



CORPO

NA CAPA

MAIS BONITA

CORPO EM FORMA

MAGRA E SAUDÁVEL

BELEZA É PODER!

Edição 192 - Dezembro/2004

- ▶ ASSINE CORPO A CORPO
- ▶ PRESENTEIE ALGUÉM
- ▶ VANTAGENS ASSINANTES

EDIÇÕES

Sumário da edição

Edições anteriores

SEMPRE AQUI

Entre nós

Contato direto

Consulta express

Hits de beleza

Múltipla escolha

Maquiagem é tudo

Dez que são 10

Fio maravilha

Clínica de beleza

Circuito Fashion

Hits de fitness

Sempre em forma

Giro na academia

Vida leve

Corpo assina
embaixo

Onde encontrar

SERVIÇOS

Fale Conosco

Assine já

Anuncie

MAGRA E SAUDÁVEL

▶ Com o pé direito

Uma rotina exaustiva, típica de final de ano, está prestes a começar e vai exigir muito esforço de seus pezinhos. Para não sofrer com bolhas, inchaço, calos e outros incômodos, aprenda a cuidar bem deles. Depois é só aguardar tranqüila a chegada da temporada

CIBELE CARBONE



Os pés são a base de tudo e os responsáveis - ao menos em boa parte - pela diversão e correria do cotidiano. São eles que nos levam de um lado para outro, fazem mil e um passos de dança nas festas, agüentam o calor escaldante das areias quentes durante aquela deliciosa caminhada de verão, ficam de molho enquanto tomamos banho e ainda se equilibram o dia inteiro sobre os saltos. O resultado de todo esse esforço? Dores nas articulações, má circulação, ressecamento e descamação, só para falar dos probleminhas básicos. O lado bom é que a solução para tudo isso está nas suas mãos. A seguir, veja o que provoca uma crise e saiba

como aliviá-la.

Inchaço É só a temperatura dos termômetros subir para se ouvir reclamações de pés inchados e cansados. Durante o verão, os vasos sanguíneos ficam mais dilatados com o calor. "Isso dificulta a circulação e o retorno venoso dos membros inferiores. Por esse motivo os pés e as panturrilhas acabam ficando mais intumescidos e até mesmo sensíveis ao toque", explica a dermatologista Fabiana de Castro Ângelo, da Kyron Spa (SP). Como esse incômodo é desencadeado pela má circulação, o ideal é fazer uma massagem - sempre de baixo para cima, e com uma suave pressão - todos os dias ao chegar em casa. Para deixar o momento mais gostoso, abuse dos cremes com mentol e cânfora, que conseguem resfriar a temperatura da pele e proporcionar alívio imediato. Outra saída mais rápida e menos trabalhosa é colocar uma bolsa de gelo sobre a área do calcanhar - ela faz a constrição das veias e libera o caminho para que a circulação ocorra normalmente. Lembrese, no entanto, de nunca deixar a peça por mais de 10 minutos no local para não correr o risco de queimar a pele.

Bolhas Sempre aparece uma novidade na moda quando o assunto é calçado. Podem ser sandálias de tiras finíssimas, escarpins de bico fino, sapatilhas com a ponta arredondada... E, claro, nove entre dez mulheres preferem sacrificar o conforto dos pés por um visual mais transado e moderno. Só que o uso do sapato inadequado pode

CLIQUE AQUI E
ASSINE JÁ

BUSCA

Faça já sua busca
no site da revista
Corpo a Corpo

Ok

Adidas
MegabounceEm até
12x

originar bolhas nas mais diferentes regiões: dedos, laterais, sola, calcanhar e até no dorso. "O sapato perfeito não pode incomodar e não deve apertar em nenhum ponto.

Caso contrário, trará problemas", alerta o ortopedista Sidney Schapiro (SP). Porém, como nem sempre as moçoilas seguem essa regra, é inevitável aparecerem bolhas. Diferentemente do que muita gente acredita, você pode furar, sim, a bolha para que não machuque tanto. Mas cuidado: faça furinhos com uma agulha de seringa descartável esterilizada, dessas compradas em farmácias. E lembre-se: jamais - nunca mesmo! - arranque a pele que fica por cima. "Ao extraí-la, você corre o risco de ganhar uma infecção na área e agravar o problema. Para ajudar na recuperação da ferida é indicado ainda aplicar uma pomada antiinflamatória ou cicatrizante e cobrir o local com uma gaze", ensina a dermatologista Fabiana de Castro.

O SAPATO IDEAL

Sinal verde: para todos com salto de 2 a 3 cm. O bico não pode ser muito fino, para que acomode bem a planta do pé, sem comprimir a ponta dos dedos.

Sinal amarelo: para os solados rasteiros. Eles aumentam a pressão sobre os calcanhares e a tensão do tecido que cobre a musculatura central da planta do pé durante o caminhar, provocando dores até na coluna.

Sinal vermelho: para os modelos de bico muito fino e salto acima de 7 cm. Apertam a ponta dos pés e fazem com que os dedos fiquem muitas vezes sobrepostos, podendo desencadear problemas como joanete e calos. Além disso, o salto muito alto não divide o peso do corpo corretamente, sobrecarregando a parte frontal da planta, o que resulta em má circulação.

Calos O uso contínuo de calçados que apertam e machucam também pode criar as terríveis calosidades. "Elas são uma resposta do nosso organismo aos traumas sofridos. Quando agredida, a superfície da pele reage engrossando, como uma tentativa de proteger as camadas mais profundas da derme", esclarece o podoterapeuta Luiz Pedreira, do Spa do Pé (RJ). Se for impossível deixar de lado o sapato que está causando o problema, tente contornar a situação utilizando protetores de silicone (comprados em lojas de materiais ortopédicos), que diminuem o atrito. Fora isso, não há muito o que fazer, já que esse mal deve ser tratado com atenção e por um profissional especializado. Atenção: nada de pedir para a pedicure eliminar as calosidades com ajuda de gilete ou qualquer outra ferramenta. Isso só vai causar dor e agravar ainda mais a situação.

PÁGINAS :: 1 | 2 | Próxima >>



Motos
Novas

A partir de
R\$ 3.990



Nintendo
Wii

Em até
12x

SHOPPINGUOL