

Pielęgnacja

Aleksandra Sadłocha

Julia Derda

Emilia Sobańska

Manicure japoński

- Japoński manicure to zabieg polegający na wcieraniu energicznymi ruchami pasty z witaminami i minerałami w naturalną płytkę paznokciową oraz naniesieniu na nią warstwy pudru. W efekcie uzyskuje się zdrowe i naturalnie wyglądające paznokcie.
- Rozdwajające się, łamliwe paznokcie są bolączką wielu kobiet. Jeśli nie możemy poradzić sobie ze zniszczoną płytką, ratunkiem może okazać się sposób pielęgnacji stosowany przez Japonki.
- Manicure japoński (znany i stosowany przez Japonki od czterystu lat) sprawia, że paznokcie ładnie błyszczą i są perfekcyjnie odżywione. Metodę tę wymyśliła i opracowała japońska firma P.Shine

Jak zrobić japoński manicure?

Zasada tego manikiuru jest bardzo prosta – polega na intensywnym wcieraniu w płytkę zielonej pasty. Pasta zawiera substancje, które odżywiają i wzmacniają paznokcie, a także nadają im wyjątkowy blask różowej perły – krzemionkę z Morza Japońskiego, pyłek pszczeli, keratynę, witaminy A i E.

Keratyna do paznokci - skutecznie utwardza płytkę **paznokcia** oraz pogrubia ją. Dzięki temu staje się ona bardziej odporna na uszkodzenia mechaniczne. Doskonale nawilża oraz pozwala szybciej zagoić się pękającym skórkom wokół **paznokci**.

Pyłek pszczeli – stosowany jest jako odżywka, która wyrównuje poziom witamin i minerałów. **Pyłek pszczeli** ma w swoim składzie również kwas pantotenowy, biotynę oraz sole mineralne

Krzemionka z Morza Japońskiego ułatwia tym wszystkim składnikom odżywczym penetrację w głębsze partie paznokcia



Przebieg

- Najpierw trzeba zmatowić płytkę pilniczkiem, dzięki czemu odsłonięte zostają kanaliki prowadzące w jej głąb, więc pasta doskonale w nie wnika. Aby ją w nich zatrzymać, należy teraz nanieść i wmasować niewielką ilość specjalnego pudru. Istota manikiuru japońskiego polega na umiejętnym wcieraniu najpierw pasty, a potem pudru – w jednym kierunku i za pomocą polerek ze skóry jelonka: zielonej do pasty i różowej do pudru. Do zabiegu nie używa się metalowych pilniczków do skracania paznokci, ani nie wycina się skórek. Efekt widać natychmiast – paznokcie są idealnie gładkie i lśniące. Aby kuracja przyniosła trwały efekt, manikiur należy powtórzyć 3,4 razy w odstępie zwykle 3 tygodni.

Błędy w pielęgnacji stóp

- Nie tylko pielęgnacja stóp nie zajmuje dużo czasu, jest bardzo prosta i do wykonania w domu, ale przede wszystkim nie jest droga. Produkty jak tarka czy pilniczek są wielokrotnego użytku. Starczą na długo i gwarantują wydajną pielęgnację. Nim jednak zamkniemy się w łazience i urządzimy sobie domowe SPA należy poznać kilka podstawowych zasad, by nie wyrządzić sobie po raz kolejny krzywdy. Czasem bowiem można... zwyczajnie przesadzić. Nawet jeśli mamy dobre intencje.

