

# SKUTECZNE SKŁADNIKI AKTYWNE

**Piękne, zdrowe stopy** są nie tylko podstawą dobrego samopoczucia, ale przede wszystkim ważnym elementem urody. **Skóra stóp** różni się od skóry innych części ciała. Najbardziej jest to widoczne w strukturze poszczególnych warstw naskórka. **Na stopach** jest on grubszy, natomiast **tkanka podskórna** jest cieńsza oraz występuje **duża ilość gruczołów potowych**. Taka budowa, a także brak **gruczołów łojowych** i mieszków włosowych mogą być źródłem problemów powodujących nie tylko **dyskomfort**, ale również **dolegliwości stóp**.





# n

a stopach warstwa rogową jest kilkakrotnie grubsza od innych części ciała. Na jej grubość mają wpływ przede wszystkim czynniki mechaniczne, np. tarcie i nacisk spowodowany chodzeniem lub noszeniem ciasnego obuwia.

Proces rogowacenia tych miejsc jest bardziej intensywny i dużo szybszy niż na innych częściach ciała, może to prowadzić np. do powstawania nagniotków. Samoczynne złuszczenie naskórka jest bardzo często niewystarczające i dochodzi do gromadzenia się zrogowaciałych komórek. Najbardziej podatne są na to partie skóry stale narażone na ucisk, np. pięty czy śródstopie.

## Piękno zaczyna się od stóp

Stopy są delikatne, wrażliwe, a muszą dźwigać ciężkie ciało przez cały dzień, dlatego tak ważna jest ich prawidłowa i regularna pielęgnacja. W celu usunięcia nadmiernie zrogowaciałego naskórka w przypadku zdrowej stopy dobre efekty przynosi moczenie ich w wodzie z dodatkiem soli. Ważne jest, aby tego typu preparaty zawierały odpowiednie składniki, szczególnie zmiękczające, nawilżające, oczyszczające, ale także relaksujące i odświeżające stopy. Po takim zabiegu warto zastosować kosmetyki o działaniu keratolitycznym, czyli złuszczyjącym, np. piling. Ostatnim, ale bardzo ważnym elementem pielęgnacji stóp jest ich odpowiednie i codzienne nawilżenie. Na co dzień warto stosować kremy o działaniu odżywczym i nawilżającym. Na noc dobrze jest zaaplikować krem lub masę w zależności od rodzaju skóry stóp o działaniu przede wszystkim regenerującym i delikatnie natłuszczającym.

## Pielęgnacja stóp to nie tylko kwestia urody, ale przede wszystkim zdrowia

Profesjonalne preparaty do stóp mają za zadanie pielęgnować je, a także usuwać powstałe defekty. Charakteryzują się dużą zawartością składników naturalnych, przyjaznych środowisku, takich jak np. ekstrakty roślinne znane od dawna w medycynie ludowej. Ogromną zaletą produktów specjalistycznych jest przede wszystkim ich konkretne przeznaczenie, np. na pękające pięty czy zmiękczające zrogowaciały naskórek. Zawarte w nich składniki aktywne są starannie wyselekcjonowane i przebadane pod kątem skuteczności i bezpieczeństwa stosowania. Zapewniają wielopoziomowe działanie.

Na naszej stronie internetowej znajdziesz więcej wiadomości na temat pielęgnacji stóp na wiosnę. Zarejestruj się, by pobrać dodatkowe informacje oraz mieć dostęp do innych treści, m.in. filmów czy artykułów.

## Składniki aktywne spotykane w profesjonalnych preparatach do pielęgnacji stóp

### Ekstrakt z rozmarynu

Rozmaryn jest znany i wychwalany od czasów starożytnych ze względu na medyczne i aromatyczne właściwości. Posiada działanie antyseptyczne, przyspiesza procesy gojenia się skóry. Ze względu na właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze znalazł szerokie zastosowanie w preparatach do pielęgnacji stóp, np. solach czy kremach.

### Ekstrakt z cytryny

Doskonale odświeża i eliminuje przykry zapach stóp. Jego właściwości zdrowotne były znane i cenione już w starożytnym Rzymie i Grecji, gdzie uważany był za symbol zdrowia. Zawiera wiele cennych składników, jak np. witaminy C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> czy prowitaminę A, biotynę, kwas foliowy, ryboflawinę oraz minerały, np. potas. Składniki te wykazują przede wszystkim działanie antyoksydacyjne i odżywcze.

