

4 RECEITAS CASEIRAS PARA ESFOLIAÇÃO DOS PÉS

Para "amaciar" os pés, será necessário os materiais abaixo:

- 1 litro de água morna
- 50 ml de vinagre

Lave bem os pés. Em seguida, coloque-os nessa mistura por 20 minutos. Este procedimento vai tornar a esfoliação mais eficaz. Se as solas dos pés estiverem muito grossas, aproveite que estão de molho e passe uma pedra-pome, fazendo movimentos suaves e circulares. Não use lixas, elas são mais agressivas, e quanto mais você lixar, mais grossas as solas dos pés vão ficar.



Após este procedimento, é necessário esfoliar. Seque os pés com uma toalha e aplique o esfoliante, massageando com movimentos circulares. Dê uma atenção especial aos calcanhares, pois a pele nessa região é mais grossa. Lave e seque os pés, e em seguida hidrate-os com creme hidratante específico para os pés. Você pode esfoliar os pés uma vez por semana. Já a hidratação tem que ser diária. Estes cuidados evitam o ressecamento e previnem contra rachaduras.

Abaixo algumas receitas de esfoliação caseira:

Receita 1

Ingredientes

- 1 colher de sopa açúcar cristal
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de mel
- 3 colheres de sopa do óleo de amêndoas doces

Misture muito bem todos os ingredientes até formar uma pasta. Aplique a mistura nos pés conforme informado acima.

Receita 2

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de óleo vegetal (pode ser azeite de oliva)
- 5 gotas de óleo essencial de laranja
- ½ xícara de chá de açúcar cristal

Em um recipiente, misture muito bem todos os ingredientes até formar uma pasta. Aplique a mistura nos pés conforme informado acima.

Receita 3

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de farinha de milho (granulação média)

Misture bem até obter uma pasta. Aplique a mistura nos pés conforme informado acima.

Receita 4

Ingredientes

- 1 colher de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de óleo de amêndoas
- 3 colheres de sopa do hidratante de sua preferência

Misture bem todos os ingredientes e seu esfoliante está pronto. Aplique a mistura nos pés conforme informado acima.