

NA JAR UKÁŽTE SVOJE NOHY

Prichádza jar a spolu s ňou odložíme zimné vrstvy oblečenia a trochu viac poodhalíme telo. Zima dala zabráť našej pleti, pokožke aj celému telu. Home office a zákaz vychádzania nás navyše „usadil“ doma a tak sme niektoré veci z nášho každodenného života vypustili a iné, ako napríklad kilogramy navyše, do života prijali.

A aj keď viacerí prieskumov ukazuje, že COVID doba zmenila naše beauty správanie a presunuli sme sa od dekoratívnej kozmetiky k väčšej starostlivosti o pleť, naše nohy často neboli pod hrubými ponožkami viditeľné. Pekné a udržiavané nohy sú pritom vizitkou každej dámy. Denne svoje nohy vystavujeme veľkej záťaži nielen nosením celej váhy tela, ale týrame ich napríklad aj nosením úzkych topánok na opätku. Otlaky, bolesti brušiek na päte a chodidlách, hlboké praskliny á la Grand Canyon. To chce domácu pedikúru.

TOPÁNKY NIE SÚ LEN O KRÁSE A MÓDE

Chodidlo sa skladá z 21 kostí a množstva drobných kĺbov, svalov a väzov. Zo zdravotného hľadiska je pre ľudský aparát ideálna topánka s približne 3 – 4 cm vysokým opätkom. Každý centimeter navyše predstavuje 10 percentné zaťaženie priečnej klenby. Rovnako nevhodnou

obuvou je aj obľúbená balerína. Nesprávna obuv môže spôsobiť rôzne deformity chodidla a má vplyv aj na ostatné kĺby (členkové, kolenné, bedrové) či chrbticu.

PO KÚPELI „NOHY“ HYDRATUJTE

Najhrubšia pokožka ľudského tela sa nachádza na chodidle a je zaťažovaná celou váhou nášho tela. Či už nohám doprajeme relaxačný alebo očistný kúpeľ, po osušení pokožky by sme mali ošetriť nohy hydratačným krémom. Krém vyberáme podľa typu pokožky a dôležitá je, aby bol skutočne určený na nohy. Telové mlieko, ktorým si natierame telo po kúpeli, nie je na nohy najvhodnejšie, zložky krémov určených na chodidlá dokážu preniknúť do hlbších vrstiev pokožky.

STARAJTE SA O CHODIDLÁ DOMA

Jednoduchú pedikúru zvládnete aj doma. Na trhu sú dostupné prístroje, s ktorými to zvládne naozaj každá. Pedikér je človek, ktorý sa dokáže chodidlám venovať veľmi detailne a ošetrí každé miesto. Po ošetrení vám odporučí domáce ošetrovanie hlavne pri zvýšenej tvorbe zhrubnutej kože a tiež krém podľa typu pokožky. Momentálne nie je možné navštíviť pedikéra, takže sa zamerajte na domácu pedikúru. Existuje viac druhov pedikúr, pričom základné sú mokrá a suchá. Na pedikúre sa môžete stretnúť aj

s kombinovanou pedikúrou. Mokrá pedikúra sa väčšinou začína tým, že vám pedikérka namočí nohy do vaničky s aromatickým olejom. Po približne 15 minútach príde na rad zbavovanie odumretej kože s pomocou skalpela. Nasleduje masáž, strihanie nechtov, úprava nechtového lôžiska a lakovanie. Suchá pedikúra je staršia a na rozdiel od mokrej pedikúry sa robí „nasucho“. Všetko sa tiež začína namočením nôh do vaničky. Potom príde na rad brúska alebo elektrický strojek, ktorou odstránime prebytočnú kožu. Pri ošetrovaní na suchu predídeme poraneniam pokožky a tvorbe rýh. Brúsny kotúč pokožku aj jemne vyhladí. Po tejto úprave môžeme absolvovať krátky kúpeľ a nakoniec natrieme nohy hydratačným krémom.

