

8 BENEFÍCIOS DO SPA PARA OS PÉS

O Spa dos pés é uma prática antiga e que está sendo redescoberta por causa de seus inúmeros benefícios. No passado era comum fazer um esalda-pés após tomar um banho de chuva para quebrar a friagem, o mesmo era feito em pessoas gripadas ou resfriadas, com a finalidade de oferecer calor ao corpo. Com técnicas mais aplicadas, hoje conseguimos ativar a circulação sanguínea, eliminar dores e até melhorar o humor.

O QUE É SPA PARA OS PÉS?

O Spa dos pés se trata de uma higienização, esfoliação, hidratação e imersão dos pés em água morna durante alguns minutos, com a finalidade de aliviar as dores e promover bem estar. A higienização é feita por um adstringente que elimina as bactérias causadoras de odores, o esfoliante faz uma limpeza profunda, restaurando e desintoxicando e, para finalizar, o hidratante protege seus pés de futuras rachaduras, ressecamento e deixa a textura dos pés macia. O importante é sempre amornar a água e não deixá-la quente demais, para que a sensação seja sempre agradável e não prejudique nem agrida a pele. Entre os benefícios que o Spa dos pés pode proporcionar estão:

1 – Estimular a circulação sanguínea: a massagem e o calor da água dilata os vasos sanguíneos e melhora a circulação do sangue. Essa melhora da circulação alivia as dores nos pés e nas pernas e ainda pode ser um coadjuvante para pessoas que sofrem com varizes e dores constantes nas pernas por causa da má circulação.

2 – Proporcionar relaxamento: a água sozinha já possui propriedades relaxantes e é capaz de proporcionar bem estar. Quando acrescida de massagem e esfoliação relaxantes, potencializa o resultado. Esse bem estar é multiplicado e ainda alivia as tensões de todo o corpo pelos benefícios fisiológicos e promove a sensação de descanso.

3 – Aliviar o estresse: o escalda-pés também pode ser uma excelente terapia para aliviar o estresse, acumulado pela correia do dia a dia, os problemas e situações tensas que enfrentamos constantemente. Quem sofre com o estresse diário pode contar com essa terapia para aliviar as tensões e relaxar o corpo e a mente.

4 – Proporcionar descanso: ao trazer o alívio das tensões, o relaxamento pelo contato com a água quente, massagem restauradora e hidratação, este se torna um momento muito agradável, capaz de renovar as energias mesmo após um dia de trabalho cansativo.

5 – Pele mais macia: além dos benefícios para o corpo, o Spa dos pés também oferece benefícios particulares, pois melhora o aspecto da pele e a deixa mais macia e preparada para receber tratamentos estéticos e a hidratação.

6 – Ideal para quem usa saltos: o Spa dos pés é uma excelente terapia para quem passa muito tempo com sapatos de salto e precisa aliviar as tensões dos pés, e também para quem passa muito tempo em pé, ou mesmo depois de uma caminhada ou corrida.

7 – Alívio das calosidades: algumas pessoas chegam ao final do dia com dores nas calosidades, e a terapia do escalda-pés também pode ajudar a aliviar essas dores e desconfortos, na maioria das vezes causados pelos sapatos apertados ou após exigir demais dos pés.

8 – Melhora das dores articulares: Quem sofre com dores nas articulações, provocadas por reumatismo ou artrite, também pode sentir os benefícios do Spa dos pés.

Além dessas, outras vantagens são o alívio das dores musculares, irritações e ardores, eliminação de impurezas e renovação da pele, melhora no aspecto das cicatrizes, além de devolver a umidade natural da pele e combater fungos.

