

Kilka kroków do pięknych stóp

Stopy noszą ciężar całego ciała – choćby dlatego należy im się troskliwa uwaga i... profesjonalny pedicure. Zatrószmy się, by nogi były piękne, gładkie i zadbane. Pedicure to przecież nie tylko kosmetyczna konieczność, ale także warunek zdrowia.

Nawet w najpiękniejszych butach zaniebane stopy będą prezentować się fatalnie. Zrogowaciały naskórek na piętach, nagniotki i odciski, pęcherze i połamane paznokcie – nie dość, że wyglądają koszmarnie, to jeszcze mogą utrudniać prawidłowe stąpanie, co nie pozostaje bez znaczenia dla postawy i całego układu ruchowego.

Skóra stóp jest niemal całkowicie pozbawiona gruczołów łojowych, za to „wyposażona” w liczne gruczoły potowe. To sprawia, że łatwo się przesusza, staje się szorstka i zgrubiała na piętach, krawędziach stóp i na poduszkach palców. Pot jest nie tylko winowajcą brzydkiego zapachu: może też rozpułchnąć naskórek, powodować jego macerację i łuszczenie. Sytuację dodatkowo pogarsza fakt noszenia nieodpowiedniego obuwia lub skarpetek z syntetycznego materiału, który nie przepuszcza powietrza i nie pozwala skórze oddychać. W miarę możliwości starajmy się zatem nosić skórzane buty, a latem przewiewne klapki i sandaalki.

Pedicure krok po kroku

Pedicure można samodzielnie wykonać w domu, o ile na stopach nie pojawiły się niepokojące zmiany. Należy zacząć od wymoczenia nóg

w ciepłej wodzie z mydłem lub innym środkiem zmiękczającym naskórek i paznokcie, np. z solą kosmetyczną lub specjalnymi musującymi pastylkami. Miejsca o zgrubiałym naskórku trzeba zetrzeć pumeksem (wymieniamy go często na nowy, gdyż zalegające w nim resztki naskórka są świetną pożywką bakterii i grzybów!) lub tarką. Unikajmy jednak stosowania „zżynarki” z żyletką – po pierwsze można się zranić i niechcący zakazić skórę, po drugie tak intensywne złuszczenie naskórka powoduje, że odrasta on w krótkim czasie jeszcze grubszy. Następnie starannie osuszmy nogi i nałóżmy na nie pilingujący krem, najlepiej z dodatkiem kwasu mlekowego, który rozpuści zewnętrzną warstwę obumarłej, zrogowaciałej warstwy. Po kilku minutach należy zmyć preparat i wytrzeć stopy. Posmarujmy je grubą warstwą odżywczego, natłuszczającego kremu lub... oliwy z oliwek, wykonując przy okazji delikatny masaż podeszwy i palców.

Dla pięknych pazurków

Zabierzmy się teraz za paznokcie – do ich skracania powinno się stosować specjalny, ostry obcinacz, który nie postrzępi brzegu paznokci i zapobiegnie ich rozdwajaniu się. Trzeba je obciąć na prosto albo nadać im naturalny, łagodnie zaokrąglony kształt. Starajmy się nie opilać paznokci po bokach, bo to może spowodować ich powolne wrastanie w skórę.



Delikatnie odsuńmy skórki zarastające płytkę drewnianym patyczkiem. Można je wyciąć specjalnym radełkiem lub ewentualnie cążkami, o ile potrafimy się nimi dobrze posługiwać – uważajmy, by się nie zranić!

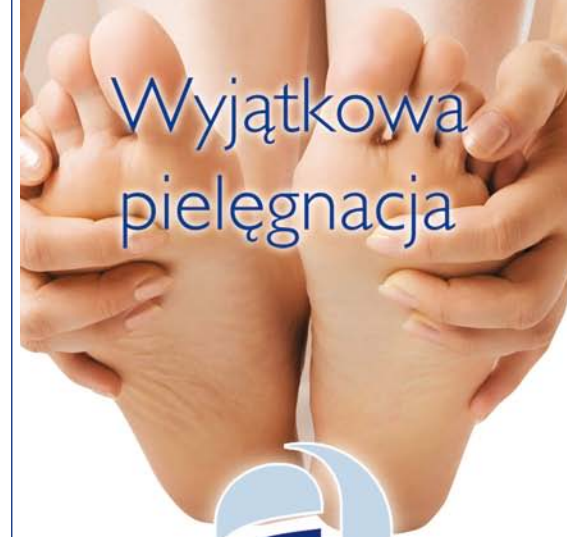
Paznokcie można delikatnie wypolerować – specjalny bloczek polerski kupimy w drogerii. Nie wolno jednak trzeć płytki zbyt mocno i należy pamiętać, że taki zabieg można stosować najczęściej co 2 tygodnie. Jeśli chcemy pomalować pazurki, pod kolorową emalię naniesmy odżywkę lub preparat podkładowy, który wyrówna powierzchnię płytki, wzmocni ją i zapobiegnie odbarwianiu się. Na koniec wmasujmy w stopy odpowiedni krem lub maść, najlepiej z łagodzącą alantoiną (świetna na pękające pięty!) i kwasem salicylowym – zadba o nawilżenie i zmiękczenie naskórka, zapobiegając jego zrogowaceniom.

Stop kłopotom

Na poważniejsze kłopoty ze stopami najbardziej narażeni są seniorzy i osoby, które cierpią na cukrzycę. Nieprawidłowe krążenie w kończynach dolnych wiąże się często ze zmianami skórnymi, które trudno się goją. Leczenie tego typu otarć i ran powinno być prowadzone pod okiem lekarza – niekiedy wymaga bowiem długotrwałej kuracji, np. antybiotykami.

Najczęściej jednak problemy stóp, takie jak nagniotki i odciski, fundujemy sobie sami, nosząc niewygodne buty, które powodują odparzenia i otarcia. Można im przeciwdziałać – w aptekach i drogeriach kupimy samoprzylepne, żelowe wkładki i plastry, które nakleja się na drażniącą skórę część buta. Chronią one stopy i zapobiegają bolesnym zmianom.

Jeśli na stopach pojawiły się niewielkie odciski, można spróbować usunąć je samodzielnie. W pierwszej kolejności należy rozmiękczyć skórę, mocząc stopy w ciepłej wodzie, a następnie nakleić na odcisk specjalny plaster z kwasem salicylowym lub nanieść na zmianę płyn do usuwania odcisków. Zgrubiały naskórek trzeba potem delikatnie zetrzeć. Ale uwaga: duże i głęboko wrosnięte odciski powinno się usuwać w gabinecie kosmetycznym – samemu można tylko pogorszyć stan skóry.



Wyjątkowa pielęgnacja



acerin



SCAN ANIDA Sp. z o.o., 30-733 Kraków,
ul. Motyla 26, centr.tel. 012 653 23 39, fax. 012 653 23 74,
email: handel@scananida.com.pl,
www.scananida.com.pl