



Witamy wiosnę: czego potrzebują teraz twoje stopy?

Nieco zaniedbane po zimie, wymagają odświeżenia, by przemaszerować przez wiosnę i przygotować się na pełne słońce lata.

Wiosna zwykle odsłania naszym oczom stopy blade, o chropowatej skórze, z paznokciami, których wygląd pozostawia to i owo do życzenia. Nic dziwnego: zimą były chowane, głęboko, w wełnianych skarpetach i ciepłych kozakach. Ważniejsza była ochrona przed zimnem, pielęgnacja i uroda zeszły na drugi plan. Jest wraz z nadejściem wiosny zaczynasz patrzeć na swoje stopy nieco innym okiem –

teraz chcesz, by pięknie się prezentowały. Oto podstawowy „program naprawczy”, który pomoże stopom wrócić do formy.

Krok pierwszy: skompletuj to, co będzie ci potrzebne.

Odwiedź aptekę czy drogerię z taką listą zakupów: sól do kąpieli stóp, peeling (najlepiej do stóp, ale może też być gruboziarnisty peeling do ciała), pumeks (najlepiej dwuwarstwowy: drobno- i gruboziarnisty), pilniczek do paznokci, krem pielęgnacyjny do skóry i paznokci u stóp (może być też tłusty, odżywczy krem do rąk, choć kremy do stóp mają tę przewagę, że zawierają pewne korzystne dla stóp dodatki, np. substancje, zapewniające głębokie nawilżenie twardszej nieco skóry). Lakier do paznokci i przyrządy do skórek masz zapewne ukryte w szufladzie.

Krok drugi: kąpiel dla stóp.

Skórę i paznokcie trzeba zmiękczyć, aby łatwiej było nad nimi pracować. Wlej więc do miski (jeśli jej nie masz, użyj brodzika prysznicowego lub wanny) ciepłą wodę. Powinna być na tyle ciepła, by stopa czuła się w niej komfortowo. W wodzie rozpuść odpowiednią ilość soli do kąpeli (instrukcję znajdziesz na opakowaniu, ale na miskę wody wystarczy szklanka). Jeśli masz w domu olejek pomarańczowy, wkropl kilka kropel, działa odkażająco, przygotowuje skórę do dalszych zabiegów; dodatkowo też ją zmiękczy.

Krok trzeci: usuń stwardniały naskórek.

Po namoczeniu naskórek da się łatwo usunąć i zwykle wystarczy energiczne szorowanie twardą szmatką frotte i gruboziarnisty peeling. Nad podeszwą stopy trzeba będzie popracować za pomocą pumeksu lub specjalnej tarki do stóp. Pamiętaj, że zawsze zaczynasz grubszą stroną, a kończysz tą o delikatniejszej fakturze. Po pumeksie podeszwę stopy także wygładź peelingiem. Uwaga: nie usuwaj zbyt grubej warstwy naskórka, bo to niesie ryzyko zranienia i może powodować ból.

Krok czwarty: kremowanie.

Dokładnie osusz stopy, pamiętając o przestrzeniach między palcami, a następnie wmasuj krem do stóp w każdy fragment skóry. Jeśli skóra była mocno przesuszona i mimo peelingu wydaje się nieco szorstka, najlepszy będzie krem z moczniakiem (silnie nawilża), kremy ziołowe lub zawierające olejki (np. z pestek

brzoskwini). Kremowanie stóp powinno być od dziś twoim codziennym zwyczajem, podobnie jak robienie peelingu przynajmniej raz w tygodniu. Na koniec, jeśli masz zasypkę do stóp, potraktuj nią skórę między palcami (najlepiej, jeśli zasypka zawiera dodatki przeciwgrzybicze).

Krok piąty: zadбай o paznokcie.

Skórki przy paznokciach trzeba odsunąć lub wyciąć (jeśli za mocno narosły), a same paznokcie obciąć. Jednak po pierwsze – nie obcinaj za krótko, i po drugie – nie obcinaj „na okrągło”. Powinny być obcięte prosto, to zapobiega ich późniejszemu wrastaniu; możesz jednak ich rogi delikatnie zaokrąglić za pomocą pilniczka, by cię nie urażały. Pilnikiem nadaj paznokciom ładny kształt. Na koniec obficie posmaruj paznokcie i ich skórki kremem, pozwól skórze wchłonąć tyle, ile potrzebuje i wytrzyj nadmiar. Takie kremowanie zapobiega łamaniu się paznokci.

Krok szósty: lakier.

Dopiero teraz możesz wytrzeć płytki paznokci czystą szmatką i polakierować je na ulubiony kolor. Jednak uwaga: jeśli lubisz ciemne kolory, dobrze jest pod lakier nałożyć na paznokcie specjalną bazę. Zapobiegnie powstawaniu przebarwień od lakieru na płytce.

Krok siódmy: wizyta u specjalisty.

Jeśli masz jakieś nagniotki, odciski czy inne trwałe lub bolesne zmiany, odwiedź kosmetyczkę, specjalizującą się w ich usuwaniu lub poszukaj podologa. Takie zmiany powinien usuwać specjalista.

*Tekst ukazał się w miesięczniku ofertowym
Polskiej Grupy Farmaceutycznej*