Najczęściej popełniane błędy

Do najczęściej popełnianych błędów zaliczają się przede wszystkim

- zła pielęgnacja,
- brak wiedzy
- regularności

Należy do tego dorzucić jeszcze wszystko to, co robimy wcześniej (często zupełnie nieświadomie), a co ma często drastyczny wpływ na nasze stopy. Jak na przykład niewygodne, za ciasne, generalnie nieodpowiednie obuwie. Większość dostępnych na rynku butów zwęża się w okolicach palców, co powoduje ich ucisk i czasem nawet przygniatacie, ale nikogo to wystarczająco nie zraża. Niestety takie uczucie dyskomfortu na dłuższą metę może skutkować nie tylko odciskami, ale także dotkliwymi schorzeniami jak halluksy. Wybierając obuwie należy zwrócić więc uwagę nie tylko na usztywnienie pięty, ale również na materiał, z którego jest wykonane, czy pozwala stopie oddychać, nie zaparza jej. Zwykle poleca się modele wykonane z prawdziwej skóry, dopasowującej się do kształtu stopy, ale przede wszystkim przepuszczającej powietrze. Zamiast więc kupować kilka tańszych par, warto zainwestować dla zdrowia w jedną porządną. Narażanie tej części ciała na nadmierne temperatury, zagrzanie się i niewygodę już na etapie butów to jedne z powodów występowania problemów z pęcherzami czy deformacjami, co później znacząco wpływa na wygląd stóp i ogólną estetykę. A skoro jesteśmy przy butach, także skarpetki powinniśmy wybierać z głową. Podobnie jak obuwie powinny zapewnić nam komfort, zapobiegać poceniu się stóp, dobrze leżeć i nie zsuwać się podczas chodzenia, ani zbytnio nie uciskać nas na wysokość ci łydki. Polecamy zakup tych wykonanych z bawełny z domieszką włókna syntetycznego.

Mycie stóp – to także można robić źle...

- Kto by pomyślał, że to właśnie od tego zaczyna się prawidłowa pielęgnacja stóp. W końcu myjemy się bez zastanowienia, jest to dla nas naturalne, nie dokładamy do tego zbędnej filozofii, bo robimy to z przekonaniem, że należy być po prostu czystym, stosować podstawowe zasady higieny. A jednak stopy mają swoje specjalne wymagania. Przede wszystkim lubią letnią wodę (wspominałam już o zbyt wysokiej temperaturze, która im szkodzi) i delikatne kosmetyki (o niezbyt wysokim pH). Gorące kąpiele i nieodpowiednie, silnie działające mydło mogą wysuszać i pozbawić skórę naturalnych substancji, które chronią ją przed pękaniem. Warto przynajmniej raz w tygodniu sprawić im 15-minutową relaksacyjną kąpiel w letniej wodzie z olejkami eterycznymi lub solą kosmetyczną. Po każdym takim namoczeniu dokładnie osuszamy stopy ręcznikiem, pamiętając o przestrzeni międzypalcowej. Tutaj należy zachować szczególną ostrożność i nie pocierać zbyt mocno wilgotnych miejsc, które mogą uszkodzić się i w niedługim czasie stać się siedliskiem dla grzybicy i bakterii.

Peeling stóp – jak często należy go robić?

- To on doskonale pozwala na usunięcie martwego naskórka. Wygładza i zapobiega powstawaniu odcisków redukując zgrubienia, zrogowacenia. Oprócz tego poprawia krążenie, relaksuje i przygotowuje pod kolejny krok – nawilżenie. Jest dużo lepszy i bezpieczniejszy niż skarpetki złuszczące (generalnie sporo podologów odradza korzystanie z nich), bo nie narusza zdrowego naskórka. Przez to, że stopy całymi dniami noszą nasz ciężar, od spodu wydają się być twardymi podeszwami, nie traktujemy ich zbyt delikatnie. A powinniśmy, bo intensywne ścieranie martwego naskórka, inwazyjne preparaty i nieumiejętne ich stosowanie może wyrządzić nam sporo krzywdy. Dlatego raz, dwa razy w tygodniu po kąpieli stosujemy peeling, najlepiej ten gruboziarnisty i sprawdzonej marki (lub domowej roboty). Masujemy nim stopy, a następnie zmywamy wodą i dokładnie osuszamy, szczególnie miejsca między palcami, co już wiemy z wcześniejszej części o myciu stóp. Ważne by peeling nie rozmiękczał nadmiernie skóry.

Co wchodzi w skład lakieru do paznokci?

Przedstawiam podstawowe składniki lakierów, którymi przynajmniej raz w życiu każda kobieta pomalowała sobie paznokcie.

- Nitroceluloza - Składnik używany w przemyśle chemicznym przy produkcji klejów, farb oraz lakierów. - Dzięki niej lakier zastyga w jednolitą warstwę i dobrze przylega do płytki paznokcia. Nitroceluloza jest mieszaniną azotanów (V) celulozy - estrów celulozy oraz kwasu azotowego.
- Substancje zmiękczające np. olej rycynowy, kamfora i stearynian butylu, - Nadają warstwie lakieru niezbędną przyczepność. Substancje zmiękczające nadają odpowiednią elastyczność i konsystencję lakieru.
- Żywica tolueno-sulfonamido-formaldehydowa TSFR oraz żywice syntetyczne - Zapewniają doskonałą przyczepność i piękny połysk lakieru. Żywica tolueno-sulfonamido-formaldehydowa TSFR obecnie już nie jest stosowana.
- Rozpuszczalniki - Dzięki właściwościom odparowującym przyspieszają wysychanie lakieru. Wśród rozpuszczalników, można wyróżnić: aceton, ligroina, octan butylu i etylu. tworzą fazę, dzięki której składniki lakieru występują w formie zawiesiny, a podczas malowania paznokci ułatwiają nakładanie lakieru.
- Pigmenty - To substancje barwiące m.in. barwniki naturalne, tlenki żelaza i tytanu. Pigmenty obecne w lakierze nadają odcień jaki zyskujemy po nałożeniu lakieru. Lakier transparentne zawierają 0, 1 do 1 % barwników rozpuszczalnych. Lakier kremowe zawierają 2 – 5 % pigmentów nierozpuszczalnych – biel tytanowa (TiO₂), tlenki żelaza, perła – mika.
- Esencja perłowa - Pigment dodawany do lakierów, by uzyskać perłowy kolor. Pozyskiwana z rybich rusek lub syntetycznie.
- Filtry - Zabezpieczają lakier przed działaniem słońca. Filtry UV chronią płytkę paznokcia przed działaniem promieniowania UV
- Substancje odżywcze - Odżywiają, wzmacniają i nawilżają płytkę paznokcia. Zawierają proteiny, wapń, ceramidy, różne witaminy (A, F, E), minerały (Se, Ca), wyciągi roślinne.

Właściwości Lakieru

Właściami lakieru jest: dobra przyczepność, elastyczność, wysoki połysk, wystarczająca twardość, odporność na wodę i detergenty, dobre krycie i krótki czas schnięcia 2 – 3 minuty. Lakier zawiera 25 – 29 % składników nietlonych i ok.75 – 80% składników lotnych – rozpuszczalników. Lepkość lakieru zależy od:

rodzaju nitrocelulozy /jej lepkości

rodzaju zastosowanego rozpuszczalnika

stężenia nitrocelulozy

rodzaju i stężenia zastosowanej żywicy



Siedem najbardziej
szkodliwych składników

Formaldehyd

Formaldehyd
(aldehyd
mrówkowy,
metanal)

powoduje częste uczulenia, reakcje alergiczne

podrażnia płuca i oczy

powoduje bóle głowy, ogólne zmęczenie

powoduje oddzielanie się płytki paznokciowej od łożyska

Żywica
formaldehydowa
(formaldehyde
resin)

podrażnia skórę, oczy i płuca

Toluen i DBP

Toluen
(metylobenzen)

szkodliwy dla układu oddechowego, krwionośnego, rozrodczego i nerwowego

może wywoływać podrażnienia oczu i skóry

DBP (ftalan
dibutylowy)