### Ekstrakt z jagód goi

Zawierają duże ilości składników odżywczych, witamin i aminokwasów, które biorą czynny udział w odbudowie zniszczonej i wysuszonej skóry. Wzmacniają strukturę naskórka, poprawiają jego napięcie i elastyczność.

### Ekstrakt z dzikiej wodnej mięty

Zmniejsza obrzęki, usuwa zmęczenie i uczucie ciężkich nóg. Delikatnie chłodzi i odświeża stopy.

### Mocznik

Jest jedną z istotnych i bardzo skutecznych substancji stosowanych w preparatach do stóp. Użyty zależnie od stężenia wykazuje szerokie spektrum działania. Jest składnikiem nietoksycznym i dobrze tolerowanym nawet przez osoby skłonne do alergii i podrażnień. Jego właściwości są potwierdzone licznymi badaniami naukowymi. Działa silnie nawilżająco, zmiękczająco, keratolitycznie oraz wspomaga działanie innych substancji czynnych. W niskich stężeniach, poniżej 10 proc., działa nawilżająco, zmiękczająco oraz zwiększa

sza przepuszczalność warstwy rogowej. Mocznik powyżej 10 proc. działa złuszcząco oraz regulująco na procesy rogowacenia.

## Gliceryna

To substancja bardzo populara w kosmetykach do pielęgnacji stóp. Posiada ona właściwości higroskopijne i nawilżające. Łagodzi podrażnienia, zwiększa szybkość regeneracji skóry oraz zmniejsza zrogowacenia naskórka.

## Masło shea

Pozyskiwane jest z drzewa mślośza. Posiada silne działanie odżywcze, regenerujące i delikatnie natłuszczające. Sprawdza się świetnie w pielęgnacji skóry suchej i zniszczonej. Tajemnica pielęgnacyjnych właściwości kryje się w jego składzie. Obecne w nim kwasy tłuszczowe są niemal identyczne z kwasami tłuszczowymi znajdującymi się w warstwie rogowej naskórka. Dzięki temu masło shea nie wywołuje uczulenia i jest doskonale wchłanianie przez skórę.

## Lanolina

Posiada bardzo dobre właściwości pielęgnacyjne. Świetnie nawilża, natłuszcza i wygładza skórę. Dobrze przenika w jej głąb, reguluje gospodarkę wodną, zmiękcza naskórek oraz zmniejsza szorstkość skóry.

## Olej sojowy

Ze względu na swoje wyjątkowe właściwości zdrowotne i pielęgnacyjne znalazł szerokie zastosowanie w preparatach kosmetycznych, między innymi w kosmetykach do stóp. Przywraca skórze odpowiedni poziom nawilżenia. Dzięki dużej zawartości witaminy E intensywnie i głęboko nawilża oraz zmiękcza zrogowaciały naskórek.

## Olejek z drzewa herbacianego

Ma przede wszystkim działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Ze względu na swoje właściwo-

ści znalazł szerokie zastosowanie w leczeniu grzybicy stóp. Działa leczniczo, a stosowany regularnie – zapobiega nawrotom grzybicy i likwiduje nieprzyjemny zapach przy nadmiernej potliwości stóp.

## Olejek goździkowy

Głównym składnikiem aktywnym tego olejku jest eugenol. Posiada on silne działanie antyseptyczne, antybakteryjne oraz przeciwgrzybiczne. Ponadto działa rozgrzewająco i dlatego znalazł zastosowanie w preparatach stosowanych na zimne stopy.

## Olejek z mięty pieprzowej

Oddziałuje na receptory zimna w skórze, dlatego daje przyjemne uczucie chłodu. Działa przeciwzapalnie i regenerująco, przyspieszając gojenie się ran i zadrapań. Ze względu na swój intensywny zapach odświeża stopy i niweluje nieprzyjemną woń.

Pielęgnacja stóp jest bardzo ważna, pomimo że przez większość roku chowamy je w butach. Ważne jest, aby zachęcać klientów do regularnych zabiegów przy użyciu odpowiednich kosmetyków, zawierających skuteczne składniki aktywne. Należy pamiętać, że to zdrowie jest podstawą pięknych stóp i fundamentem życia w komforcie. ■



DR JOANNA PŁOCICA

Konsultant Naukowy PODOPHARM Sp. z o.o.  
Wykładowca Krakowskiej Wyższej Szkoły  
Promocji Zdrowia

Fot.: iStock®/Petrmat