



Não basta, apenas, visitar a pedicura. É importante ter cuidados diários com os pés. Não só está a contribuir para que fiquem impecáveis no Verão, quando usa sandálias, mas também a contribuir para o seu bem-estar!

Eis alguns cuidados que deve ter em conta, todos os dias:

Lixe os pés A pele dos pés é mais espessa e resistente do que a de outras áreas do corpo, por isso facilmente a sola fica com calosidade e células mortas. Assim, para retirar o excesso de calosidade deve limar, semanalmente, a região dos calcanhares e a sola com uma lima própria para os pés ou com uma pedra-pomes. A melhor altura para limar os pés é depois do banho, já que a pele está mais mole.

Pés macios Para amolecer a pele dos pés deixe-os de molho, durante dez minutos, em água morna com vinagre (para cada litro de água acrescente meio copo de vinagre). De seguida, massageie os pés com óleo de amêndoas ou com um creme hidratante. Faça isto uma ou duas vezes por semana. Esta é também uma boa altura para limar os pés e as unhas, mas antes de massagear os pés com o creme.

Unhas impecáveis Corte as unhas de quinze em quinze dias, de preferência depois do banho. Use um alicate ou uma tesoura para as cortar. Também pode simplesmente apará-las com uma lima, sobretudo se for regularmente à pedicure.

Não deve cortar demasiado as unhas nem deixá-las muito compridas. O fato de estarem muito compridas contribui para a acumulação de resíduos e sujidade; e se as cortar demasiado pode correr o risco de lhe encravar uma unha.

Cuidado com a cutícula Para ter umas unhas apresentáveis, o ideal é empurrar a cutícula cuidadosamente com uma espátula própria. O excesso de pele pode ser removido com o alicate, mas tem de ter muito cuidado, pois pode correr o risco de ter uma inflamação.

Se não estiver habituada a retirar o excesso de pele, depois de empurrar a cutícula, o melhor é deixar esta tarefa para a pedicure.

Lave os pés Lave muito bem os pés! Não basta deixar que escorra a água enquanto toma um banho. Deve passar com a esponja entre os dedos. Depois do banho, é importante secar muito bem os pés, pois a umidade acumulada pode dar origem a micoses.

Protetor solar Na praia, coloque protetor solar nos pés. Apesar de terem uma pele mais resistente, não devem de forma alguma ser esquecidos. Além de evitar que a pele fique ressequida, está igualmente a prevenir o cancro de pele.

Calos: o que fazer? O uso de sapatos apertados, não arejados e de salto alto facilita o aparecimento de calos. Estes devem ser retirados por uma especialista. Mas, a calosidade que costuma aparecer na zona dos calcanhares e na sola dos pés não passa de uma reação natural da pele ao atrito causado pelo andar, pela má postura ou pelo uso de certo tipo de calçado.

Para atenuar esta calosidade, deve limar os pés, corrigir a postura e usar calçado confortável. Se não fizer nada, a calosidade acumula, o que é pior.