szkodliwy dla układu oddechowego, hormonalnego i nerwowego

ma działanie silnie drażniące dla skóry i oczu

jest szkodliwy dla nerek i wątroby

Kamfora, Ksylen i TPHP

Kamfora

może wywoływać zatrucia i uczulać

wywołuje miejscowe zaczerwienienia

Ksylen

powoduje podrażnienia jamy ustnej i gardła

wywołuje bóle i zawroty głowy

może powodować problemy z sercem i wątrobą

może doprowadzić do uszkodzenia nerek

TPHP
(fosforan
trifenylu)

zaburza gospodarkę hormonalną

powoduje problemy z płodnością i rozwojem

powoduje przybieranie na wadze



Zmarszczki

Zmarszczki na dłoniach

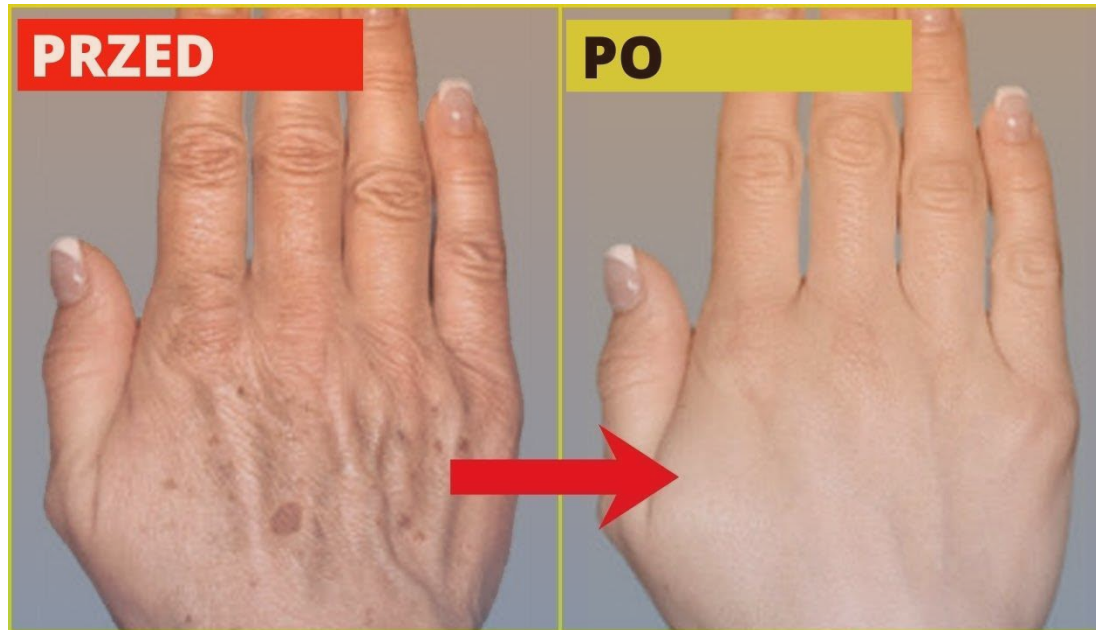
- Zmarszczki na dłoniach to jeden z objawów starzenia skóry rąk – zaraz obok powstawania przebarwień i znacznego spadku grubości tkanki w tym obszarze. Nie są one wyłącznie wynikiem upływu czasu, ale też niezdrowego trybu życia i traktowania delikatnej skóry dłoni szkodliwymi substancjami, jak np. detergenty.

Zmarszczki na dłoniach – przyczyny

Pomarszczona skóra na dłoniach to wynik kilku czynników, w tym:

- Starzenia tkanki – tak, jak w przypadku innych typów zmarszczek, Wykonywanych czynności – pracujemy przede wszystkim dłońmi, choćby pisząc na klawiaturze, ale i w zawodach niezwiązanych z pracą biurową dłonie są podstawowym narzędziem pracy,
- Niezdrowego trybu życia – w tym złej diety, za małej ilości płynów, braku ruchu czy używek, szczególnie papierosów,
- Wpływu czynników zewnętrznych – zarówno stosowanych detergentów, w tym płynów do mycia, a nawet mydła do rąk, jak i niedostatecznej ochrony przed mrozem czy promieniowaniem słonecznym,
- Braku odpowiedniej pielęgnacji – zmarszczki na rękach może powodować też za mało odżywczy krem lub zbyt rzadkie stosowanie go, brak peelingów itp.

Zmarszczki na dłoniach – usuwanie



- Aby zlikwidować zmarszczki na rękach, warto wykonywać zabiegi regeneracji skóry dłoni – wykorzystuje się tu różne metody, takie jak laser, wiązki światła, ultradźwięki, peelingi, mające pobudzić produkcję białek odpowiedzialnych za młody wygląd skóry, a także iniekcje z substancji odżywczych, wypełniaczy i inne. Ważna jest również odpowiednia pielęgnacja, zwłaszcza ochrona skóry przy skrajnych temperaturach oraz przy korzystaniu ze środków chemicznych.

Jak dbać o stopy na co dzień?

- Profilaktyczna pielęgnacja to najlepsza droga do utrzymania stóp w dobrym zdrowiu. Co możesz zrobić, żeby zapewnić im komfort i piękny wygląd? Czynników wpływających na ich kondycję jest wiele – począwszy od właściwego przycinania paznokci, kąpieli, po noszenie właściwie dobranych skarpet i obuwia.



10 Najważniejszych zasad

Codziennie kontroluj stopy

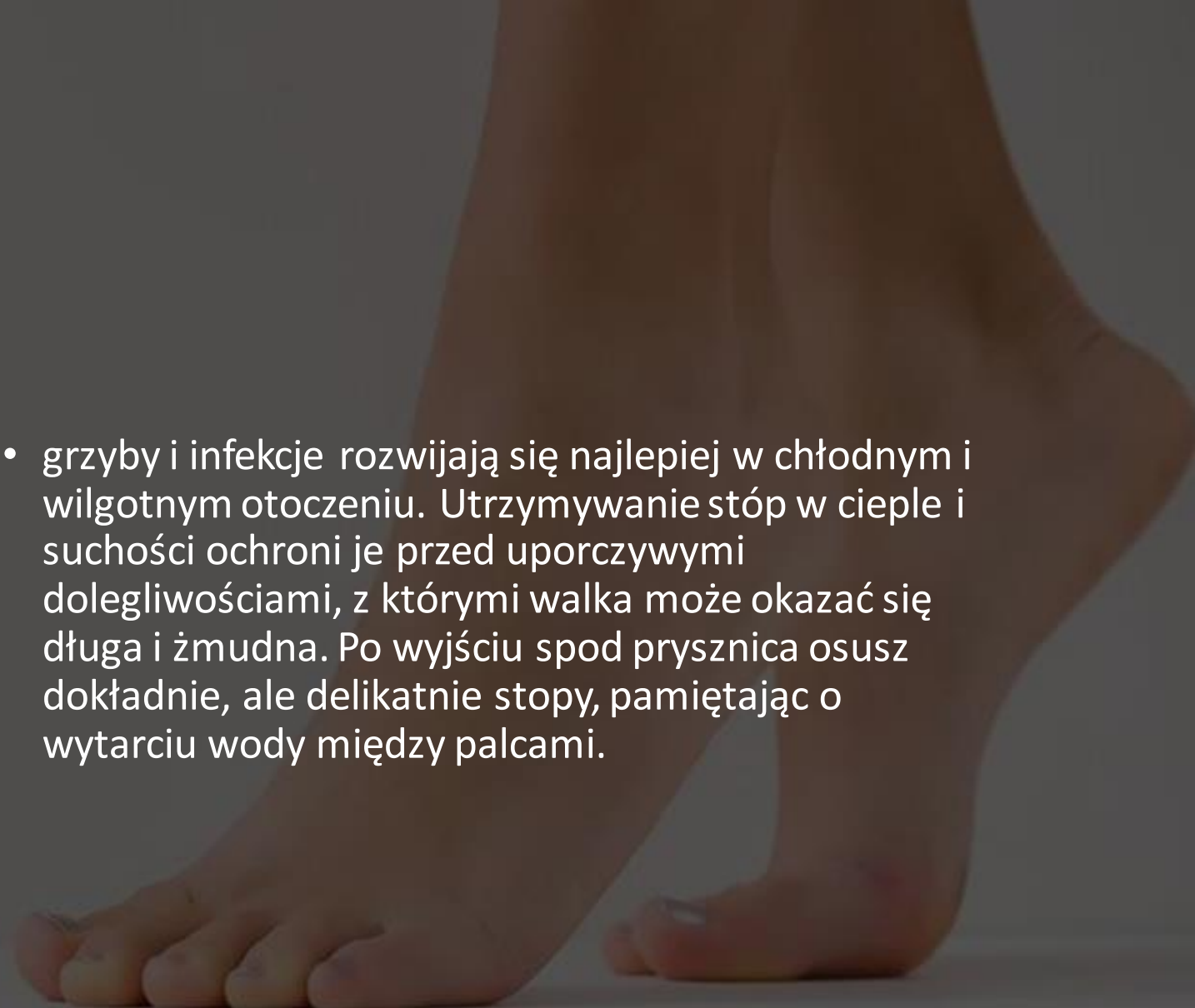
- regularnie obserwuj i sprawdzaj ich stan. Podczas wieczornej kąpieli zwróć uwagę na kolor oraz wygląd skóry i paznokci. Skontroluj także stopy pod kątem skaleczeń, pęcherzy, zadrapań, zaczerwienień i obrzęków. Wczesne wyłapanie problemów może pomóc w zapobieganiu poważniejszym komplikacjom, które mogą skończyć się leczeniem u specjalisty.

