



SVEN ARBET

Kaunid jalad

Aastaajast sõltumata vajavad pidevat hoolitsust ka meie jalad.

Eelmises “Hoia tervist” numbris oli juttu kaunist näonahast, seekord anname nõuandeid jalgade eest hoolitsemiseks.

Kuna kohe on käes suvi, muutub populaarsemaks ka jalgade eest hoolitsemine. Fahle Ilusalongi kosmeetik Linda Jõgisoo räägib, et paljud inimesed unustavad jalgade eest hoolitsemise sootuks just talvel. Sel ajal on jalad enamiku ajast sokkides-saabastes ning seetõttu unustame nende eest hoolt kanda.

Peamised probleemid talve järel ongi liigkuivus, paksendite tekkimine jalataldadele ning valesti lõigatud küüned. Et seda vältida ja et suvele oleks kergem vastu minna, on regulaarset pediküüri – küünite ja küünenahkade hooldamist ning jalgade kreemitamist – vaja teha aasta ringi. Tuleb kasutada paksema koostisega jalakreeme, teha jalavanne ning anda jalgadele puhkust kinnistest ja umbsetest jalavarjudest. Ka jalamasaaž mõjub hästi.

KODUS JA SALONGIS ERI HOOLDUSED

Koduseks jalahoolduseks soovib Linda Jõgisoo teha jalavanne. “Aastaajast olenemata on jalavannid jalgu turgutavahellitava ja meeli rahustava toimega,” ütleb kosmeetik. Siinkohal soovib ta jalavanne taimeõlidega, sest soojus tõstab aromaatsete õlide toimet.

Näiteks lavendliõlivann kiirendab vereringet, soodustab haavade paranemist ning antiseptilised omadused pidurdavad seente tekkimist.

Rosmariini taimevannid mõjuvad samuti ergutavalt ja soodustavad vereringet. Tüümianiõli toimib desinfitseerivahendina – lisades vanni tüümianiõli, kaob ebameeldiv lõhn, mis tekib bakterite toimet.

Jalavanne võiks teha 7–10 minutit ja vee temperatuur võiks jääda 35–37 kraadi vahele. Seejärel tuleks jalad hoolikalt kuivatada ja kasutada jalgu niisutavat kreemi. Jalavanni võib lisada ka