Каждый день она подвергается воздействию перегрузок от тяжести всего тела, устает от неудобной или тесной обуви. Как следствие этого появляются сухие мозоли, натоптыши, болезненные трещины. Чтобы избежать этих неприятностей, нужно ежедневно ухаживать за кожей ног. Правильная косметология поможет привести наши ножки в ухоженный вид.

Правильная косметология поможет привести наши ножки в ухоженный вид

Комплекс ухаживающих процедур

В комплекс ухаживающих процедур входит ежедневное очищение, удаление верхнего слоя огрубевшей кожи и обработка ногтей. Каждый день мойте ноги теплой водой с мылом. Горячая вода сушит кожу, поэтому для гигиены стоп не подходит. Мыло лучше использовать жирное, а если у вас повышенная потливость ног-бактерицидное. Мытье ног полезно заканчивать ополаскиванием прохладной водой. Тщательно, особенно между пальцами, вытирайте кожу ног после мытья. После этого наносите на стопы питательный крем с витаминами. Можно самостоятельно приготовить средство, которое отлично смягчает и питает кожу. Для этого любое растительное масло смешивается с соком лимона или апельсина (пропорция 10:1) и массажными движениями наносится на кожу стоп.

Необходимо ежедневно обрабатывать пемзой сухие огрубевшие участки кожи на пятках и подошвенной области. Очень полезен массаж ног мочалкой или щеткой снизу вверх. Сначала энергично массируются ступни и лодыжки, а затем бедра, но более мягко. Обратите внимание — при варикозном расширении вен массаж противопоказан.

Регулярно приводите в порядок ногти на ногах. Если есть возможность — один раз в месяц делайте педикюр у профессионала. Если такой возможности нет – самостоятельно обрабатывайте ногти. Для этого подержите ноги в теплой мыльной воде 15 минут, чтобы ногтевые пластинки и кожа размягчились, и их легко можно было удалить. Аккуратно срежьте отросший край ногтя, не слишком коротко, чтобы избежать врастания. Если все- таки это случилось – подержите ноги в теплой воде и подложите под размягченный ноготь маленький кусочек смазанной вазелином марли. Если воспаление после этого не прошло и вас стала беспокоить боль -срочно обратитесь к

хирургу.

Надкожицу ногтей необходимо отодвигать — так они будут выглядеть более опрятно. Покрывать ногти ног лаком допустимо, только если они безупречны. При этом цвет лака на ногах и руках должен гармонировать.