KRÉM ŠITÝ NA MIERU

Prípravky na chodidlá sa delia do kategórií podľa typu pokožky. Napríklad pre diabetikov sú špeciálne vyvinuté krémy silne hydratačné, na praskliny sú zase vhodné krémy s obsahom Urea (močovina), na kurie oka či silné otlaky krémy s kyselinou salicylovou.

OCHORENIA NÔH

Mykotické ochorenia plosiek sa často rozmnožujú v spoločných priestoroch, ako sú sprchy, sauny, bazény. Rovnako môže mykotické ochorenie preniesť jeden z rodinných príslušníkov na druhého pri použití napríklad rovnakého uteráka, podložky pred sprchovacím kútom či vaňou. Jednoduchšie kvasinkové ochorenie sa dajú vyliečiť aj voľne predajnými antimykotickými preparátmi. Mykotické ochorenie nechtov je zložitejší proces a tu sa už do liečby zapája aj diagnóza na základe mikrobiologického vyšetrenia zo sterov. Kurie oka sú ďalšia kapitola. Tie dokážu človeka dosť potrápiť hlavne, keď sa nachádzajú v medzi prstových priestoroch. Väčšinou vznikajú z abnormálneho tlaku na jednom mieste, čím je vyvolávaná zvýšená tvorba kožných buniek. Kurie oko je v tvare lieviku, pričom samotné oko je zatlačané do hlbšej vrstvy kože. K nepríjemným bolestiam dochádza, keď kurie oko prerastie až k nervovým zakončeniam. Tie sa však dajú odstrániť správnu pedikúrou, prípadne voľne predajnými preparátmi a správnym použitím individuálnych korektorov, kedy zaťažené miesta odľahčujeme a prenášame záťaž na okolité partie. Bradavica je už vírusového charakteru. Často sa stáva, že si človek zamení kurie oko s bradavicou a opačne a v snahe pomôcť si samoliečbou si aplikuje nesprávny preparát.

PROBLÉMY PRI NESPRÁVNEJ STAROSTLIVOSTI

K častým problémom patria zarastené nechty, čoho dôvodom je nesprávne strihanie. Rovnako problematické sú praskliny na chodidlách či veľmi zhrubnutá koža. Práve tento problém vzniká často z nesprávneho ošetrovania



si pokožky chodidiel hlavne na mokro, kedy je pokožka vlhká a mäkká. Žiletkou, britvou či hrubou pemzou si môžete odstrániť veľké množstvo kože. V domnienke ako dobre ste si ošetrili chodidlá, vám nepríde, že ste si sôr poškodili a spôsobili ryhy, ktoré môžu viesť k prasklinám. Aj opakovaným nadmerným odstránením kože, si môžete spôsobiť jej rýchlejšiu tvorbu.

redakcia

australian bodycare®
healing ground

aby svrbenie, tvrdá koža či praskliny neboli trápením

ABC KRÉM NA NOHY

ochranný a antibakteriálny

Hydratačný, výživný, svieži a prirodzene antibakteriálny, s prémiovým ABC Tea Tree olejom a ďalšími prírodnými zložkami na zvláčnenie suchej aj poškodenej pokožky chodidiel a prstov. Zabezpečuje prirodzenú ochranu i hojenie, zanechá skvelý pocit čistoty a zdravia. Vďaka špecifickému zloženiu predchádza zapareniu, zápachu aj zatvrdnutiu kože.

**Pri potrebe intenzívneho ošetrovania praskajúcej pokožky na päťach odporúčame abc Heel Repair krém.*

PREČO?
prírodná ochrana pred zápalmi, vysušením, prasklinami, infekciami.

VÝSLEDOK?
hladšia, jemnejšia a tiež zdravá pokožka!

australian bodycare®
foot cream
intensive repair for dry feet
tea tree oil
australian bodycare®

KLINICKY OVERENÉ
5-ROČNÝ

***premium**

Prémiové produkty AUSTRALIAN BODYCARE® získate v LEKÁRNI, alebo u dovozcu v Poprade.

Vzorky zdarma žiadajte na tel.: 0907 906 906 alebo jednoducho na www.liecivaZem.sk

