



# 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 jalgade-ga põrandal. Seda võite teha ka telerit vaadates. Kõndige vaibal paljajalu ühes suunas varvastel, tagasi kandadel.

Suvel olge võimalikult palju palja-jalu.

Õhtul pärast jalavanni tehke mõni minut tallamassaaži.

## Puhtaks ja kuivaks

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

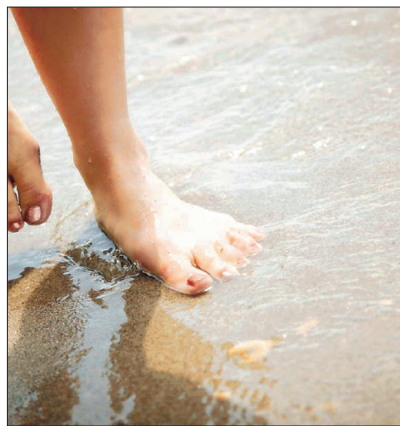
pesemisvahendit. Korralikult puhasta-ge küünealuseid. Kuivatage jalgu hoo-likalt, sest niiskus soodustab seente le-vikut ja nahahädade teket.

## 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 suh-tes. Jalgade hooldamiseks kasutage niisutavat kreemi, et vältida kuivusest tingitud lõhenemist ja nahapaksendi-te teket. Kreemi kandke peale pärast õhtust jalapesu.

## Jalad vanni

Jalavannid lõõgastavad. Kuumat vett ärge pidevalt kasutage, külm vesi er-gutab vereringet. Vannivette võib til-gutada eeterlikke õlisid – lavendlit, tüümiani, rosmariini. Vannitage jalgu 10–15 minutit.



Liighigistamise vastu võib teha me-resoolavanne iga päev nädala jook-sul. Pärast seda vanni loputage jalad ja kreemitage näiteks teepuuõli sisal-dava jalkakreemiga.

## Higistamise vastu

Kui jalad liigselt higistavad, peate eri-ti hoolikalt valima ja hooldama sokke ning jalanõusid. Võiksite kasutada ap-tee-gis müüdavaid pesemisvahendeid, mis on nõrgalt happelised. Nende-ga pestes jääb nahale happeline kiht, mis takistab bakterite kasvu ja vähen-dab higilõhna. Higistamist aitavad vä-hendada jalgadele mõeldud antipers-pirandid, jalaspreid või -geelid.

## Lambavill varba vahele

Varbavahede haudumise korral proo-vige lambavilla. Hauduma läinud var-bavahedesse pannakse tükike lamba-villa, mis imab niiskust ja hoiab var-bad üksteisest eemal.

## Kui nahk muutub kõvaks

Kuiv nahk muutub kõvaks ja pahkub kergemini kui kreemitatud. Kergemi-ni tekivad ka nahalõhed. Kõvad ko-had tekivad tavaliselt päkale, kannale ja mõne varba külgedele. Põhjuseks võivad olla liiga väikesed jalatsid, ja-lalabade ning varvaste väärasedid, kuiv nahk ja liigne kehakaal. Et kõvas-tunud ala ei suureneks, tuleb seda iga