

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Ela Digital	Data: 05/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):



BELEZA

Não desça do salto: cinco dicas
essenciais para preparar os pés
para a folia

Não use lixas e invista em cremes com uréia e ácido salicílico



Os pés perfeitos de
Raica Oliveira em
sandália Triya

ROBERT SCHWENCK

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Ela Digital	Data: 05/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

RIO - São quatro dias de folia - ou até mais, dependendo da sua disposição. E, claro, que todo mundo quer colocar pés lindos nos saltos (ou rasteirinhas, dependendo do estilo) e tê-los íntegros e ainda bonitos depois de tanto carnaval. Para guiá-la nessa árdua missão, nós selecionamos cinco dias essenciais para estar preparada para o antes e depois da festa.

As melhores substâncias

Pés ressecados pedem cremes potentes, portanto, não é qualquer um que vai ajudar a resolver o aspecto deles. Segundo a dermatologista Alessandra Drummond, produtos à base de ureia e ácido salicílico são os mais indicados:

- Essas substâncias são as mais efetivas, ainda mais se complementadas com óleos são os mais efetivos. Mas a concentração de cada produto varia de acordo com a espessura da pele e presença ou não de rachaduras. Cremes prontos à base de ureia podem ser encontrados a 5, 10 ou 20%, então por isso é sempre bom consultar um médico antes.

Aposente a lixa e prefira esfoliantes

O mecanismo de defesa do corpo é simples: quando mais você lixa os pés, mais eles ficarão "grossos".

- A pele da região precisa ser mais resistente que as demais. Lixar os pés ou usar ou calçados inadequados provocam um acúmulo de queratina e maior espessamento da camada córnea, que é a parte mais externa da epiderme. É um mecanismo de defesa do organismo, afinal essa área precisa mesmo ser mais grossa - explica a dermatologista Alessandra Drummond, que sugere a esfoliação caseira para remover o excesso de células mortas da região.

Anote a receita: faça uma mistura de mel e açúcar e aplique com movimentos suaves na região. Para aumentar o poder esfoliante, antes descanse os pés numa bacia com água morna e sal grosso, que vai ajudar ainda mais.

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Ela Digital	Data: 05/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

Invista em substâncias naturais

Óleos e cremes com determinadas folhas e flores são excelentes calmantes e relaxantes. Na lista dos favoritos da esteticista Verônica Vinhares, da Clinica Helena Costa, estão: arnica (tem ação anti-inflamatória, antisséptica e analgésica), alecrim (anti-inflamatório e estimulante), calêndula (ação antisséptica, adstringente, analgésica, antifúngica, calmante e cicatrizante), camomila (calmante) e lavanda (relaxante).

Mesmo no calor... vá de meia

Aproveite que o ar-condicionado está ligado e coloque uma meia para aumentar o poder de penetração dos cremes. Ainda assim com muito calor? Vá de filme plástico.

A massagem perfeita

Segundo Nádia Carvalho, massoterapeuta do Equilibrium SPA da Mente, no Rio, os melhores movimentos para os pés são os da técnica de reflexologia podal, proveniente do shiatsu. Se você não tem como procurar ajuda profissional, invista em movimentos circulares, com as mãos envolvendo os pés. E, claro, o bom e velho escalda-pés.

- É um método antigo, mas muito eficaz. Para fazer a receita original, basta misturar duas colheres de sopa de sal grosso a um litro de água morna. Deixe os pés descasarem por cinco minutos e depois massageie com óleo vegetal de lavanda, que tem propriedades relaxantes. Depois disso, separe mais cinco minutinhos para colocar as pernas para cima e estimular o retorno sanguíneo - diz Nádia.

<http://ela.oglobo.globo.com/beleza/nao-desca-do-salto-cinco-dicas-essenciais-para-preparar-os-pes-para-folia-15241378>