

تعطیلات زمانی برای استراحت و زیبائی پاها

ناخن‌ها

ناخن‌هایتان را در سفر فراموش نکنید، چرا که ناخن‌ها در اثر تماس مداوم با آب، شن و... بسیار شکننده و ظریف هستند و باید با ترکیبات روغنی مانند: روغن جوجوبا، رزمعطر، آویشن، ترکیب گلیسیرین و آلبیمو استحکام و مواد لازم برای ناخن‌ها را به آن‌ها بدهید.

کسانی که دهنده هستند و یا اکثر اوقات پیاده روی‌های طولانی مدت می‌کنند، رعایت نکات بهداشتی در مورد ناخن‌هایشان را نباید فراموش کنند؛ زیرا همان طور که می‌دانید بروز آسیب‌ها، جراحات و احتمال بروز خون‌مردگی در قشر زیرین پوست را افزایش می‌دهند. هم‌چنین با استفاده از ترکیبات و محصولات که برای مراقبت و زیبائی ناخن‌ها عرضه می‌شوند و یا با ماساژ دادن آن‌ها به جریان گردش خون در ناخن‌هایتان کمک کنید تا همواره ناخن‌های زیبا و سالمی داشته باشید. در صورت بروز هرگونه عارضه ایی در ناخن‌هایتان، مراجعه به پزشک متخصص را فراموش نکنید. ناخن‌های انگشتان پا حتماً باید به طور منظم و به حالت انگشت پا کوتاه کنید. بهتر است ناخن‌ها را همواره با ناخن‌گیر و حتماً مربعی شکل کوتاه کنید در غیر این صورت هنگامی که ناخن رشد می‌کند در گوشت فرو می‌رود و دردناک می‌شود. اگر می‌خواهید ناخن‌هایتان به حالت گرد باشد، ابتدا آن‌ها را مربعی شکل کوتاه کنید و سپس با سوهان ناخن به آرامی و با دقت گوشه‌های ناخن را به حالت دلخواهتان فرم دهید.

باید همواره از برخورد ناخن با نوک کفش و یا ناخن‌های دیگر انگشتان پا به هم، جلوگیری کنید.

پوست

اگر پوست پاهایتان خشک است، حتماً به پزشک مراجعه کنید و تا اتمام دوره درمان، از داروهای موضعی که توسط پزشک تجویز می‌شود، استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که استفاده از کرم برای پا به اندازه ی استفاده از کرم برای دست و صورت مفید و حائز اهمیت است. همان طور که همواره توصیه شده است آبرسانی به پوست با ویتامین آ را نباید فراموش کرد. روغن‌ها و کرم‌های گیاهی مخصوص پوست، خاصیت تغذیه رسانی به پوست را بر عهده دارند. روغن جوجوبا، گیاه مورد، شمعدانی و برگ بو از ترکیبات گیاهی برای پوست شما به‌شمار می‌روند. اپیدرم پا به دلیل نداشتن غدد مولد عرق به طور طبیعی همیشه خشک است و به همین دلیل آبرسانی روزانه به پوست را نباید فراموش کرد. بعد از استحمام، از کرم‌های مغذی و آبرسان پوست استفاده کنید. تمام سطح پا حتی بین انگشتان و مخصوصاً کف پا را کاملاً با کرم ماساژ دهید.

در تعطیلات و هنگام سفر، علاوه بر رفع خستگی و ریلکس شدن تمامی اعضای بدن باید به فکر پاهایمان نیز باشیم. مسلم است که سپری‌شدن تعطیلات و بازگشت به زندگی شهری و شروع کار و فعالیت روزانه، پاهایمان روزهای سختی را پیش رو دارند. پس بیایید باهم توصیه‌های زیر را برای مراقبت از پاهایمان به‌کار گیریم:





لایه برداری سطحی حداقل یک بار در هفته

پوست پا هنگامی که با استفاده از کرم‌ها و نظافت روزانه تمیز و سالم باشد، فاقد سلول‌های مرده است. این مورد برای تمامی قسمت‌های بدن صدق می‌کند اما در مورد پوست پا باید این حالت را بیشتر مد نظر قرار داد، چرا که پوست پا به دلیل برخورد مداوم با کفش زمان تشکیل پینه پا و یا زیب شدن پوست افزایش می‌دهد. بنابراین ضروری است که هنگام استحمام حداقل یک بار در هفته با سنگ پا سلول‌های مرده پوست را مخصوصاً در ناحیه پاشنه پا بسائی، سپس پا را با دقت خشک کرده و از کرم‌های مخصوص استفاده نمائید.

