



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. Единств  
енное от

личие  
—  
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 уверен

ы , 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](#) .