Escalda pés, uma prática milenar de relaxamento

Relaxamento e terapia para se fazer em casa, o escalda pés é uma técnica milenar que qualquer pessoa pode aplicar.

23/09/2016 11:20:11

O Escalda pés é uma terapia de relaxamento para os pés com banho de imersão em água quente com sal grosso, ervas medicinais e óleos essenciais, com o intuito do relaxamento, dores musculares, articulares e tendões na região dos pés.

Essa prática é milenar e muito fácil de preparar em casa, que resulta em diversos benefícios e bem-estar.

Segundo Janete Rosa, coordenadora da estética no Spa Med Sorocaba Campus, o relaxamento da musculatura, alongamento de tendões e articulações, a melhora do inchaço nos pés, são os benefícios percebidos pelo escalda pés.

“Quando se fala da prática do escalda pés não existe outras modalidades, mas o que diferencia um do outro, são os elementos adicionados à água, como por exemplo: o uso do limão em rodela ao invés da laranja, pode-se usar sal grosso com ervas ou sem ervas, os óleos essenciais específicos para dores, estresse, calmante, são indicados também – comenta Janete”.

No escalda pés também pode ser acrescentada algumas técnicas de reflexologia trabalhando os pontos de reflexo.

Com o dia a dia cada vez mais estressante e a falta de tempo para se cuidar e relaxar, fica a dica do escalda pés para se fazer em casa.