



Latem widać nasze nogi!

Zdrowa, zadbana stopa prezentuje się w sandałkach naprawdę ponętnie. Ale żeby tak było, musi być... no właśnie, zdrowa i zadbana!

Zanim jednak chwycimy za pilniczki do paznokci i kolorowe lakiery, przyjrzyjmy się dobrze naszej płytce paznokciowej. Trzeba sprawdzić, czy nie mamy na niej jakichś „lokatorów na gapę”. Małeńkie żyjątka, zwane dermatofitami i żywiące się naskórkiem, włosami i paznokciami, bardzo lubią naszą płytkę paznokciową – jest dla nich prawdziwym apartamentem! Powodują grzybicę paznokci, stan, którym jest łatwo się zarazić, a trochę trudniej z nim rozstać. Jeśli dermatofity zaatakują paznokcie, wyglądają one nieładnie. Stają

się kruche, łamliwe, są pogrubione. Mogą się przebarwiać na mętny, białawy - żółtawy kolor. Początkowo zajęta jest tylko część płytki, potem zmiany rozprzestrzeniają się na cały paznokieć. Na płytce pojawiają się też bruzdy i nierówności. Niektórym pechowcom chory paznokcie potrafią nawet pękać wzdłuż – i kiedy zakładają skarpetki czy rajstopy, zahaczają pękniętym paznokciem o materiał, boleśnie się urażając. Ale tak dzieje się przy zmianach już zaawansowanych. Nie pozwólmy sprawo zająć aż tak daleko – wtedy nie tylko dłużej będziemy walczyć z grzybicą, ale też dłużej będziemy się wstydzić pokazać światu swe stopy. Jeśli tylko zauważymy jakieś zmiany – czy to w kolorze płytki, czy w jej kształcie

i fakturze – sięgnijmy po preparat przeciwgrzybiczny. Nie zastanawiajmy się „skąd to się u mnie wzięło?” – bo wziąć się mogło z wielu miejsc: sauny, basenu, przymierzanych na gołą stopą butów, sklepowej przymierzalni, w której zakładając coś zrzuciliśmy obuwie, hotelowego prysznic czy dywanu, po którym biegaliśmy boso itp. Nie ma co łamać głowy, trzeba działać!

Lakier, sztyft, krem, spray...

Na szczęście owocne preparaty do zwalczania grzybicy paznokci są skuteczne, działają szybko i są łatwe w aplikacji. Możemy kupić spray, którym będziemy regularnie psikać zajęte grzybica paznokcie. Możemy zdecydować się na rodzaj lakieru do paznokci, który zawiera substancję przeciwgrzybiczną. A może wolimy aplikować lekarstwo wygodnym, niekapiącym sztyftem? Możemy! Jedyne, o czym musimy pamiętać, to regularna aplikacja: preparat наносimy na płytkę dwa razy na dobę (zwyczajowo rano i wieczorem) przez przynajmniej 4 tygodnie. W tym czasie chory paznokieć zdrowieje i zrasta, a w jego miejsce wyrasta zdrowy – bezpieczny, dzięki zastosowanym preparatom. Zaczniemy kurację już teraz, to na urlop zabierzemy ze sobą najseksowniejsze i najbardziej odkryte sandały... Jeśli grzybica jednak zaatakowała nie paznokcie (lun nie tylko paznokcie), ale skórę stóp – konieczne będzie zastosowanie przeciwgrzybicznego kremu, np. z klotrimazolem. Jest dość wszechstronny i można go stosować nie tylko na stopy, ale też w przypadku, gdy grzybica zaatakuje dłonie, pachwiny czy skórę na tułowiu (a nawet zewnętrzne

części narządów płciowych). Nie dajmy też szansy kurzajkom czy brodawkom, one także potrafią szpecić nasze stopy. Na szczęście nie trzeba już przemierzać łąk w poszukiwaniu jaskółczego ziela, którego sok zwalcza takie zmiany. Wystarczy iść do apteki i kupić gotowy preparat, który rozprawi się z kurzajką czy brodawką w ciągu dwóch tygodni.

Upał męczy nogi

Wiele kobiet, niezależnie od wieku, już zauważyło: kiedy długo stoją lub cały dzień siedzą, ich nogi mają tendencję do lekkiego obrzmienia. Buciki, które rano były dobre, wieczorem wrzynają paski w skórę... W czasie upałów i ciepłej pogody tendencja ta się nasila, a nogi puchną szybciej i łatwiej. Trzeba im pomóc. Ulgę przyniesie wypoczynek, umożliwiający uniesienie nóg – powinny znaleźć się na poziomie serca lub nieco powyżej. Bierzmy przykład z Amerykanów, którzy mają narodowy zwyczaj odpoczywania z nogami na biurku. To nie arogancja, a miłość do nóg! Ale możemy dodatkowo pomóc dobrej wypoczynkowej pozycji: zafundujmy nogom specjalny żel, który usprawnia krążenie i zapobiega opuchliznom. Powinien zawierać substancje, ułatwiające krążenie krwi, zapobiegające zakrzepom oraz pozytywnie wpływające na pracę i elastyczność ścianek naczyń krwionośnych – czyli heparynę, wyciąg z kasztanowca, trokserutynę, oczar wirginijski czy wyciąg z kasztanowca. A jeśli będzie zawierać też dodatek mięty, będzie nie tylko poprawiać krążenie, ale też przyjemnie chłodzić – co w czasach upałów jest nie do przecenienia...