

A lábápolás jelentősége egészségünk szempontjából

A mai rohanó életünkben hajlamosak vagyunk hátterbe szorítani a lábunk ápolását, pedig a lábaink egész életünk folyamán minket szolgálnak azzal, hogy a testünk súlyát cipelik egy életen át.

Az őszi és téli zárt cipős időszakban hanyagoljuk el a legjobban a lábainkat. Ennek a fő oka elsősorban az, hogy nem látszik a repedezett sarok, a lábköröm. Ilyenkor a láb jobban izzad és erősen berepedezik a bőr. A zárt cipő kiváló alapja a fertőzések kialakulásának.

A láb izzadását nagyon sok minden okozhatja. Oka lehet a helytelen táplálkozás, az erős stressz, de elsősorban idegrendszeri eredetű. Ha ezt a problémát megszüntetni nem is lehet, de vannak olyan módszerek, amelyekkel csökkenthetjük ezt a kellemetlen tünetet.

Ha a lábköröm hosszúra van hagyva a köröm alatt az elszarusodott bőrkék besavanyodnak és így sokkal hamarabb elgombásodik a köröm, ami előre haladott állapotában nagyon fájdalmas.

A lábunkon, talpunkon található bőrkeményedéseket ajánlatos rendszeresen eltávolítani, hiszen a keményedés nem csak a talpunkon kifelé vastagszik, hanem befelé is. Sok esetben nem is gondolnánk, hogy azért fáj a derekunk, lábunk, hátunk, mert a talpon lévő bőrkeményedés nyomja az egyik talpi idegünket. Az erősen igénybe vett helyeken, mint például a sarok, a kiszáradt bőr könnyen berepedhet. Ez - amellett, hogy csúnya látványt nyújt - kiszolgáltatottá teszi a szervezetet a kórokozókkal szemben is.

A bőrkeményedés eltávolítása nem jár fájdalommal.

Nyáron a lábunk jóval könnyebben gombásodik, hiszen a strandok vagy vízpartok remek táptalajai a baktériumoknak.

Vannak olyan betegségek, amelyek nehezen kezelhetővé teszik a láb bőrét. Ilyen például a visszeres láb, a cukorbetegség, melynek hatására a bőr kiszárad, sérülékeny lesz, így fokozott ápolásra szorul.



Ha a lábunkon bármilyen sérülés, kinövés, szemölcs keletkezik azt nem szégyellni, takargatni, hanem kezelni kell, nehogy komolyabb problémák adódjanak.

Ha ápolt, gombától, tyúkszemtől, bőrkeményedéstől, benőtt körömtől mentes lábakat szeretne, ajánlott kéthavonta, egyéb problémásabb esetben havonta felkeresni egy pedikűröst.

Sok ember van, aki végképp nem szereti, ha mások fogdossák a lábfejét, például azért mert csiklandós. Ez ne legyen akadály: tapasztalat, hogy a szakavatott pedikűrös kezei úgy fogják meg, masszírozzák és kezelik a lábát, hogy ez az érzés eszébe se jut.

Egy-egy pedikűrös kezelés a láb masszírozását is magában foglalja. Utána úgy érzi majd, hogy kicserélték a lábát. Elmúlnak a fájdalmak, jobb lesz a közérzete, szóval meg fogja hálálni e fontos végtagja az ápolást.

A pedikűrös eszközök, szerszámok a legjobb minőségű, az orvosi beavatkozásoknál, műtéteknél használt fémes anyagokból készülnek. Rendszeresen, minden egyes kezelés után sterilizálásra kerülnek. A higiénia és a szakszerűség itt is elsődleges szempont.

A nyári időszakban divat a lábujjon is a körmök kifestése, díszítése. Ez – amellett, hogy rendkívül látványos és figyelemfelkeltő – azt is sugallja, hogy az ilyen hölgy ápolt, ad magára, követi a divatot és szereti az életet.

Természetesen ha a leírtak ellenére nem szeretné alávetni lábait egy ilyen pedikűrös kezelésnek, betérhet csak azért is, hogy tanácsot kérjen lábápolásra és olyan krémek, szerek használatára, amivel bizonyos kisebb problémák otthon is orvosolhatóak.

Fónad Andrea

kéz- és lábápoló, műköröm építő

ANDI SZALON, Sződ, Dózsa Gy. út 98/B

Tel: 06-30-981-8573

Internet: <http://www.andiszalon.hu>

(X)



				Ókori állam lakója e. 18-16. sz.	Nemi jelleg	Sakkfigura Zoltán Erika		Népcsoport	... Sumac, a perui csalagány	Shakespeare tündér királya
	1									I
	... Caesar							Ez a bizonyos		
	Durva posztó							Zenei félhang		
						Quertos atyája				
						Dél-amerikai növény				
Esztelenül pusztító	2	Honvagy	Német, svéd és osztrák gépkocsik jele	Szíványnyhártya					Cin	
				Tútra					Gyengén termő szőlő	
						Piszok				
						Lobogó fényjelenség				
Ázalék								Állóvíz		Méter
Olimpiai mackó								Monte Christo börtöne		Edison parkja
				Gyerek altató				Pipere-szappan		
				Kálium, nitrogén				Dumas testőre		
Félig idéz										Betű kiejtve
San ... spanyol város			Trópusi növény							Kutya
			Rák fegyvere							
					Igen páros betűi			Tisztaság		
					Nátrium			Prima		
Ragadozó						A pokol ura				
						3				
Szül az állat				... lencsémó lázadó					Omszki folyója	
Brit				Levél, távirat					Magot szór	
					Páral			Hajlat		Netto
					Vércsoport			Állatker		Lili becézve
Mutató szó			Isme				Gyümölcs-kocsonya			
			Heyerdahl tuteja				Lóbíztató szó			
Fűl, angolul				Dohányárú					Idegrángás	
Bizony				Lop argóban					Csodás történet	
		... Milán sportegyesület			Vadászköveti					Lux Terka
		Elme			Rakett					Piros Németül
Felszólító szó			Tüskés állat becézve					USA-beli állóvíz		
			Kavics					Rangjelző		
							"A" trauma			
Kavart tészta	S									Ica fodrászat

2008 a Biblia éve. A Szódiék Híradója nyári számában János evangéliumának sorait lehet megfejteni. A sikeres megfejtők között a rejtvény készítője, Nagy Bertalané (Ica fodrászat) értékes könyvjutalmat sorsol ki. Megfejtéseket a Polgármesteri Hivatal titkárságára (2134 Szód, Dózsa György út 216.) nével, címmel kérjük leadni vagy beküldeni. Az e-mail kapcsolattal rendelkező olvasóink megfejtéseket elektronikusan is eljuttathatják a volentics@vnet.hu címre. Beküldési határidő: 2008. szeptember 10.

Kistérségi nap volt a váci Madách Imre
Művelődési Központban

Ismét büszkék lehettünk a sződi fellépőkre



Ismét közösen ünnepeltek a sződi csoportok és a jelenlévő nézők is ünnepelték a sződi népviseletbe öltözött csoportokat, azon a kistérségi napon, mely 2008. április 27-én a társulás által Vácott került megszervezésre. Az aulában felállított képes tablók mutatják be magukat és helytörténetüket az aznap fellépők. Csörög, Kisnémedi, Püspökszilágy, Sződ, Váchartyán és Vácduka települések, azaz a Cserhátalja mikrotérség művészeti csoportjainak több mint három órás fellépésen zajos és megérdemelt sikert arattak a sződi együttesek. Az óriási méretű és ezzel nem várt kihívást jelentő színpadon fellép-

tek az óvodások, népdalénekes iskolás lányok, az iskolai Kiszelyca Néptáncsoport, a Sződi Hagyományörzők, és a Sződi Szita Táncegyüttes is. Hertel László, Sződ község polgármestere közvetlenül a fellépés után, a színpad mögött köszöntte meg a résztvevőket az a kultúrmissziót, mellyel a település hírnevét öregbítik.

V. Gy.



Fotók: Cservenák Péter (Vác)



