

С наступлением холодов уход за ногами становится особенным. Ведь именно в этот период наши ножки длительное время находятся в колготках, чулках и сапогах. Поэтому зимой мы часто сталкиваемся с такими проблемами, как сухая кожа



Уход за ногами в зимний период

Сухая кожа ног

Начнем с того, что кожа тела, как правило, изначально более сухая, чем кожа лица, а при постоянном контакте с теплыми шерстяными тканями, плотной синтетикой (колготки, носки), при недостаточном воздухообмене (в сапогах и ботинках) кожа ног становится еще более сухой. Именно поэтому с наступлением холодного времени года обладательницы чрезмерно сухой кожи тела сталкиваются с неприятной проблемой – гиперкератозом. Так называют утолщение рогового слоя эпидермиса – верхнего слоя кожи, возникающее по разным причинам. Кожа на стопах изначально более плотная, чем на остальных частях тела, а в результате внешних или внутренних факторов эпидермис может утолщаться настолько, что причиняет в первую очередь эстетические неудобства. Кожа на стопах становится чрезмерно сухой, твердой, шелушащейся. Обычные гигиенические процедуры и педикюр (1 раз в течение 4–6 недель) приносит облегчение.

Изменения эти происходят потому, что замедляется скорость слущивания отживших клеток эпидермиса, они скапливаются на поверхности, образуя те самые плотные образования на стопах.

Для того чтобы предотвратить негативные изменения, необходимо использовать наружно кремы с так называемыми кератолитиками – активными веществами, которые устраняют отмершие чешуйки. С этой целью широко применяется немного веществ: салициловая (до 6%) и молочная (от 5 до 12%) кислоты, мочевины (от 10 до 30%). В косметических кремах и лекарственных мазях нередко можно встретить эти компоненты. Как правило, они сочетаются с увлажняющими веществами. Кремы эффективны при ежедневном применении. Также возможно использовать специальные ванночки



Лариса Фортунская,
подолог, мастер медицинского
педикюра (Одесса)

с настоем противовоспалительных трав (календула и ромашка) в течение 20–30 мин. Не стоит пренебрегать и скрабами для ног на основе полиэтиленовых гранул и природных материалов. Но ни в коем случае мы не отставляем в сторону маски для ног и кремы с питательными компонентами. Питательные кремы должны быть более жирными, чем в теплое время года, чтобы восстанавливать жировые запасы кожи (даже если у клиента жирная кожа, зимой она становится значительно суше). Что конкретно выбирать из косметики – это уже вопрос вкуса, личных предпочтений и клиента, и мастера. В зимний период чаще предлагайте клиентам такую процедуру, как парафинотерапия. Она позволяет маске или питательному крему проникнуть в более глубокие слои кожи.

Еще одно важное дополнение: чрезмерная сухость может служить признаком грибкового поражения кожи ног, поэтому если с проблемой гиперкератоза не удастся справиться с помощью косметических средств и процедур, стоит обратиться к врачу для выяснения его причины.

Потливость ног

Другая распространенная проблема, которая не перестает беспокоить и в холодное время года, – потливость ног. Решается она довольно просто (если, конечно, речь не идет о серьезной патологии): использованием специальных дезодорантов для ног, которые нужно применять два раза в день, абсорбирующие пудры для ног. Все они содержат антибактериальные компоненты, например, триклозан, нередко присутствуют и отшелушивающие вещества. Тальк, оксид цинка, эфирные масла и растительные экстракты дополняют действие антибактериальных компонентов. Многие из дезодорантов не оставляют следов ни на ногах, ни на колготках, ни на обуви и являются удобным и необходимым косметическим продуктом не только для женщин, но и для мужчин. Посоветуйте клиентам делать дома контрастные ванны. Для этого ноги опускают по очереди то в горячую воду на 2–3 мин., то в холодную воду на 10–15 сек. И так 10 раз. Заканчивать процедуру необходимо холодной водой. Также можно сделать теплую ножную ванну с добавлением морской соли, дубовой коры или сосновых иголок (на 3 л воды – 2 ст. л. соли).

Варикозное расширение вен

Ношение плотных колготок, высоких сапог, длительное статическое положение в течение рабочего дня и многие другие широко известные причины вызывают нарушение кровообращения в ногах, вернее, нарушение венозного оттока. В результате при невнимании к собственным ногам и отсутствии физической нагрузки прогрессируют проявления варикозного расширения вен: от сосудистых звездочек до распухших, отечных ног. Контрастный душ тренирует сосуды, улучшает кровообращение, а следовательно, и снабжение кожи кислородом. Неплохо использовать кремы для ног, стимулирующие кровообращение (в их состав входит конский каштан, гаммелис, красный виноград и т. д.), которые укрепляют венозный тонус, уменьшают отеки, снижают проницаемость сосудов. Но если сосудистые «звездочки» или сеточка уже появились, порекомендуйте клиенту посетить флеболога – возможно, пора носить компрессионные колготы, и зима – самое подходящее для этого время.

Выбор обуви

Пожалуй, в этом случае это самое сложное. Мастер ногтевого сервиса может рассказать об основах правильного выбора обуви. Первое – нужно учитывать то, насколько часто клиент ходит пешком по улице. От этого, соответственно, зависит то, какой каблук выбрать.

Второе – предпочтение необходимо отдавать обуви из натуральных материалов (кожи или меха). Это касается и стелек. Подошва подходит из полиуретана или резины, она не должна быть скользкой. В течение рабочего времени желательно переобуваться, потому что стопа в течение дня все равно перегревается и потеет. Время от времени, сидя за рабочим столом, скидывайте туфли – пусть нога проветривается.

Кстати, «сменку» желательно менять: хотя бы раз в неделю нужно принести туфли домой и обработать – положить внутрь ватный тампон, пропитанный уксусной эссенцией или формидроном (продается в аптеке), надеть полиэтиленовый пакет, плотно завязать и оставить на 8–10 часов. Затем хорошенько высушить и проветрить. Это уберезжет кожу стоп от грибка и инфекций.