

Piękne stopy krok po kroku

Jeśli nie będziemy o nich zapominać, w całkiem już niedalekim sezonie na sandaalki pokażemy zadbane, a przede wszystkim zdrowe stopy. Plan jest taki: co dwa tygodnie porządny pedicure, codziennie rano odświeżający, a co wieczór nawilżająco-natluszczający krem. A potem – wskazujemy w odkryte klapki!



Stopy to jedna z bardziej wymagających części naszego ciała: lubią mieć ciepło – ale nie zbyt ciepło – i sucho, a przede wszystkim wygodnie. Inaczej nie dość, że nadmiernie się pocą, to jeszcze skóra na nich szybko rogowacieje, staje się twarda, gruba i szorstka. Wszystko dlatego, że jest niemal całkowicie pozbawiona gruczołów łojowych, a za to wyposażona w liczne gruczoły potowe.

Do tego na stopach niewiele jest tkanki tłuszczowej, która chroni je przed urazami – dlatego tak łatwo powstają na nich nie tylko otarcia i podrażnienia, ale także odciski i modzele, które – zaniedbane – mogą nawet powodować problemy z chodzeniem.

Te wszystkie specyficzne właściwości naszych stóp narażają je – i nas – na szereg dolegliwości. By się przed nimi uchronić, powinniśmy starannie dbać o „newralgiczne” miejsca – tymczasem to właśnie o nich najczęściej zapominamy podczas codziennej pielęgnacji, a potem wstydzimy się zdjęć buty i skarpetki... Wcale nie musi tak być. Jeśli poświęcimy stopom nieco uwagi, szybko staną się piękne, seksowne i supergładkie.

Krok pierwszy – łatwy pedicure

Po zimie warto zafundować stopom profesjonalny pedicure w gabinecie kosmetycznym. Fachowo zrobiony zabieg sprawi, że skóra na nich natychmiast odżyje – warto skorzystać z pomocy specjalisty zwłaszcza

czy wtedy, gdy na stopach pojawiły się problematyczne odciski czy modzele. Jeśli jednak zdecydujemy się na domowy pedicure, rozpoczniemy go od kąpeli. Po oczyszczeniu „namoczmy” stopy w miednicy z ciepłą wodą z dodatkiem soli lub specjalnych preparatów do stóp, np. o odświeżającym działaniu. Kąpiel pozwoli zmiękczyć naskórek, który będzie potem łatwiej usunąć. W tym celu możemy użyć pumeksu, którym zetrzemy zrogowaciałe miejsca na piętach i pod palcami, ale uwaga: to narzędzie jednorazowe. Porowata i wilgotna kostka to, niestety, siedlisko grzybów i bakterii – by nie narażać się na zakażenie, po prostu wyrzucmy ją po użyciu. Bardziej higieniczne są tarki – najlepiej sięgnąć po plastikowe lub drewniane z naklejonymi papierowymi tarczami ścierającymi, te metalowe szarpią naskórek i grożą zranieniem.

Na koniec użyjemy pilingu do stóp – oprócz mikrogranulek, które mechanicznie ściągają naskórek, kosmetyki takie zawierają wygładzające skórę kwasy, np. mlekowy i enzymy. Zmiękczą skórę, a przy okazji działają nawilżająco.

Krok drugi – pokażmy pazurki!

Paznokcie u stóp należy obcinać specjalnymi cążkami lub po prostu spiłowywać ich krawędzie pilnikiem. Lepiej nie używać nożyczek, bo mogą powodować pęknięcie i rozdawanie się płytki. Skracajmy pazurki na pro-

sto, bez zaokrągleń i nie wypilowujemy ich za bardzo po bokach – to może spowodować ich wrastanie w skórę palców.

Starajmy się nie wycinać skórek – wystarczy poodpychać je ku nasadzie drewnianym pacyczkiem, najlepiej tuż po użyciu specjalnych żeli zmiękczających. Nieumiejętne używanie radełek czy cążków może spowodować groźne zakażeniami, bolesne skaleczenia.

Na koniec możemy wypolerować płytki paznokciowe – będą gładkie i błyszczące – lub pomalować je ulubionym kolorem.

Krok trzeci – nawilżanie dniem i nocą

Pamiętajmy, że skóra stóp prawie nie posiada gruczołów łojowych, nie potrafi więc sama zadbać o odpowiednie natłuszczenie, a co za tym idzie, również o nawilżenie. Skutkiem braku wilgoci i nadmiernego rogowacenia

skóry może być bolesne pęknięcie pięt – jeśli ten kłopot jest nam znany, sięgnijmy po maści i kremy z przyspieszającą gojenie witaminą A. Musimy też pamiętać o regularnym stosowaniu preparatów regulujących rogowacenie naskórka. Maści tego typu najlepiej nakładać grubą warstwą na stopy, na noc, a rano cieszyć się ich wspaniałą gładkością!

Krok czwarty – zawsze świeżo

Na dzień stosujemy odświeżające kremy, dezodoranty i antyperspiranty, które skutecznie ochronią nasze stopy przed nadmiernym poceniem się i brzydkim zapachem. Kosmetyki tego rodzaju szybko się wchłaniają, a działają przez cały dzień! Warto też nosić w butach pochłaniające pot wkładki i często je wymieniać. Raz, dwa razy w tygodniu wycoczmy stopy w kąpeli z dodatkiem naparu z szalwii i pokrzywy – to ograniczy pracę gruczołów potowych na skórze.

REKLAMA

SolcoKerasal®

Leczenie i pielęgnacja zrogowaciałej, szorstkiej i pękającej skóry stóp

- miękkie
- elastyczne
- gładkie pięty

SolcoKerasal (50 mg + 100 mg)/g maść
Acidum salicylicum + Urea

50 g maści

Do stosowania na skórze

VALEANT
Pharmaceuticals International

Skład: 1 g maści zawiera 50 mg kwasu salicylowego (Acidum salicylicum) oraz 100 mg mocznika (Urea). **Wskazania:** Choroby przebiegające z łuszczeniem i nadmiernym rogowaceniem skóry, w tym skóry owłosionej, takie jak: łuszczyca, rybia łuska, wyprysk z lichenizacją skóry. Produkt SolcoKerasal zalecany jest również w leczeniu i pielęgnacji skóry z rogowaceniem mieszkowym i nadmiernym rogowaceniem stóp i dłoni. Zwiększa miękkość, elastyczność skóry, usłabiej pękającej skóry, szczególnie na piętach. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** ICM Polska Rzeszów S.A., ul. Przemysłowa 2, 35-959 Rzeszów

swiss made