Myj stopy często

- częstotliwość zależy w dużej mierze od twojego stylu życia. Jeśli bierzesz prysznic raz dziennie i nie masz problemów z kondycją swoich stóp, codzienna kąpiel najpewniej wystarczy do utrzymania nóg w zdrowiu. Jeśli jednak prowadzisz intensywny tryb życia, zmagasz się z problemem potliwości czy swędzeniem stóp po całym dniu w butach, rozważ wprowadzenie dodatkowych kąpielii dla stóp.

Utrzymuj swoje stopy suche i ciepłe

- grzyby i infekcje rozwijają się najlepiej w chłodnym i wilgotnym otoczeniu. Utrzymywanie stóp w cieple i suchości ochroni je przed uporczywymi dolegliwościami, z którymi walka może okazać się długa i żmudna. Po wyjściu spod prysznicz osusz dokładnie, ale delikatnie stopy, pamiętając o wytarciu wody między palcami.



Nawilżaj skórę

- codzienne nawilżanie stóp sprawi, że skóra będzie miękka, gładka i elastyczna. Krem do suchych pięt pomoże ci także w walce z rogowaceniem i złuszczeniem martwego naskórka. Wypróbuj np. krem do stóp Hebe Cosmetics – Intensywna Regeneracja. Po umyciu i wysuszeniu stóp wmasuj specjalistyczny krem, a następnie zabezpiecz stopy czystymi skarpetkami.



Noś czyste i odpowiednie skarpetki

- wybieraj skarpety z naturalnych, pochłaniających wilgoć materiałów, najlepiej wolne od uciskających stopę szwów. Zwróć uwagę także na odpowiedni rozmiar skarpetek: zbyt luźne mogą powodować tarcie wewnątrz butów, co może prowadzić do powstawania pęcherzy oraz podrażnień. Zbyt ciasne natomiast ograniczają krążenie krwi, powodując obrzęk i puchnięcie stóp.

