



MODA



URODA



LUDZIE



SEKS I ZWIĄZKI



GWIAZDY



FIT



SMAKI



DESIGN



MISZMASZ



TESTY PRODUKTÓW



WIDEO

URODA

+2

07-05-2014 (11:22)

Informacja prasowa

Przygotuj swoje stopy na lato!

O zdrowie naszych stóp powinniśmy dbać bez wyjątku przez cały rok. W praktyce jednak ich wyglądem i stanem zazwyczaj zaczynamy się martwić chwilę przed włożeniem odkrytych butów. O tym, jak przygotować swoje stopy na lato opowiada Andrzej Piotrowski, specjalista – podolog z gabinetu podologicznego Satin w Warszawie.

Głosuj Głosuj Podziel się 5



O zdrowie naszych stóp powinniśmy dbać bez wyjątku przez cały rok. W praktyce jednak ich wyglądem i stanem zazwyczaj zaczynamy się martwić chwilę przed włożeniem odkrytych butów. O tym, jak przygotować swoje stopy na lato opowiada Andrzej Piotrowski, specjalista – podolog z gabinetu podologicznego Satin w Warszawie.

Stan wyjściowy, czyli pod okiem specjalisty

Częstotliwość i intensywność zabiegów, które mają przygotować stopy na okres letni w dużej mierze uzależniona jest od uwagi, jaką poświęciliśmy im przez cały rok. Jeśli na skórze stóp pojawiły się zmiany w postaci np. odcisków czy modzeli, które nie tylko wyglądają nieestetycznie, ale również sprawiają ból, powinniśmy od razu udać się do specjalisty – podologa.

Radzenie sobie z takimi problemami „domowymi sposobami” np. za pomocą plastrów albo środków z zawartością kwasów, może nie tylko zaostrzyć infekcję, ale również przyczynić się do powstania trudnej do wyleczenia rany.

W gabinecie podologicznym, poza zdiagnozowaniem problemów związanych ze stopami i ich leczeniem, możemy uzyskać informacje zarówno o domowej pielęgnacji stóp, jak i o tym, jakie ćwiczenia oraz masaże poprawią ich stan na co dzień.

** Domowa pielęgnacja, czyli proste rady dla każdego**

Codzienna pielęgnacja naszych stóp pomoże nie tylko cieszyć się zdrowiem i pięknym wyglądem, ale także będzie doskonałą formą profilaktyki przed występowaniem poważniejszych zmian czy schorzeń.

Stopy należy myć codziennie w wodzie z dodatkiem **mydła**. Dłuższe kąpiele nie powinny przekraczać 5-7 minut oraz temperatury powyżej 38°C. Należy zwracać uwagę na dokładne wycieranie miejsc pomiędzy palcami, ponieważ dodatkowa wilgoć między palcami może przyczyniać się do powstawania zmian chorobowych. Bardzo ważne jest także odpowiednie nawilżanie. Właściwy dobór kosmetyków pomoże uchronić naszą skórę przed suchością, brakiem elastyczności, pękaniem naskórka, nadpotliwością czy nawet grzybicą.

Równie istotne jest ścieranie martwego naskórka. Wbrew powszechnej opinii najlepszym rozwiązaniem nie jest używanie tarki czy pumeksu – takie zabiegi mogą bowiem doprowadzić do spotęgowania twardości naskórka i przyspieszać proces jej rogowacenia. Znacznie lepszym rozwiązaniem jest **peeling**, który nie tylko usuwa martwy naskórek, ale także poprawia krążenie i niweluje uczucie zmęczenia.

Nie zapominajmy także o masażu stóp, który również przyspiesza krążenie krwi oraz pomaga pozbyć się toksyn. Dobrą inwestycją jest zakup ręcznego masażera do stóp na przykład drewnianej rolki z drobnymi kolcami lub specjalnej maty tzw. „języka”, po której chodzi się boso.

Ozdoba letnich butów, czyli jak dbać o paznokcie

Paznokcie u stóp mają większą tendencję do wrastania niż **paznokcie** dłoni. Dlatego nie powinno się ich zbyt głęboko wycinać po bokach. Najlepiej jest wyrównywać do linii wału paznokciowego i tylko delikatnie wygładzić rogi paznokcia, aby pozbyć się ostrych zakończeń.

Idealny kształt płytki paznokci powinniśmy nadać krótkimi pociągnięciami pilniczka w jedną stronę. Najlepiej wykorzystać do tego pilniki gruboziarniste. W celu pozbycia się nierówności płytki, paznokcie powinniśmy również wypolerować. Obecnie niemal w każdym sklepie kosmetycznym możemy zakupić specjalne bloczki ścierające o różnym stopniu ścierania i nabłyszczania. Pamiętajmy jednak, że polerowanie paznokci u stóp nie powinno być wykonywane częściej niż co dwa – trzy tygodnie. Zbyt często powtarzanie tego zabiegu może bowiem sprawić, że płytka stanie się zbyt cienka, a w efekcie będzie również słabsza i bardziej łamliwa.

Jeśli nasze paznokcie są łamliwe, dobrze stosować preparaty z ceramidami i proteinami. Naturalną maseczką dla paznokci jest oliwa z oliwek z dodatkiem soku z cytryny. Duży wpływ na stan naszych paznokci ma również obecność w organizmie takich składników mineralnych jak: wapń, żelazo, **cynk**, **magnez**, krzem czy witamina B.

Polub WP Kobieta  **Lubię to!** 186 tys.