



## Pés saudáveis

A praia e o mar são benéficos para a saúde dos pés. Andar descalço pelo areal e mergulhar os pés na água do mar alivia dores, ao mesmo tempo que torna as articulações mais flexíveis. No regresso de férias, o contacto directo dos pés com a natureza desaparece quase por completo e eles passam a ser prisioneiros da moda e dos estilos de calçado que ela impõe.

É importante dedicar aos pés cuidados semelhantes aos que dedicamos ao corpo – limpeza, esfoliação, hidratação, massagens – e recorrer com regularidade aos serviços de um pedicure ou podólogo ou, na sua impossibilidade, cuidá-los em casa.

As etapas para tratar dos pés de uma forma caseira não diferem muito das das mãos e exigem algum material – tesoura, alicate para unhas dos pés, lima grossa de cartão, pedra pomes, dissolvente de verniz, esfoliante, sais de banho, hidratante, verniz, separadores de dedos.

## PARA O SEU BEM-ESTAR

- Sais de Banho Repousantes, de Akileina. Dissolvem-se facilmente na água. Têm propriedades tonificantes, protegendo e nutrimo a pele dos pés e dos calcanhares
- Podoxline Reconstituente Pés Secos, de Vichy, hidrata e suaviza a pele, impedindo a formação de asperezas e fissuras (€ 13)
- Bariéderm, de Uriage, com uma textura unguento, protege a pele, isolando-a dos agentes exógenos e favorece a sua reparação (€ 17,94)
- Gel Défatigant Pour Les Pies, de Mayala, refresca e descongestiona os pés cansados e inchados (€ 16,20)

## UNHAS SAUDÁVEIS

O estado das unhas reflecte um pouco da nossa saúde e dieta alimentar. Quando elas surgem quebradiças, e estriadas, é urgente apostar numa dieta rica em cálcio, vitamina C e complexo B e recorrer a suplementos alimentares.

Para embelezar unhas caídas em desgraça, pode recorrer à escultura das unhas, um processo que lhes dá beleza e perfeição. Os produtos utilizados nas unhas artificiais – gel ou porcelana – são geralmente bem tolerados, têm uma duração que oscila entre os três e os quatro meses. Na Nailus pode encontrar soluções para todos os gostos.

**Sugestão:** Ecophane, de Biorga, rico em magnésio, zinco, vitamina B, proteínas e aminoácidos, ajuda a reforçar a queratina das unhas e incentiva o seu crescimento.

A venda em farmácias.



## A evitar:

- Botas e sapatos apertados
- Solas de borracha
- Saltos demasiado altos – 10 centímetros ou mais.
- Sapatos demasiado afunilados. O seu uso e abuso pode contribuir para a formação de joanetes e dedos em garra
- Humidade nos pés. Pode ser a causa próxima da formação de fungos ou pé de atleta
- Andar descalço nas piscinas ou balneários

## Faça você mesma

Cuidar dos pés em casa implica algumas regras básicas:

- **Retire o verniz** com um removedor
- **Corte as unhas** procurando não contrariar a sua estrutura natural. Cortá-las a direito é o certo
- **Lime as unhas** e alise a superfície com lima
- **Empurre as cutículas** com bastonete apropriado
- **Mergulhe os pés** num recipiente com água tépida e sais. Seque-os em seguida
- **Aplique o creme** ou óleo hidratante com uma pequena massagem
- **A cor do verniz** das unhas não deve ser oposta à aplicada nas mãos