Delikatnie pielęgnuj stopy

- domowe SPA to świetny sposób na zadbanie o zdrowie i wygląd twoich stóp. Pamiętaj jednak, że chociaż skóra na stopach jest 5 razy grubsza niż pozostałych partiach ciała, wymaga delikatnego i ostrożnego traktowania. Zbyt intensywne tarcie pumeksem, samodzielne wycinanie odcisków może przysporzyć nie lada kłopotów.

Obcinaj paznokcie prawidłowo

- skracaj paznokcie ostrożnie i zawsze prosto. Przycinanie paznokci zbyt krótko oraz zwężanie ich lub zaokrąglanie na krawędziach bardzo często prowadzi do bolesnego wrastania paznokci. Ostre lub szorstkie krawędzie delikatnie spiłuj pilnikiem do paznokci.

+

•

○

Zorganizuj aerobik dla stóp

- przez większość dnia stopy są uwięzione w butach, które często ograniczają ich swobodę i zakres ruchu, prowadząc do uczucia ciężkości i zmęczenia stóp. Tak jak całe nasze ciało potrzebuje ruchu, tak i stopy potrzebują ćwiczeń. W ciągu dnia kilkakrotnie wykonuj ruchy kostkami, poruszaj palcami, dostarczając stopom odrobinę relaksu.

Postaw na odpowiednie i wygodne obuwie

- komfort i zdrowie stóp w dużej mierze zależy od butów. Na co dzień ubieraj wspierające i dobrze wyprofilowane buty. Unikaj chodzenia przez dłuższy czas w butach na obcasie. Jeśli uprawiasz sport, wybierz dopasowane do dyscypliny buty w odpowiednim rozmiarze. Niewłaściwe obuwie jest najczęstszą przyczyną urazów.



Nie ignoruj bólu stóp

- przyczyny bólu stóp mogą być różne, do najpoważniejszych należą urazy i choroby, jednak przyczyną mogą być także źle dopasowane buty, zbyt długie stanie, spacerowanie lub bieg w maratonie. Jeśli z czasem objawy się nasilają lub po prostu długo nie ustępują, udaj się na konsultację do lekarza podologa.



Pielegnacja stóp
krok po kroku

Zafunduj stopom relaksacyjną kąpiel

- przez 15-20 minut mocz stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem aromatycznych olejków z lawendy, cytryny, migdałów oraz/lub soli pielęgnacyjnej. Nabiorą lekkości, zniwelujesz w ten sposób doskwierające po całym dniu podrażnienia, a skóra stanie się bardziej miękka i gotowa na dalszą pielęgnację.

Wykonaj peeling

- gruboziarnisty peeling przyniesie ukojenie twoim stopom, zniweluje swędzenie, pomoże usunąć martwy naskórek, wygładzi skórę, a także podziała odprężająco i kojąco. Zabieg wykonywany w cotygodniowych odstępach zapobiegnie rogowaceniu i zgrubieniu skóry, dzięki czemu z czasem będziesz mogła ze swojej pielęgnacji wyeliminować tarki czy pumeks.

Usuń zgrubienia i zrogowacenia

- pumeks, dwustronna lub elektryczna tarka pomogą pozbyć się zrogowaciałej skóry i drobnych odcisków. Skórę stóp traktuj delikatnie i pamiętaj, żeby nie usuwać jednorazowo nadmiaru skóry, ponieważ możesz w ten sposób podrażnić lub nawet skaleczyć stopy. Wykonuj zabieg regularnie, co 3-4 tygodnie, a twoje stopy odzyskają miękkość.

Nałóż krem do stóp i zrób masaż

- nawilżenie jest kluczem do zdrowych i zadbanych stóp, dlatego postaw na intensywnie nawilżający krem z moczniakiem, który wygładza i zmiękcza skórę stóp, przynosząc im natychmiastową ulgę i ukojenie. Krem wmasuj, wywierając delikatny nacisk, dzięki czemu twoje stopy będą zrelaksowane i wypoczęte.