

PÉS PRA QUE TE QUERO

Nahima Maciel

Especial para o Correio

Os pés são as extremidades mais importantes do corpo. Grandes ou pequenos, eles sustentam, equilibram e podem curar muitas dores apenas com massagens estratégicas nas solas.

Não é a toa que os cuidados com essas duas extremidades devem ser intensos. Eles concentram mais de 26 ossos, 33 músculos e seis ligamentos. Recebem todos os impactos sofridos pelo corpo e são responsáveis pela manutenção dos instintos de sobrevivência. Sem eles, claro, é impossível se locomover.

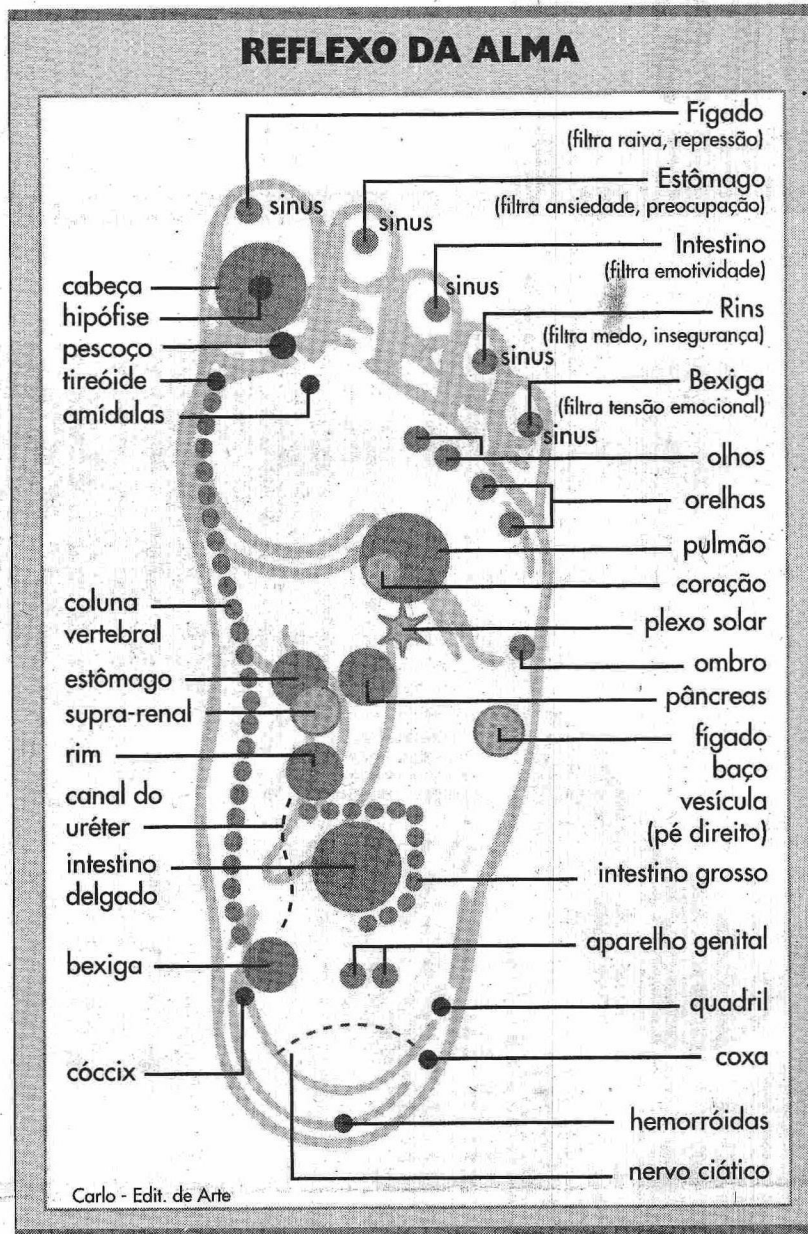
Não têm descanso e estão sempre prontos para trabalhar. Seja para andar ou correr, dançar ou nadar, os pés nunca abandonam seus donos. Por isso, não os despreze pelo aspecto caloso que geralmente têm. Cuide bem deles. Todo seu corpo agradecerá.

