**Zdrowe i zadbane stopy**

**Wizyta u kosmetyczki kojarzy się najczęściej z zabiegami na twarz. Wiele gabinetów jednak specjalizuje się także w pielęgnacji stóp – zadbane i zdrowe poprawiają samopoczucie oraz wpływają na kondycję całego organizmu.**

Zabieg pielęgnacyjny na stopy zwykle rozpoczyna się od kąpieli w wodzie morskiej lub solankach. Sód i chlor pobudzają krążenie krwi i rozluźniają rogowe warstwy skóry. Kąpiel stóp często przeprowadza się w specjalnym urządzeniu, które umożliwia skorzystanie z wirowego masażu wodnego. Po kąpieli naskórek staje się bardziej miękki i gładki. Kąpiele mogą zawierać olejki eteryczne, wówczas, w zależności od ich rodzaju, kąpiel może mieć właściwości terapeutyczne. Olejki z drzewa herbacianego, lawendy lub melisy działają antyseptycznie i przeciwgrzybiczo. Przy nadmiernej potliwości stóp stosuje się olejek cyprysowy, przy skłonnościach żylakowych – lawendowy, różany lub z drzewa sandałowego.

Po kąpieli wykonywany jest peeling. Martwy naskórek ściera się preparatami z dodatkiem ziarenek soli, cukru, mikrogranulek lub kosmetycznych substancji peelingujących. Po peelingu nakłada się maski odżywcze, zawierające witaminy, mocznik (o silnym działaniu nawilżającym), alantoinę (łagodzi podrażnienia skóry) i olejki eteryczne, które dodatkowo relaksują cały organizm i koją zmysły.

Osobom z suchą i twardą skórą gabinety oferują kąpiele parafinowe. Po nałożeniu na stopy silnie nawilżającej maski, kilka razy zanurza się je w rozpuszczonej, ciepłej parafinie, a następnie okrywa się folią i otula ciepłą skarpetą frotte na 15 minut. W tym czasie składniki maski wnikają w skórę, odżywiają ją i regenerują. Kąpiele parafinowe można stosować regularnie, co dwa tygodnie.

W przypadku obolałych nóg ze skłonnością do żylaków stosowane są zabiegi z owijaniem na zimno lub drenaż limfatyczny (rodzaj masażu uciskowego). Może być wykonywany ręcznie lub przy pomocy specjalnych urządzeń. Podczas masażu wykonuje się ruchy zawsze w kierunku węzłów chłonnych, aby ułatwić odpływ limfy. Oba zabiegi są doskonałą gimnastyką dla naczyń krwionośnych. Poprawiają przepływ krwi i limfy, likwidują obrzęki i ułatwiają usuwanie toksyn z organizmu. Po zabiegu odczuwalne jest uczucie lekkości. Polecane są szczególnie latem, kiedy upały sprzyjają obrzękom nóg.

**Zabiegi lecznicze**

Gabinety kosmetyczne oferują pomoc również w bardziej skomplikowanych przypadkach, takich jak odciski, modzele, wrastające paznokcie, haluksy, grzybica i pękające pięty.

Wrastające paznokcie to bolesna, długotrwała i uciążliwa dolegliwość. Zakładana w gabinecie kosmetycznym klamra korygująca przynosi w tym przypadku szybką poprawę – powoduje spłaszczenie płytki paznokciowej i zapobiega ponownemu wrastaniu paznokcia. Ponieważ paznokcie stóp rosną bardzo powoli, w celu likwidacji dolegliwości konieczne jest stosowanie kilku klamer, a leczenie może trwać wiele miesięcy.

Nadmierne rogowacenie naskórka, twarde odciski, nagniotki i modzele można usunąć po zmiękczeniu odpowiednimi preparatami. Choć jest to zabieg możliwy do przeprowadzenia w warunkach domowych, najlepiej odwiedzić gabinet kosmetyczny. Podczas usuwania stwardnień wykorzystuje się nie tylko specjalistyczne preparaty, ale również sprzęt (frezarki), umiejętności pedikiurzystki i jej doświadczenie. Kosmetyczka bezboleśnie i bezpieczne (bez przerwania ciągłości skóry) usunie odciski ulokowane nawet w trudno dostępnych miejscach.

