

COMO FAZER UM SPA PARA OS PÉS: 7 PASSOS

Seus pés são extremamente importantes! Eles carregam você para todos os lados e ajudam a preservar sua postura. Portanto, é normal que fiquem cansados, inchados ou ganhem alguns calos ao final de um longo dia. Sendo assim, é importante dar uma atenção especial para os seus pés.

Preparando um SPA básico para os pés:

1. Ambiente relaxante: Decida onde vai querer fazer o spa e diminua as luzes do cômodo. Coloque uma música relaxante para tocar, acenda algumas velas e verifique se tem todos os materiais necessários, incluindo toalhas, esfoliantes, loções hidratantes, meias ou chinelos. (Poderá ser qualquer cômodo que desejar: quarto, sala, banheiro, etc).

Sons da natureza, áudios relaxantes e músicas clássicas são boas opções.

Escolha um cômodo com muitas janelas e abra as cortinas para deixar a iluminação natural entrar se você quiser uma experiência mais revigorante, em vez de relaxante.



2. Coloque água quente em uma bacia de plástico: Qualquer recipiente que possua o tamanho suficiente para os seus pés vai servir, mas, para uma experiência ainda mais requintada, lembre-se de verificar se a bacia é funda o bastante para que a água alcance os tornozelos. Você também poderia usar hidromassageadores fabricados especificamente para os pés caso queira algo mais luxuoso.

Coloque algumas pedras lisas ou bolinhas de gude no fundo da bacia, e esfregue os pés sobre elas para receber uma massagem.



3. Acrescente ervas, sais de banho, ou óleos essenciais: Nesse ponto, você poderá usar sua criatividade. Pode ser algo tão simples quanto acrescentar um punhado de sal marinho ou sais de Epsom à água, ou tão luxuoso quanto fazer um banho de leite para seus pés. Aqui estão algumas dicas:

- Acrescente um pouco de espuma de banho para deixar os pés mais macios.
- Coloque dez gotas de óleos essenciais para deixar a água perfumada e colher os benefícios da aromaterapia – lavanda, menta e capim-limão são ótimas opções.
- Caso queira deixar a água mais bonita, acrescente um punhado de folhas de hortelã ou de pétalas de rosa.
- Para deixar os pés mais macios, adicione 1 xícara (125 gramas) de leite em pó (de vaca ou de soja) e 1 colher de sopa (15 mililitros) de óleo de amêndoas.



4. Deixe os pés de molho por cerca de 10 a 15 minutos: Coloque a bacia na frente de uma poltrona confortável, sente-se e mergulhe os pés na água. Leia um livro, ou feche os olhos e ouça um pouco de música.

Dica: A água suja não é nada relaxante, portanto, lave os pés antes do spa se eles estiverem sujos.



5. Esfolie os pés com uma escova ou creme esfoliante: Depois de deixar os pés de molho por 10 a 15 minutos, será hora de esfoliar a pele! Use uma escova de pedicure para um tratamento mais simples, ou um produto esfoliante específico para os pés se você quiser uma experiência mais sofisticada. Concentre-se nos calcanhares, já que os calos costumam acumular-se nessa região.



6. Prossiga com uma massagem: Caso tenha adicionado pedras ou bolinhas na bacia, simplesmente esfregue a sola dos pés sobre elas, movimentando as pernas para a frente e para trás. Você também poderia usar um massagador específico para os pés ou fazer uma massagem tradicional com as mãos.

7. Seque os pés e aplique uma loção hidratante: Primeiramente, seque-se com uma toalha limpa, seca e macia e, em seguida, massageie o hidratante nos pés. Você poderá usar manteigas, azeites corporais, ou até mesmo óleo de jojoba se não tiver um hidratante específico para essa região. Coloque um par de meias de algodão para intensificar a ação do hidratante (o ideal é dormir com as meias e só tirá-las no dia seguinte).

