

## Przygotuj i „odkryj” swoje stopy na wiosnę

To, że mamy już wiosnę – wszyscy już wiemy. **Stopy i paznokcie po zimie nie wyglądają atrakcyjnie.** Im bardziej temperatura będzie rosła, tym bardziej my będziemy chcieli/chcieli odświeżać stopy. Jak o nie zadbać już teraz, by wyglądały pięknie i zdrowo?

Każdego dnia nasze stopy muszą bardzo dużo znosić. Rajstopy, nie zawsze wygodne buty, skarpetki z nieoddychających materiałów, głębokie i pełne buty - to "niewygody" dla stóp. Takie środowisko, czyli ciepła i wilgoci, sprzyja rozwojowi bakterii, te zaś powodują powstawanie nieprzyjemnego zapachu i uczucia dyskomfortu. Dodatkowo nasze stopy są wysuszone, a to powoduje pęknięcie podeszwy i pięt. Dlatego na wiosnę i lato zazwyczaj porzucamy ciężkie obuwie na rzecz sandałów i kłapek.

**Dlatego już teraz warto jest pomyśleć o tym, by nasze stopy stały się naszą „wizytówką”, z zadbaną skórą stóp i doskonałymi paznokciami.** Wiosna to doskonały czas na to, że pozbyć się problemu popękanych pięt czy przesuszonej skóry na stopach. Oczywiście możesz spróbować zadbać o stopy w domowym zaciszu, ale po tak długim czasie warto jest jednak odwiedzić specjalistę podologa, który doskonale dobierze serię zabiegów, podpowie i doradzi co i jak możesz robić sama/sam, żeby „pokazać” stopy.

**Pielęgnacja stóp po zimie to nie tylko pedicure.** Chociaż skóra na stopach jest gruba, to tylko z pozoru jest bardziej odporna. Stopa ma dużo gruczołów potowych, a niewiele łojowych, których wydzielina tworzyłaby warstwę ochronną zatrzymującą wilgoć w głębi, dlatego szybko się wysusza. Tam, gdzie są najbardziej uciskane, na piętach i paluchach, narasta warstwą twardego, zrogowaciałego naskórka, tworzą się w nim pęknięcia, które – przede wszystkim na piętach – mogą sięgać aż do skóry właściwej i powodować silny ból przy chodzeniu. Poza tym ciepło, wilgoć i brak ochronnej warstwy lipidowej na skórze stóp stwarzają sprzyjające warunki do zakażenia i rozwoju grzybiczy. Dlatego wiosną przeprowadź swoim stopom gruntowny "remont".

Wizyta **u specjalisty podologa** zaczyna się od dokładnego obejrzenia Twoich stóp. Przeprowadza zabieg pedicure stóp i dokładnie usuwa zrogowacenia naskórka, nagniotki, modzele czy odciski (te w zimie powstają znacznie częściej). Podolog sprawdzi Twoje paznokcie pod kątem infekcji bakteryjnych czy grzybiczych i w razie potrzeby dobierze odpowiednią kurację leczniczą. Na dokładnie oczyszczoną i wygładzoną skórę podolog nanosi kosmetyk do „zadań specjalnych”, zależnie od potrzeb – na pękające pięty, przeciwdziałający szybkiemu rogowaceniu naskórka czy chroniący przed grzybicą. UWAGA! - bardzo dobrym sposobem przyspieszającym gojenie pęknięć skóry, zwłaszcza na piętach, jest smarowanie ich witaminą A+E (przekłuj kapsułkę i jej zawartość wetrzyj w skórę). Możesz też używać kremów głęboko nawilżających, które poleci Ci podolog.

Choć mogłoby się wydawać, że pedicure to zabieg, który mogą przeprowadzić kosmetyczki – nic bardziej mylnego. Narzędzia, które ma do dyspozycji podolog nie tylko są znacznie bardziej specjalistyczne, ale i w 100% sterylne, dzięki czemu klientom nie grozi żadna infekcja. W dodatku efekty takiego zabiegu utrzymują się znacznie dłużej.

**Dlatego jak chcesz przygotować stopy na nadchodzące ciepłe dni, to już dzisiaj zapisz się na podstawowy zabieg podologiczny do specjalisty. Zapraszamy do Gabinetu Zdrowe Stopy.**

Kolejny odcinek „STOP(Y)niowania” będzie o tym, dlaczego nasze (zdrowe) stopy „bolą”.

*Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)*