

TRENING HIGIENICZNY 5

PIELĘGNACJA STÓP

Jak zadbać o stopy? Nie jest to najłatwiejsze, bo skóra stóp łatwo się przesusza, bo choć jest gruba, ma mało gruczołów łojowych, za to dużo potowych. Na piętach i paluchach narasta warstwa zrogowaciałego naskórka, tworzą się w nim pęknięcia, które mogą sięgać aż do skóry właściwej i przysparzać bólu przy chodzeniu. Kiedy więc zbliża się pora, że można będzie odsłonić stopy, trzeba im się przyjrzeć i naprawić zaniedbania.



KĄPIEL DLA STÓP

Do miski z ciepłą wodą dodaj garść soli kosmetycznej. Najlepsze są kompozycje oparte na soli z Morza Martwego, wyjątkowo bogatej w składniki mineralne, ale może też być zwykła sól kuchenna. Słona kąpiel działa odświeżająco, pomaga w walce z obrzękami, ujędrnia skórę. Jeśli nie lubisz kąpeli solnych, możesz do wody dolać trochę płynu pod prysznic lub kilka kropli oliwy, olejku o właściwościach nawilżających – chodzi o to, by zmiękczyć naskórek i zrelaksować się. Nie trzymaj stóp w ciepłej wodzie dłużej niż 15 minut, bo skóra i paznokcie za bardzo rozmiękną.

WYGŁADZANIE SKÓRY

Osusz stopy i patyczkiem do pedicure odsuń skórki, a rozpulchniony naskórek wygładź drobnoziarnistą tarką lub peelingiem. Najlepiej użyj peelingu przeznaczonego specjalnie do stóp. Są to preparaty zwykle zawierające drobiny pumeksu lub kryształki soli i aromatyczne olejki – polerują naskórek, jednocześnie go odżywiają. Na koniec posmaruj stopy kremem, który je nawilży i zmiękczy. Nanieś go na skórę i wmasuj. Głaszcz stopy, uciskaj kciukami. Nie śpiesz się – taki masaż dodatkowo poprawi krążenie i wspaniale odpręży.

NAWILŻANIE SKÓRY STÓP

Przesuszone stopy mają tendencję do szybkiego rogowacenia, więc żeby temu zapobiec, dbaj o jej dobre nawilżenie. Rano użyj kremu natłuszczającego, który odbuduje płaszcz hydrolipidowy skóry i zapobiegnie jej wysuszeniu. Natomiast wieczorem na umyte stopy nałóż odżywczą maskę, poczekaj, aż się wchłonie, i załóż bawełniane skarpety. Kiedy rano je zdejmiesz, przekonasz się, że skóra jest gładka, miękka i nawilżona.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W PIELEGNACJI STÓP

- Niewłaściwie dobrane obuwie- za małe lub zbyt ciasne powodują ocieranie się naskórka, powstawania drobnych ran.
- Noszenie skarpetek ze sztucznych materiałów- nie pozwalają oddychać skórze, stopa bardziej się poci.
- Chodzenie cały dzień w butach- nasze stopy również potrzebują odpocząć.
- Niewłaściwe obcinanie paznokci- zbyt krótko i kanciasto obcięte paznokcie może powodować ich wrastanie w skórę.
- Długie kąpiele w gorącej wodzie - skóra na stopach jest delikatna, takie kąpiele nadmiernie wysuszają skórę.
- Zbyt silne złuszczenie martwego naskórka ze stóp może prowadzić do przyspieszenia rogowacenia. Wybierz peeling zamiast pumeksu!