació	Cota Baixa	Cota Alta	Tipus de neu	Remuntadors	Pistes	Accessos
Vaqueira-Beret	150	175	Pols-trep.	Tots	Totes	Oberts
La Molina	50	60	Pols	19 de 20	Totes	Oberts
La Masella	40	90	Pols	8 de 10	80%	Oberts
Núria	30	60	Pols	Tots	Totes	Oberts
Port del Comte	20	80	Dura-pols	12 de 14	80%	Oberts
Portainé	60	140	Pols	Tots	Totes	Oberts
Rasos de Peguera	30	40	Dura	Tots	Totes	Oberts
Superespot	50	170	Pols-trep.	Tots	Totes	Oberts
La Tuca	60	150	Pols-trep.	Tots	Totes	Oberts
Vallter 2000	80	140	Dura-pols	Tots	Totes	Oberts

ANDORRA

Grau Roig	100	160	Pols	Tots	Totes	Oberts
Pas de la Casa	110	170	Pols	Tots	Totes	Oberts
Arinsal	110	180	Pols	Tots	Totes	Oberts
Soldeu/el Tarter	50	200	Pols	Tots	Totes	Oberts
Pal	100	160	Pols	Tots	Totes	Oberts

ORDINO ARCALIS

Cerler	80	205	Pols	Tots	Totes	Cadenes
Panticosa	50	100	Pols	Tots	Totes	Cadenes
Formigal	105	195	Pols	Tots	Totes	Cadenes
Candanchú	115	320	Pols-dura	Tots	Totes	Cadenes
Astún	120	300	Pols	Tots	Totes	Cadenes

TROBALLES

The Body Shop

Pau BOLAÑOS

Les botigues The Body Shop van néixer a Brighton (Anglaterra) l'any 1976. De llavors ençà s'han obert més de tres-centes botigues d'aquestes arreu del món. La causa del seu èxit és que els seus productes de cosmètica i línia de bany estan fets amb productes naturals que busquen un valor terapèutic, i que funcionen com un auto-servei.

Els químics i herbolaris que treballen en aquests preparats seleccionen, amb molta cura, els olis adients per aconseguir el valor terapèutic ideal per a cada tractament. Aquests productes intenten ser una alternativa a aquells altres que impliquen perjudicis innecessaris als animals amb els quals es fan experiments.

A més d'aquestes propietats, els productes Body Shop també són biodegradables, és a dir, intenten respectar el medi ambient tant en el seu procés de producció com en el de convertir-se en deixalla. A més, es facilita el reompliment dels envasos, evitant pol·lucions com les dels aerosols i redundants en benefici dels costos.

Preus més econòmics

El fet de prescindir de coses supèrflues i d'utilitzar envasos senzills ha abaratit els preus. L'empresa ha intentat evitar les grans campanyes publicitàries i els empaquetats de luxe, i això també ha permès mantenir uns preus realment assequibles.

Un xampú per al cabell al romaní, a la taronja i espècies, o a la camamilla surt per 560 pessetes el pot gran o per 330 pessetes el pot mitjà. Els sabons de glicerina i fruites costen 300 pessetes i una crema de dia, hidratant i amb un fort component vitamínic, no puja a més de 800 pessetes.

Quant als perfums, Body Shop ha trobat un nou sistema amb la utilització d'olis perfumats, que no contenen alcohol i que no s'evaporen. El més car és el d'almescat blanc, una planta herbàcia de flors purpúries que fa una olor com la del mesc. Val 900 pessetes, però les d'olor de rosa de te o de llimona berberna només costen 500 pessetes.

L'aromateràpia, l'efecte a través de l'olor

Una altra línia que està tenint molt d'èxit és l'aromateràpia, uns olis que funcionen terapèuticament a través de l'olor. Els olis poden ser de bany, massatge o també de loció. Els efectes poden ser relaxants, tonificants o per a esportistes, segons sigui l'olor escollida. Així, l'espígol serà relaxant, mentre que la menta serà tonificant. El preu, 885 pessetes la botella gran.

Existeix també una línia específica per a homes: cremes d'afaitar, locions per després de l'afaitat, xampús, cremes hidratants, pòlvors de talc i l'oli relaxant són alguns dels productes més sol·licitats pels homes.

A la majoria no els importa entrar a la botiga i comprar allò que necessiten ni tampoc preguntar sobre les qualitats de cada preparat. De vegades es gasten més diners que les dones, encara que la mitjana del que compren no puja mai a més de 600 pessetes.

Un altre avantatge que ofereix aquesta botiga és que deixa provar els productes abans de comprar-los. Per això té un bon estoc de provadors de cada preparat. The Body Shop és al carrer Provença, número 245.