

## 21/01/10 - La cosmética es el complemento ideal para un buen calzado

Un buen cuidado de los pies pasa, desde luego, por la utilización de un buen calzado, apropiado para cada momento y para cada terreno en el que vayamos a movernos. Pero no todo termina ahí. Hay que tener en cuenta que cada cuerpo es diferente y, por lo tanto, cada persona tiene unos pies distintos de los del resto. Incluso un pie es diferente del otro. Y cada pie necesita unos cuidados particulares.



Una buena crema hidratante, como la de la marca alemana Saicara.

Cada vez más, las empresas de cosmética prestan atención a los pies. Quien sufre de pies sabe por propia experiencia lo desagradable que son las sensaciones que pueden llegar a producirse. Los pies deben soportar nuestro peso durante muchas horas, lo cual es un trabajo duro se mire por donde se mire. Y más aún si andamos algo pasados de kilos.

Hay que prestar atención a nuestros pies si queremos evitar sufrimientos innecesarios a largo plazo. Y es que muchas veces no nos damos cuenta hasta que llega el problema y entonces es más difícil buscar la solución. Como suele decirse, más vale prevenir que curar.

Un punto importante, por ejemplo, es mantener una buena hidratación en la piel. La piel seca pierde elasticidad y por el mismo motivo pierde protección, con lo que es más fácil sufrir rozaduras y sensaciones desagradables, como picores. Existen cremas nutritivas que mantienen una adecuada hidratación y hacen que los pies se mantengan suaves. Productos como la manteca de karité o el aloe vera suelen

figurar en la composición de las mismas, junto a otros como la alantoína, provitamina B5 y vitamina E, que nutren la piel.



Un buen baño energético devuelve la vitalidad a nuestros pies.

Tras un día de mucho trabajo, es normal que los pies estén hinchados. De hecho, podemos comprobar en el calzado que hay veces que parece que el mismo zapato nos queda más pequeño. Precisamente por este motivo se recomienda probar el calzado después de haber caminado un tiempo. El caso es que muchas veces es

necesario utilizar cremas que contengan no sólo productos suavizantes, sino también antiinflamatorios.

La piel muerta se acumula en determinados puntos de los pies y es necesario eliminarla, pues en caso contrario acaba siendo el origen de grietas y durezas. Un buen exfoliante es imprescindible en estos casos. Un buen exfoliante puede ir combinado con extracto de limón, que tiene efectos antiinflamatorios y antibacterianos.

En ocasiones se presentan en los pies problemas puntuales, como los callos o las durezas que comentábamos. Una buena esponja de piedra pómez o una lima especial para callosidades (con dos superficies, una áspera y otra fina) pueden ser instrumentos apropiados para, cuando menos, reducir el problema.

Existen cremas específicas para el tratamiento de las callosidades que, poco a poco, las van reduciendo. La urea suele ser un componente interesante de las mismas, ya que rehidrata la piel de estas zonas delicadas.

A veces nos encontramos con que los pies nos pican o nos duelen por la presión del calzado. Una buena crema reparadora puede parecernos casi magia en estos casos. El aceite de onagra, los extractos de centáurea azul y de castañas de India tienen un increíble efecto regenerador.

Muchas personas son propensas a sufrir rozaduras con todo tipo de calzado. Pues esto también tiene solución: existe un spray que contiene seda natural. Se aplica sobre los pies y se combina con la piel de forma que la suaviza de tal manera que evita las rozaduras.

Un buen masaje puede ser la culminación de lo anterior. Si tenemos a alguien que nos lo dé, mejor que mejor. Si no, siempre podemos ser nosotros mismos los que lo apliquemos. Un buen gel para ello puede contener extracto de papaya y manzanilla. La sensación es de lo más gratificante.

Hay muchos más productos que podemos utilizar, como un buen desodorante, que no sólo evita el olor sino que protege contra las agresiones de las bacterias y los hongos, unas sales de baño con efecto energizante, que además refrescan, fortalecen los vasos sanguíneos y nutren o un gel para baño de pies relajante, con extracto de árnica y betaína, así como aceite de karité y proteínas de seda que los pies agradecen sobremanera tras un día de esfuerzos.

Y no queremos terminar sin mencionar un curioso producto ideal para quienes

suelen sentir mucho calor en los pies (aunque también vale para otras partes del cuerpo). Es un gel-espuma con efecto frío. La sensación al esparcirlo es como la de esos caramelos infantiles que saltan en la boca, pero sobre la piel. Y con cada salto van refrescando la piel. Además, este producto protege contra los hongos, hidrata, suaviza y da elasticidad a la piel, y desodoriza.

En fin, que, como puede verse, existe una amplia [gama de productos](#) que nos pueden ayudar a mantener el bienestar que nos quita el estar todo el día sobre nuestros pies.

Author : Yong Mook Kim

Website : <http://www.mkyong.com/blog/adsense-daemon-wordpress-plugin/> -->