

Зимний педикюр. Как сохранить ноги здоровыми?

В конце рабочего дня звоню своему мастеру записаться на педикюр. Коллега удивляется: «Холодно уже, в открытых босоножках не походишь, зачем тебе педикюр?» Действительно, зачем? Ну, кто там увидит небрежно обработанные ногти, «лохматые» пятки и свежую мозоль от новых ботинок... А деньги лишними не бывают.

Если и вы так считаете, позвольте вас убедить в обратном. Зимой педикюр нужен вашим ногам не меньше, чем летом, а может, даже и больше. Причем независимо от того, мужчина вы или женщина. Причем не столько для красоты ногтей, сколько для здоровья.

Судите сами. В жаркое время года мы носим открытую обувь, стопа проветривается, а минимальный контакт обуви с кожей сводит на нет образование натоптышей и мозолей. В холодную половину года все наоборот. Нога прочно затянута в ботинок, и мозоль спровоцировать может все что угодно: излишне плотный носок, твердый задник, узкий нос.

Далеко не все имеют привычку, приходя на работу, менять уличную теплую обувь на более легкую офисную. Поэтому рассчитанные на слякоть или мороз ботинки, туфли, сапоги в рабочее время становятся орудием пытки, вызывая парниковый эффект. Как следствие – раздражение на нежной коже свода стопы, потница. А также многочисленные потертости и опрелости.

Поэтому ножкам нужна помощь, и мы в состоянии оказать ее сами. Возьмем за правило ходить к мастеру на салонный педикюр хотя бы раз в полтора месяца. Тогда полученный эффект нетрудно поддерживать в домашних условиях.

Ежедневный уход

Ежедневно хорошо принимать **расслабляющие ванночки для ног**, особенно если работа требует длительного стояния или хождения. В обыкновенный таз наливаем воды комфортной температуры – от прохладной до почти горячей. Она как раз должна покрывать стопы до «косточки» над пяткой. В воде растворяем масло для ножных ванн, которое не оставляет жирных следов на стенках таза. Вместо масла можно добавить в воду соль для ванны, бальзам для ног или немного жидкого мыла. Ванну принимать не более 15 минут. Эту процедуру удобно совместить с просмотром вечерних новостей,

чтобы сэкономить личное время.

Хорошо бы купить небольшой шарик с шипованной поверхностью для **массажа ног**. Такие продаются в магазине детских игрушек, салонах товаров для фитнеса, да хоть в зоомагазинах. Конечно, можно покатать стопой и обычный ровный мячик, но шипованный действует гораздо эффективнее, не только массируя кожу стопы, но и точечно воздействуя на другие системы организма. Поэтому особое внимание требуется уделить массажу пяточной области.

Заключительный этап – нанесение **увлажняющего крема**. Кожа должна быть немного влажной, чтобы закрепить эффект. Если у вас излишне сухая или склонная к шелушению кожа, нужно подбирать средство пожирнее. Отлично справляются с задачей крем с глинами и минералами Мертвого моря, массажное масло для детей, из бюджетных вариантов – кремы для ног на основе глицерина или обычный медицинский вазелин, который легко купить в ближайшей к дому аптеке.

Если после рабочего дня ноги «гудят», а вены напряжены, необходимо подарить ножкам покой. На внешнюю сторону стопы наносим **крем с охлаждающим эффектом**. Хорошо, если в его составе будут экстракты донника, конского каштана или листьев красного винограда, которые укрепляют стенки сосудов. Охлаждающий эффект достигается за счет присутствия в рецептуре масел ментола или эвкалипта.

Еженедельный уход

Раз в неделю делаем домашний педикюр. Если есть необходимость, шелушащуюся кожу обрабатываем **пилкой для сухого педикюра**. Главное – не переусердствовать, снять только мертвый ороговевший слой и не потревожить живые клетки. Затем принять ножную ванночку.

Через 15 минут натоптыши и ороговевшие участки кожи обрабатываем **скрабом**, затем пилкой с грубой поверхностью, а завершаем обработку шлифовальной пилкой. Нежирный крем наносим на внешнюю и внутреннюю поверхность стоп, массируем ноги.

Теперь самое время уделить внимание **кутикуле**. Деревянной ли палочкой, при помощи ли специального карандаша, пропитанного составом для замедления роста кутикулы, отодвигаем кутикулу от ногтевой пластины, наносим состав для ее размягчения. Чтобы

избежать появления заусенцев, обрезаем отросшую кутикулу маникюрными ножницами с загнутыми кончиками.

Чтобы обувь не давила на ногти, вызывая нагноение ногтевой пластины, уделяем внимание **длине**. Если ногти слишком уж отросли, допустимо обрезать их либо ножницами, либо специальными щипцами. В других случаях хватит обработки пилкой. Старайтесь не делать край ногтевой пластины круглым – это провоцирует такое неприятное и болезненное явление, как вросший ноготь. Если все-таки ноготь врос, не пытайтесь справиться с проблемой самостоятельно, обратитесь к специалисту.

После домашнего педикюра на ночь неплохо бы нанести на ноги **маску**. Она отличается плотной текстурой. Компоненты, входящие в ее состав, из числа долгоиграющих – они питают, увлажняют и лечат ноги до 18 часов подряд. Если маски в вашем арсенале нет, подойдет обычный увлажняющий крем для ног, но в двойном размере. Нанесите его толстым слоем на кожу и подождите минут пять. Тот крем, что не впитался за это время, аккуратно вмассируйте круговыми движениями.

Для удаления сухих мозолей пользуйтесь **специальными гелями и пластырями**, которые продаются в любой аптеке. Бывает, что из-за анатомических особенностей стопы натирает или давит абсолютно любая обувь. В таких случаях не дожидайтесь появления мозолей и примите превентивные меры. Почти в каждой аптеке сегодня можно найти бесцветную накладку под задник или под пальцы, где чаще всего травмируется кожа.

Как видите, содержать ноги здоровыми круглый год не так уж и сложно. Главное – начать.

Автор - **Анна Мартынова**

[Источник](#)