Pękające pięty to bolesna dolegliwość, czasem trwająca latami. Spowodowana jest bardzo suchą skórą, nieodpowiednim obuwiem, nadwagą lub chorobami towarzyszącymi, np. cukrzycą. Stanowi problem, z którym trudno poradzić sobie domowymi sposobami. W gabinecie kosmetycznym można zastosować działanie wielokierunkowe, jednak wymaga ono cierpliwości i dyscypliny. Jeśli pęknięcia są głębokie, krwawią lub ropieją, konieczna jest wizyta u dermatologa. Pielęgnacja stóp polega wówczas na usuwaniu zrogowaciałego naskórka i obfitym stosowaniu kremów intensywnie nawilżających i wspomagających odporność skóry. Po posmarowaniu stóp powinno się założyć miękkie, bawełniane skarpetki. Wskazane jest noszenie wygodnych butów na niskim obcasie, przeciwwskazane natomiast są klapki i buty z odkrytą piętą.

Grzybica stóp to częsta przypadłość. Jeśli obejmuje kilka paznokci, konieczna jest konsultacja dermatologa i przyjmowanie leków miejscowych i/lub doustnych. Grzybicy sprzyja noszenie pełnych butów, w których jest ciepło i wilgotno. Pierwsze objawy infekcji grzybiczej to złuszczanie i pękanie naskórka, swędzenie stóp i zaczerwienie skóry. Paznokcie zajęte przez grzybicę wyglądają nieestetycznie – wówczas ubytki płytki paznokcia uzupełnia się masą do rekonstrukcji paznokci. Leczenie grzybicy paznokci jest długotrwałe i może trwać nawet do roku. Osoby najbardziej narażone na infekcję to te aktywnie korzystające z siłowni, klubów fitness, basenów, sauny, ale można również zarazić się przez przymierzanie zakażonego obuwia. Grzybicy lepiej zapobiegać niż ją leczyć! Oto kilka zasad, których warto przestrzegać: myj stopy preparatami o pH 5,5, które nie osłabiają naturalnych barier ochronnych skóry, po umyciu stóp dokładnie je osusz, w miejscach publicznych (baseny, kluby) chodź zawsze w swoich klapkach, używaj wyłącznie swoich przyborów do pielęgnacji stóp, noś wygodne, przewiewne obuwie.

**Nadmierna potliwość stóp**

Nadmierna potliwość występuje w nadczynności tarczycy, w sytuacjach stresowych, przy spożywaniu ostrych potraw i piciu zbyt dużej ilości kawy. Może być spowodowana także złym obuwiem, pracą w trudnych warunkach lub nieodpowiednią higieną. Jest nie tylko przyczyną nieprzyjemnego zapachu, ale także innych dolegliwości, takich jak utrata sprężystości i elastyczności skóry oraz pęknięć i szczelin między palcami, co stanowi przyczynę zakażeń i ryzyko rozwoju grzybicy. Na szczęście w większości przypadków nadpotliwość stóp jest problemem, z którym możemy sobie poradzić. Przede wszystkim trzeba pamiętać o przewiewnym obuwiu z naturalnych materiałów i bawełnianych skarpetkach. W miarę możliwości moczmy stopy w wodzie z dodatkiem soli, a następnie dokładnie osuszajmy przestrzenie międzypalcowe. Bardzo skuteczne są środki hamujące wytwarzanie potu (antytranspiranty) z zawartością wyciągów z szałwii, kory dębowej, boraksu oraz jonów miedzi i srebra. Stosujmy wkładki korygujące – usunięcie deformacji stopy towarzyszy bowiem zmniejszeniu jej potliwości. Dobre rezultaty daje zażywanie szałwii lekarskiej, która skutecznie zmniejsza wydzielanie potu w całym organizmie, jak również skrzypu polnego, który poprzez nieznaczne zwiększenie wydalanego moczu, zmniejsza ilość płynów wydalanych przez skórę. Oprócz skrzypu i szałwii idealna w przypadku nadpotliwości okazuje się pokrzywa. Poza tym, że eliminuje szkodliwe produkty przemiany materii, przez co zmniejsza wydalanie potu, zawiera również witaminy (m.in. B2, K, C) oraz sole mineralne. Jeśli chodzi o nieorganiczne środki chemiczne, zdecydowanie największą skutecznością w powstrzymywaniu potliwości wykazuje się chlorek glinu, dodawany często do popularnych antyperspirantów w sztyfcie.

O stopach często przypominamy sobie dopiero latem, tuż przed urlopem. Pamiętajmy jednak, że dbałość o nie to nie tylko kosmetyka, ale również profilaktyka, która pozwala uniknąć wielu dolegliwości i zachować aktywność ruchową przez długie lata.