Quando o homem deixou de se arrastar e se sustentou sobre os dois pés — há mais de 2 milhões de anos —, o ser humano passou a se defender, construir e até pensar com dignidade. Olhar o mundo de cima para baixo foi sem dúvida uma grande conquista. E tudo isso graças aos pés.

NO ORIENTE

De acordo com as tradições milenares da acupuntura — aquela técnica oriental de tratamento com agulhinhas — o corpo humano está dividido em 14 meridianos, ou linhas de energia, que atuam nos órgãos vitais. Ligados a esses órgãos existem centenas de pontos no corpo inteiro. Cada um, se pressionado ou massageado, pode render a sensação de alívio para diferentes males.

Cada pé concentra 40 pontos ligados a seis meridianos que correspondem a diversas partes do corpo. Al-



guns desses pontos são mais procurados pelos clientes do acupunturista Gu Hang Gu, que acredita no rápido efeito do tratamento, principalmente nos órgãos como o fígado, baço, rins, estômago, vesícula e bexiga, que têm um lugar especial abaixo dos calcanhares. Um pouco acima do dedão, na planta do pé, por exemplo, existe um ponto chamado *Tai chon*, ligado ao fígado. Ao massageá-lo é possível até curar a dor de cabeça.

Tensão, dores de garganta, insônia e problemas relacionados ao útero podem ser aliviados ao se pressionar os pontos *Zhao hai* e *Yon quan*. Am-

bos conduzem energias aos rins. O *Yin bai* e o *Gon shun*, ligados ao baço, resolvem dores no estômago e enjôo da gravidez. Para a bexiga os pontos principais são o *Zhi ying* e o *Kung lu*, usados no tratamento de tonturas, sinusite e até correção da posição fetal na gravidez.

A filosofia oriental explica ainda que a parte do corpo que está em contato com o solo é também a responsável pelo equilíbrio das energias Ying — que vem de baixo — e Yang — que vem de cima.

Para o doutor Gu, o pé merece atenção especial. No interior da

China, é comum o homem chegar cansado do trabalho e mergulhar os pés numa bacia de chás de ervas e infusões preparadas pela esposa. Relaxa o corpo e descansa a mente. Gu ensina que o importante é não forçar os pés. Se eles já estão acostumados a saltos altos, por exemplo, não é necessário deixar de usá-los. Mas é bom redobrar os cuidados. O salto cansa a palma do pé, que fica inclinada para a frente. Uma boa massagem pode ajudar a aliviar a pressão causada pelo sapato. Nas crianças, as massagens nos pontos certos podem até ajudar a dormir.

QUIROPODIA

Quem não for adepto das agulhinhas e das energias zen pode procurar as clínicas de pés. Elas oferecem tratamentos completos e sessões de massagem. Longe de serem simples manicures, os quiropodistas que trabalham nessas clínicas estudam a anatomia e fisiologia dos pés para poderem aplicar as técnicas de tratamento.

Quem mais difundiu a especialidade foi o famoso Dr. Scholl, aquele que lançou inúmeros produtos como os *band aids* acolchoados para evitar os calos e os cremes para amaciar a sola do pé. Eles recomendam, por exemplo, que nunca se tire as cutículas das unhas por serem estruturas mais delicadas que as outras, pois estão expostas a todo tipo de atrito.

Francisca Paiva, quiropodista há mais de quinze anos e dona de uma clínica, explica que secar bem os dedos antes de calçar sapatos ou meias e usar talcos são as principais armas contra o mal cheiro, problema freqüente nos clientes que procuram o tratamento. Para quem não tem problemas sérios nos pés, a doutora Francisca aconselha uma "revisão" uma vez por mês.

SERVIÇO

PEDÓLOGOS

Clínica do Dr Scholl — Fone: 223-3302
Sessão: R\$ 14,00

Art Pé Clínica — Fone: 381-8835
Sessão: R\$ 13,00

Dr Gu Hang Gu — Fone: 273-6064
Primeira sessão: R\$ 48,00