



Jalad ootavad hoolet

Jalad tunnevad ennast hästi, kui nende eest hoolitseda. Suvel toob kasu seegi, kui olete rohkesti paljajalu.

Jalad on pidevalt koormatud, olgu seisemisest, kõndimisest või siis pingest, mida tekitavad kinnised jalatsid. Jalatsid valige endale kindlasti sellised, mis ei pigista. Tavalised masstoo-dangus jalatsid on ühesuurused, ja lad seda aga pole. Seepärast proovige poes jalga mõlemat jalatsit.

Konts ei tohiks olla liiga kõrge, raskuspunkt asetsegu täpselt kontsa keskel.

Aeg-ajalt tuleb jalgadele anda ka võimalus viibida mugavas, talda toetavas kodujalatsis.

Jalgadele on kasulik teha harjutusi. Näiteks sirutage varbaid, venitage neid näppudega, masseerige. Hästi mõjub tennispall, kui rullite seda jalgadega põrandal. Seda võite teha ka telerit vaadates. Kõndige vaibal paljajalu ühes suunas varvastel, tagasi kandadel.

Suvel olge võimalikult palju paljajalu.

Õhtul pärast jalavanni tehke mõni minut tallamassaaži.

Puhtaks ja kuivaks

Kui jalad pole nähtavalt mustad, piisab pesemisest jaheda veega. Tugevalt määrduvad jalgade pesemiseks läheb aga kindlasti vaja sooja vett, harja ja

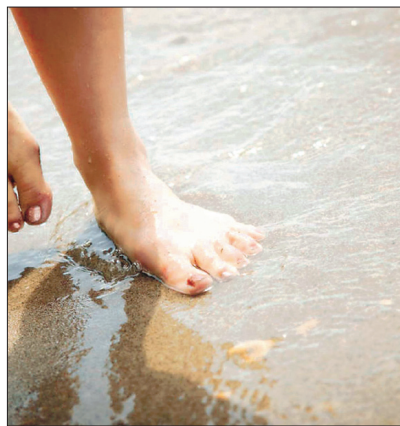
pesemisvahendit. Korralikult puhastage küünealuseid. Kuivatage jalgu hoolikalt, sest niiskus soodustab seente levikut ja nahahädade teket.

Kreem aitab

Üle poolte inimestest kannatab naha kuivuse all. Üha rohkem on nahka kahjustavaid allergeene. Allergia võib tekkida mõne pesuvahendi, aga ka sokkide materjali või jalatsinaha parkimisel kasutatud kroomiühendi suhtes. Jalgade hooldamiseks kasutage niisutavat kreemi, et vältida kuivusest tingitud lõhenemist ja nahapaksendite teket. Kreemi kandke peale pärast õhtust jalapesu.

Jalad vanni

Jalavannid lõõgastavad. Kuumat vett ärge pidevalt kasutage, külm vesi ergutab vereringet. Vannivette võib tilgutada eeterlikke õlisid – lavendlit, tüümiani, rosmariini. Vannitage jalgu 10–15 minutit.



Liighigistamise vastu võib teha meresoolavanne iga päev nädala jooksul. Pärast seda vanni loputage jalad ja kreemitage näiteks teepuuõli sisaldava jalkakreemiga.

Higistamise vastu

Kui jalad liigselt higistavad, peate eriti hoolikalt valima ja hooldama sokke ning jalanõusid. Võiksite kasutada apteegis müüdavaid pesemisvahendeid, mis on nõrgalt happelised. Nendega pestes jääb nahale happeline kiht, mis takistab bakterite kasvu ja vähendab higilõhna. Higistamist aitavad vähendada jalgadele mõeldud antiperspirandid, jalaspreid või -geelid.

Lambavill varba vahele

Varbavahede haudumise korral proovige lambavilla. Hauduma läinud varbavahedesse pannakse tükike lambavilla, mis imab niiskust ja hoiab varbad üksteisest eemal.

Kui nahk muutub kõvaks

Kuiv nahk muutub kõvaks ja pahkub kergemini kui kreemitatud. Kergemini tekivad ka nahalõhed. Kõvad kohad tekivad tavaliselt päkale, kannale ja mõne varba külgedele. Põhjuseks võivad olla liiga väikesed jalatsid, jallalabade ning varvaste väärasendid, kuiv nahk ja liigne kehakaal. Et kõvastunud ala ei suureneks, tuleb seda iga