

Przetańczyć całą noc

Stopa na balu nie ma lekkiego życia. Musi wytrzymać kilka godzin w bucie na wysokim obcasie, zazwyczaj dość ciasnym, by pięknie prezentował się, dopełniając sztywną kreację. Taniec również nie sprzyja odpoczynkowi stóp. Trzeba je zatem właściwie przygotować do tego wyzwania.



Catoroczna dbałość o stopy wzmacnia je i skutecznie przygotowuje na trudniejsze chwile. Jednak w sezonie, gdy narażone są one na znaczny wysiłek, warto poświęcić im trochę więcej uwagi niż zwykle. To doskonały moment na wizytę w gabinecie zajmującym się specjalistyczną pielęgnacją stóp. W komfortowych warunkach specjalista troskliwie zajmie się naszymi stopami. Rozwiąże problemy, z jakimi się borykamy. Dobierze odpowiednie preparaty, nauczy zasad prawidłowej pielęgnacji. Nowoczesne gabinety wyposażone są w specjalistyczne urządzenia i narzędzia, używa się tam małoinwazyjnego i bezpiecznego sprzętu, rygorystycznie przestrzegana jest też higiena.

Relaksujący dotyk

Po wykonaniu zabiegu pielęgnacyjnego warto skusić się na masaż stóp, który znakomicie przygotowuje je na większy wysiłek. Coraz większą popularnością cieszą się zabiegi mające na celu poprawę kondycji fizycznej całego organizmu poprzez odpowiednią

stymulację wybranych punktów na stopach. Są one bowiem znakomitym źródłem informacji o naszym zdrowiu, a refleksologiczny masaż mobilizuje uzdrawiająca siły naszego ciała. Terapia taka jest w pełni naturalnym sposobem umożliwiającym powrót do zdrowia. Jej działanie polega na regulowaniu pracy wszystkich narządów i oczyszczeniu organizmu z toksyn poprzez dobroczynny i umiędliwy masaż. Efektem zabiegu jest długotrwałe uczucie odprężenia. Masaż trwa od 45 do 55 minut, zwykle sprawia pacjentowi przyjemność, choć niektóre punkty na początku bywają nieco bolesne. Refleksologię można stosować razem z innymi formami leczenia, a zabiegi przeznaczone są dla osób w każdym wieku.

Domowe sposoby

Nie zawsze mamy czas czy możliwość, by przed wielkim wyjściem dotrzeć do specjalistycznego gabinetu bądź salonu kosmetycznego. Pozostaje nam wówczas samodzielna pielęgnacja. Poświęćmy jej sporo czasu, bo od przed-

balowej troskliwości zależy kondycja naszych stóp po balu.

Wymoczenie stóp w ciepłej wodzie pomoże potem bez trudu usunąć zrogowaciały naskórek z pięt. Najlepiej dokonać tego papierową tarką bądź gruboziarnistym peelingiem. Potem przychodzi czas na obcięcie i opiłowanie paznokci, a także odsunięcie skóry. Na zakończenie tego podstawowego zabiegu pielęgnacyjnego nakładamy na stopy grubą warstwę kremu, który nawilży i odżywi oczyszczoną skórę.

Choć masaż stóp sprawia większą przyjemność, gdy wykonuje go druga osoba, to można go wykonać również samodzielnie. Wymaga to nieco zwinności, ale zapewnia stopom relaks i właściwą stymulację. Zaczynamy od masażu łydek. Układamy dłoń na wewnętrznej części podudzia i przesuwamy od kostki do kolana, lekko uciskając; czynność powtarzamy na zewnętrznej części podudzia. Przechodzimy do masażu łytek. Kciukiem uciskamy okrężnymi ruchami jej spodnią część. Również kciukiem wykonujemy poprzeczne ruchy od jed-

nej krawędzi stopy do drugiej. Cały czas masując, przesuwamy dłoń w kierunku pięty. Następnym krokiem to uciskanie i delikatne pociąganie palców stopy za pomocą kciuka i palca wskazującego. Piętę masujemy kciukami rękami, również kciukiem. Na zakończenie stopy i łydki delikatnie gładzimy, po czym nakładamy odżywkę na paznokcie i malujemy je ulubionym lakierem. Opis masażu może wydawać się nieco skomplikowany, ale w praktyce dłońe same popłyną po skórze stóp, podpowiadając, co należy robić.

Piękno znaczy komfort

Kiedy dopasowujemy szpilki do eleganckiej kreacji, więcej uwagi poświęcamy kolorom i fasonom niż wygodzie. A tymczasem ma to dla naszych stóp znaczenie fundamentalne. Buty muszą być luźne w palcach, dopasowane w śródstopiu i mocno trzymać piętę. W ten sposób zapewnią komfort i stabilizację nogi. Powinny być wykonane z naturalnych, przepuszczających powietrze materiałów. Gdy po kilku godzinach zabawy zaczynają zbyt mocno uciskać stopę, zmieńmy je na inne. Jeśli impreza ma charakter bardziej kameralny, można stopy uwolnić z buta, a nawet w dyskretnym zaciszu na chwilę dać im wytchnienie, unosząc nogi do góry. Także po powrocie do domu położymy się z nogami uniesionymi powyżej poziomu ciała. Obolałe stopy przyjmą z wdzięcznością wymoczenie w wodzie z dodatkiem soli lub płynu do kąpieli stóp. A potem cudownie relaksujący i odprężający masaż, najlepiej z dodatkiem preparatów odżywczych. To wszystko pomoże im szybko zregenerować się przed następnym wielkim wyjściem, a także przed zwykłą codziennością, która również potrafi zmęczyć.

Agata Łojaszczyk
Satin SGK

tel. 022 833 47 87, www.satin.pl