قوس کف پا

استفاده مداوم از صندل‌های تنگ، دمپایی و... در فصل تابستان باعث شده تا کمتر بتوان از پا در مقابل عوامل خارجی محافظت کرد. با پوشیدن کفش‌ها و صندل‌های نامناسب به مرور حالت پا عوض شده و پهن می‌شود. این حالات در ورزشکاران موجب می‌شود تا در ناحیه کف پا دچار دردهای ماهیچه‌ای شوند که با ماساژ دادن توسط گیاه آئیقه (گیاه آرنیکا، از گل‌های خشک شده گیاهی که مصارف پزشکی دارند) به صورت پماد و یا عصاره‌ی آن می‌توان از درد ماهیچه‌ها که در ورزشکاران رایج است پیشگیری به عمل آورد. هم‌چنین مشاوره با پزشک متخصص بیماری‌های پا به شما این امکان را می‌دهد تا بتوانید فعالیت‌های ورزشی دلخواهتان را به طرز صحیح انجام دهید.

- جوراب‌های ضد حساسیت و کاهش ایجاد آلرژی برای از بین بردن هرگونه حساسیت در پاها.
- جوراب‌های مخصوص برای هر نوع فعالیت ورزشی.

پیشگیری از ایجاد بوی نامطبوع

دلیل ایجاد بوی عرق و یا بوهای نامطبوع در پا، غدد مولد عرق هستند که در اثر گرمای زیاد و یا سایش مداوم پا در کفش تولید عرق می‌کنند. برای جلوگیری از ایجاد بوی بد باید مانع از روند گسترش باکتری‌ها و خیس شدن پا شد. بدین منظور فقط کافی است تا جایی که می‌توانید کفش‌های جلو باز بپوشید و از جوراب‌های الیاف طبیعی مانند نخ استفاده کنید. هم‌چنین فرآورده‌های متعدد ضد عرق نیز عرضه شده‌اند که برای مراقبت از پوست و تنظیم عرق و رطوبت پا مناسبند. هم‌چنین فراموش نکنید تا برای نظافت و سلامت پاهایتان پس از یک روز کاری پاها را با آب ولرم بشوئید.

پیاده روی صحیح و اصولی

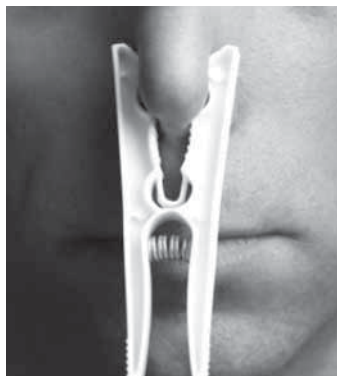
پا، عضوی اصلی و اساسی برای زندگی است. هر کدام از ما مسافتی را که روزانه از ابتدا تا پایان عمرمان طی می‌کنیم، تقریباً معادل پیاده‌روی کردن دور دنیاست! بنابراین لازم است که حتی قبل از این که نیمی از این مسافت را طی کنیم، نگران پاهایمان باشیم:

کفش‌ها

خانم‌ها باید از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند به طور مداوم و یا بسیار تنگ اجتناب کنند. کفش باید حتماً با ساختار و فرم طبیعی پا هماهنگ بوده و کاملاً نیز منطبق با پا باشد نه تنگ‌تر از سایز پا و نه خیلی گشادتر. استفاده از کفش‌های بندی و یا چسبی برای کنترل و نگهداری بهتر پا و جلوگیری از لق زدن پا در کفش توصیه می‌شود.

جوراب

همان‌طور که می‌دانید امروزه جوراب‌های مناسب و با کیفیت منطبق با ساختار فیزیولوژیکی پا بدون ایجاد حساسیت به بازار عرضه شده‌اند. - جوراب‌های آرامش بخش و از بین برنده خستگی پاها که به پا آرامش می‌دهند.



مدیران، آگاهانه یا نا آگاهانه و از طریق بیانات خود، شبکه پیچیدای درخواست‌ها، تعهدات، ادعاها و بیانیه‌ها می‌سازند که بر روش اقدام افراد در سازمان‌ها تأثیر می‌گذارد.

