



Погрижете се за краката си

Наближава сезонът на отворените обувки и сандалите, а краката ни често са онази част от тялото, на която обръщаме най-малко внимание. Пренебрегваме ги ужасно, притискаме ги в тесни обувки или ги измъчваме с високи токчета. Как можем да им се реваншираме? Като ги даряваме с грижите, които заслужават. С продуктите за красота на Форевър и с няколко полезни съвета това е по-лесно, отколкото си мислите. Нека ви покажем как да поддържате краката си в оптимално състояние.

Суха кожа? Не, благодаря!

Кожата на ходилата има склонност към бързо изсъхване, което често води и до нацепване. Можете да се противопоставите на този процес, като вземете своевременни мерки. Мийте краката си всеки ден – сутрин или вечер, с нежен гел, като течния сапун с алое (код: 038) или гела за вана душ на Форевър (код: 014). После ги подсушавайте старателно и най-вече между пръстите, където топлината и влагата благоприятстват развитието на гъбички. След като са напълно изсъхнали е време за хидратация. Кремът с алое и прополис (код: 051) и овлажняващият лосион с алое (код: 063) са особено

подходящи за целта. Изстискайте лосион колкото лешник на дланта си и внимателно го втрийте в ходилото с леки кръгови движения, като се стараете да покриете цялото стъпало, пръстите, петата и горната част на ходилото. Ако кожата на краката ви е прекалено суха, нанасяйте по-голямо количество крем преди лягане и обувайте чифт чорапи, за да може продуктът да попие хубаво през нощта. Когато се събудите кожата ви ще бъде мека и възстановена.

Подути крака? Не и за мен!

Едва ли има човек, който да не е страдал от тежест и подуване на краката след дълго стоене прав, неподвижно седене или продължително ходене. Топлото време само влошава тези състояния, защото горещината разширява вените на краката ни. Така кръвта се изпомпва към сърцето по-трудно и често се задържа в краката ни. Добро решение в такива случаи е да наикснете ходилата си в хладка вана с гела за душ с алое (код: 014), последвана от масаж. Препоръчваме да масажирате ходилата си със загряващия лосион с алое (код: 064), защото стимулира кръвообращението и допринася за по-бързо освобождаване на задържаните течности. Допълнително охлаждане през топлиите месеци, които предстоят, предоставя „Алое фърст“ (код: 040). Напръскайте краката и ходилата си за освежаване и стимулиране. При тежест препоръчваме и следните упражнения: с пръстите на краката си вдигайте от пода моливи, стъклени топчета или леки кърпи, задържайте ги няколко секунди във въздуха и ги поставяйте отново на земята. Повтаряйте упражнението по десет пъти. Друга добра идея са практичните ролкови масажори за крака, както и меките гумени топки с пъпчици за масажиране на стъпала. Поставете ходилата си върху масажора и ги движете наляво-надясно в продължение на няколко минути. Така ще стимулирате кръвообращението и ще освободите краката си от напрежението.





Допълнителни съвети за здрави крака

Редовно ходете боси – събувайте обувките си винаги, когато имате възможност и оставете краката си да дишат. Ходенето бос е удобно и здравословно, стимулира кръвообращението в рефлекторните зони по стъпалата и създава усещане за отмора и лекота. Опитвайте се да ходите боси по различни подови настилки, доколкото това е възможно, за да укрепнат мускулите на ходилата и на пръстите на краката.

Ходете пеша колкото се може по-често – изкачването на стълби, разходките или просто отиване пеш вместо с кола до някъде, укрепва мускулите на краката и е полезно за целия организъм. Добрата физическа форма и по-високия тонус са допълнителен стимул да се движите повече.

Тренировки – правете редовни упражнения, насочени конкретно към ходилата. Вдигайте предмети с пръстите на краката или използвайте различни масажори, за да отпуснете стъпалата си след натоварване.

Избягвайте високи токчета и заострени обувки – когато петите са много високо, ходилата се плъзгат напред и притискат пръстите на краката. Това възпрепятства кръвообращението и стимулира появата на разширени вени.

Сменяйте обувките си редовно – носете различни обувки всеки ден, ако имате възможност. Много е важно да сменяте типа обувки, ширината им и височината на тока.

Грижете се за краката си всяка сутрин – контрастните душеве стимулират кръвообращението. Масаж на ходилата след сутрешния душ ще освежи краката ви и ще ги зареди с енергия за целия ден.

Изпотени крака? Не е задължително!

Всеки се поти – някои повече, други по-малко. Потенето само по себе си е полезно, защото представлява естествен механизъм за регулиране на температурата на тялото. Но ако потните ни крака са затворени в синтетични чорапи и тесни обувки, потта бързо се разгражда и способства появата на множество бактерии, които причиняват неприятен мирис.

Лесно е да избегнете това, като измиете краката си под течаща вода с нежен лосион, като гела за вана и душ с алое (код: 014) или течния сапун на Форевър (код: 038). Ако имате време, можете да се насладите и на отпускаща вана за крака.

Много важно е също така да използвате качествени чорапи и обувки. Препоръчваме ви чорапи от естествен материал (най-добре от чист памук) и кожени или памучни обувки, за да дадете възможност на краката си да дишат. Свободният достъп на въздух елиминира риска от неприятна мириса.

Здрави крака – здрави нокти

Корона на здравите крака са добре поддържаните нокти. Не бива да ги пропускаме в ежедневните си хигиенни занимания. Ето няколко полезни съвета за оптимална грижа за ноктите – режете ги редовно, най-добре веднъж на три или четири седмици. Отрязвайте ги прави с ножица или нокторезачка, а въгълчетата оформяйте с пилчка. Така ще избегнете остри ръбове, които биха могли да наранят пръстите ви, особено ако носите тесни обувки. Старайте се да не режете ноктите си прекалено дълбоко, защото могат да се враснат.

Излишните кожички можете да отстраните след вана за крака с дървен инструмент. Не ползвайте ножички и клещи, защото тази област е много чувствителна и лесно можете да я нараните. Завършете грижата за ноктите на краката си, като ги полирате с подходяща пила. Ако искате да привлечате възхитени погледи, лакирайте ноктите си с ярък цвят или пък си направете „френски маникюр“.

Форевър продукти за грижа за краката

- **Aloe Bath Gelee** (код: 014) – гелът за вана и душ с алое е идеален за отпускаща вана за крака.
- **Aloe Propolis Creme** (код: 051) – кремът с алое и прополис хидратира и омекотява кожата на стъпалата.
- **Aloe Moisturizing Lotion** (код: 063) – овлажнява сухата и изтощена кожа.
- **Aloe Heat Lotion** (код: 064) – загреващият лосион стимулира кръвообращението и възстановява уморените крака.
- **Aloe Scrub** (код: 238) – отличен ексфолиант, който елиминира мъртвите кожни клетки и изглажда ходилата.
- **Aloe First** (код: 040) – напръскайте краката си за освежаване и овлажняване.

Нежни и меки крака за няколко минути

- Насладете се на разтоварваща вана за крака с гел за вана и душ с алое (код: 014).
- Нежно ексфолиирайте ходилата си с Aloe Scrub (код: 238) – сложете малко количество ексфолиант на ръкавица за баня и изтъркайте стъпалата с кръгови движения. Твърдата и суха кожа ще бъде нежно отстранена и краката ви ще станат меки като на бебе.
- Завършете процедурата с тъй наречената „обувка“ от крем с алое и прополис (код: 051). Нанесете тънък слой крем, сякаш е обувка – чак до глезените. Оставете го да попие за около десет минути и после отстранете излишното количество с мека кърпа. Масажирайте ходилата си.