Автор: admin
08.08.2013 17:27 -

Как ухаживать за ножками в зимний период?

Сколько заинтересованных взглядов обладательницы красивых стройных ног ловят на себе летом! Короткие юбочки, облегающие брючки или полупрозрачные длинные юбки, открытая обувь, загорелая кожа, идеальный педикюр! К сожалению, с наступлением холодов босоножки и шифоновые платья приходится менять на более теплые вещи.

А когда наступает весна, с грустью замечаем, что отсутствие солнечных ванн и зимние морозы не прошли бесследно для наших ножек. Кожа поблекла и высохла, на бедрах, возможно, появились ненужные сантиметры, а на голенях и лодыжках – сосудистые «звездочки».

Как избежать таких неэстетичных и небезобидных для нашего здоровья последствий зимнего сезона? Начать профилактику уже сегодня!

Стопы. Ухоженные пальчики и мягкие пяточки – это так красиво. Зима – не повод отказываться от педикюра. Эта процедура не только придает ногам ухоженный вид, но прекрасно расслабляет и поднимает настроение! Продлевать ее эффект позволяет домашний уход. Поможет нам в этом современная косметология. В ее арсенале целые коллекции средств для зимнего ухода за ногами.

Если летом у вас появилась такая проблема, как трещинки на пятках и огрубевшая кожа стоп – сейчас прекрасное время для ее решения. Один-два раза в неделю принимайте ножные ванночки со смягчающими средствами и обрабатывайте проблемные участки специальными шлифовальными пилками для стоп: начиная с крупного и заканчивая самым мелким зерном. Затем помассируйте стопы скрабом для ног. Можно выбрать готовый, с разнообразными ароматами, или собственного изготовления: крупная соль, кофейная гуща, капля жидкого мыла и при желании эфирного масла. Затем вытрите кожу насухо и обработайте кремом со смягчающим эффектом. Пока крем впитывается, сделайте массаж стоп сами или попросите любимого человека. Это очень тонизирует, ведь на стопах много биологически активных точек!

Стопа состоит из множества суставов, связок, мышц. В течение дня на нее приходится большая нагрузка. Чтобы избежать неприятных ощущений, делайте профилактическую

гимнастику. Разрабатывайте и укрепляйте мышцы и связки, делайте массаж, ручной или с помощью специальных массажёров.

Очень важно правильно подобрать обувь, особенно на зимний сезон. Удобная колодка позволит избежать появления натоптышей и деформации суставов стопы. Она незаменима для красивой, уверенной походки.

Для профилактики опрелостей стоп и грибковых заболеваний обратите внимание на гигиенические свойствам материала, из которого изготовлены зимние ботинки и сапоги. Пользуйтесь дезодорантами и антиперспирантами для ног. Это обеспечит комфорт и не позволит развиваться нежелательным процессам на коже. Кроме гигиены «телесной», следите также за гигиеной духовной, избегайте стрессов и отрицательных эмоций и прочих ослабляющих иммунитет факторов.

Голени. Кожа голеней требует увлажнения и питания, причем круглый год. В ней практически отсутствуют сальные железы, а горячая вода в сочетании с зимним воздухом, сухим и холодным, усиливает пересыхание. После душа восходящими (по направлению вверх от стопы) массажными движениями нанесите на кожу голени питательный крем для тела. При очень сухой коже крем необходим вечером и утром, за час до выхода на улицу. Если ощущаете в конце дня тяжесть в ногах, страдаете от отеков, воспользуйтесь гелем или кремом для профилактики варикозного расширения вен.

Колени и бедра. Кожа коленей способна выдать возраст их обладательницы не хуже морщинок на шее! При малоподвижном образе жизни и сидячей работе колени «вытягиваются», кожа теряет упругость, а суставы теряют подвижность.

Зимой коленки могут буквально посинеть от холода. Кожа бедер и ягодиц также страдает от переохлаждения и застоя жидкости. Что делать? Пилинг! Один-два раза в неделю, качественным скрабом для тела на основе натуральных компонентов. Данная процедура поможет удалить ороговевшие частицы, восстановит кровообращение, вернет упругость и здоровый вид коже. Помните также о питательных кремах и подтягивающих средствах для бедер. Наносите их массажными движениями, стараясь не растягивать кожу.

Регулярные умеренные физические нагрузки также необходимы для нормального кровообращения и мышечного тонуса. Зимние виды спорта – коньки, лыжи – прекрасная тренировка опорно-двигательного аппарата, хотите красивые ножки – бегом на каток!

Есть еще одно чудесное средство, доступное практически всем: обертывание. Бедра и другие проблемные участки сначала разогревают: физическими упражнениями, массажем, в сауне или под теплым душем. Затем на сухую чистую кожу наносят согревающий состав. В него могут входить мед, эфирные масла гвоздики, грейпфрута, экстракт имбиря, косметическое масло. Далее обработанный участок тела оборачивают (не туго!) пищевой пленкой и утепляют. В таком «коконе» можно находиться 15-20 минут, в состоянии покоя. В противном случае возникает нежелательная нагрузка на сердце. Затем пленку удаляют, средство смывают, на сухую кожу обязательно наносят питательный крем.

Уход за ножками тесно связан с водными процедурами. Помните, что слишком горячая вода пересушивает кожу, перегружает сердце и сосуды, провоцирует отеки.

Можно сказать, что хорошее кровообращение – главный фактор красоты и здоровья ног! Поможет как физкультура, так и профессиональный и само-массаж. Обувь и одежда не должна нарушать кровообращение и лимфоток. Резинки белья, колготок, гольфов, носков не должны врезаться в кожу.

Все рекомендованные в статье способы ухода за ногами являются общими. В случае хронических заболеваний, ожогов, обморожений, грибковых и механических поражений кожи, травм, беременности и лактации – предварительно проконсультируйтесь с врачом!

Желаю вам оставаться прекрасными от макушки и до кончиков ногтей! На ногах.

Автор - **Елена Третьяк**
Источник