



Все мы прекрасно помним сказку о Золушке. Но даже сейчас, в сознательном возрасте,

читая
своим
детям
эту
сказку

,
умиляемся
моменту

,
когда
принц
примеряет
даме
своего
сердца
хрустальную
туфельку

. А
сложилась
бы
так
счастливо
личная
жизнь
замарашки

,
если
бы
вместо
аккуратной
маленькой
ступни
принц
увидел
кривые
ногти

,
огрубевшие
,
потрескавшиеся

пятки
и
застаревшие
мозоли
?

Забота о ногах - это ежедневный уход, еженедельный, ежемесячный, ежегодный и постоянный

.
Конечно
, все
зависит
от
индивидуальных
особенностей
,
но
игнорировать
вышесказанное
не
стоит
. А
вдруг
именно
завтра
появится
ваш
принц
с
туфелькой
, а
вы
не
форме
?

Самый простой из уходов за ножками - ежедневный. Ведь он не требует особых материальных

и
физических
затрат

.
Просто
вечером

,
принимая
душ,
стоит
уделить
пяточкам
и
пальчикам

несколько
минут

:
мягкой
губкой
с
мылом
или
гелем
потереть
ступни
в
разных
направлениях

,
слегка
помассировать
пальцы
ног.
Насухо
вытертые
полотенцем
ножки
следует
побаловать
увлажняющим
кремом
. В
идеале
стоит
надеть

на
ночь
уютные
носочки
— так
крем
будет
дольше
впитываться
, и
кожа
получит
больше
питательных
веществ
.

Еще одним дополнением к ежедневному уходу можно назвать и зарядку для ног. Это несложные упражнения

,
которые
можно
незаметно
выполнить
даже
на
своем
рабочем
месте
- так
сказать
, без
отрыва
от
производства

.
Снимите
обувь
и
пошевелите
пальцами

.
Этим
действием
вы

разгоните
кровь
. В
течение
дня
несколько
раз
походите
на
носочках
и
покачайтесь
с
пятки
на
мысок
. Так
вы
перенесете
тяжесть
тела
на
разные
участки
стопы
.

Раз в

неделю

свои

ножки

После десятиминутного купания при необходимости обработайте ступни пемзой или мягким скрабом для ног. Затем ножки споласкиваем теплой водой

,

вытираем
и
наносим
новый
слой
лака
. Лак
на
ногтях
пальцев
ног
не
так
быстро
облупляется
, как
на
руках
,
поэтому
чаще
менять
его
не
стоит
.
Можно
нанести
на
ногти
и
прозрачную
эмаль
,
например
,
укрепляющую
,
если
ногти
ломкие
, или
противогрибковую
,
если
вы

часто

посещаете

бассейн

или

занимаетесь

спортом

босиком

.

Когда

лак

подсох

,

настало

время

питательного

крема

для ног.

Крем

можно

выбрать

и

любой

другой

, в

зависимости

от

проблем

кожи

.

Вы

легко

найдете

в

косметическом

магазине

или

аптеке

дезодорирующие

,

улучшающие

кровообращение

,

заживляющие

трещинки

кремы

.

Каждый месяц надо производить священнодействие под названием "педикюр" - процедуру ухода за ногами, включающую в себя специальный уход за пальцами ног, удаление мозолей

,
чистку
и
полировку
ногтей

.

Конечно

,
лучше
всего
отдать
свои
ножки
в
умелые
руки
специалистов

,
но
и при
определенных
условиях
качественный
педикюр
можно
сделать
и
дома

.

Педикюр начинается с ванночки, такой же, как и для еженедельного ухода. Единственное личие от

—
ноги
можно
держать
в
воде
дольше

,

поскольку
кожа
должна
очень
хорошо
распариться
. В
воду
можно
добавить
немного
питьевой
соды
или
нашатырного
спирта
— они
быстро
размягчают
кожу
и
ногти
.

Когда кожа распарилась, удаляем пемзой огрубевшие участки кожи, застарелые мозоли
аккуратными
круговыми
движениями
.

Пемзу
отлично
заменит
специальный
пилинг
для ног.
Когда
процедура
отшелушивания
закончена
,
ножки
промываем
теплой

водой

,

вытираем

полотенцем

и

отдыхаем

около

получаса

.

Хорошо

бы

в это

время

полностью

расслабиться

, а

ноги

разместить

выше

уровня

головы

,

чтобы

дать

им

полноценно

отдохнуть

.

Теперь

настало

время

работы

Ногти на ногах обрезают с помощью маникюрных ножничек или щипчиков по прямо

й

линии

и

,

без

закруглений

в

уголках

,

чтобы

избежать

такой

неприятной

вещи

, как
вросший
ноготь

·
Срез
, а
затем
и всю
ногтевую
пластину
обработайте
пилкой

,
стеклянной
или
картонной
с
корундовым
покрытием
. А вот
от
традиционной
железной
пилки
лучше
отказаться
— она
крошит
ногти

,
заставляет
их
трескаться

·
Когда
все
пальчики
обработаны

,
покройте
ногти
слоем
лака
или
эмали

,

нанесите

на

кожу

стоп

крем

,

наденьте

носочки

.

И наконец, мы добрались до ежегодной процедуры: специалисты по массажу уверены, что

хотя

бы

раз в год

необходимо

делать

массаж

ступней

.

Воздействие

на

рефлекторные

зоны

и

особые

точки

помогает

восстановить

баланс

энергии

в

организме

,

вызывает

прилив

сил, а

также

стимулирует

выведение

из

организма

шлаков

и

токсинов

.

Делайте

выводы

.

И напоследок вспомним и о постоянном уходе за ногами. Если посчитать, сколько времени

в

течение

дня

мы

находимся

в

обуви

,

становится

понятно

, что это

за

уход

.

Старайтесь

выбирать

правильную

обувь

с

удобной

колоткой

,

из

натуральных

материалов

, с

небольшим

устойчивым

каблучком

для

повседневной

носки

.

Не

пренебрегайте

толстыми

стельками

,

которые

смягчают

шаг,
супинаторами
,
которые
обеспечивают
опору
ступне
.
Пусть
дома
ноги
отдыхают
в
мягких
расслабляющих
тапочках
. А
неудобную
,
но
ультрамодную
обувь
оставим
для
нечастых
выходов
в
свет
.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .