



TØRRE FØDDER

Sørger du for at passe ordentligt på dine fødder, så der ikke opstår hård hud, hælerevner eller blot tør hud? Dine fødder kan nemlig få skavanker, hvis du ikke passer ordentligt på dem. Fuldstændig ligesom hvis din seng ikke passer til din ryg og din ansigtspleje ikke passer til din hudtype.

PAS PÅ DINE FØDDER

Nogle af de allerførste indikationer på, at dine fødder ikke er så sunde, som de kunne være er varme, rødme eller hævelser i fødderne. Alle tre kan naturligvis opstå efter en lang dag på i stående tilstand, enten på arbejde, efter en vandretur eller deslige, men der kan også være tale om betændelsestilstande eller sygdomme, der kræver professionel hjælp.

Når vi taler om usunde, tørre fødder, kan det dog også være noget så simpelt som tør og hård hud, ligtorne, knyster mv., der skaber problemerne. Tør og hård hud opstår først og fremmest, fordi fødderne af en eller anden grund har været forsømte og fordi de mangler fugt og pleje. Tør hud kan opstå, uanset om det er sommer eller vinter, forår eller efterår.

Tips til at undgå tørre fødder

Der findes rigtig mange bud på, hvad du kan gøre for bedst muligt at passe og pleje dine fødder. Vigtigst er dog, at du sørger for at tilføre dine fødder den fugt og pleje, de har behov for, ligesom det er vigtigt at vide, hvordan du undgår tørre fødder, hård hud og hælerevner.

1. Køb de rigtige sko

Først og fremmest er det vigtigt at sørge for at gå i ordentlige sko, der tillader fødderne at ånde og giver dem den støtte, de har brug for. Ikke nok med at de forkerte sko kan være ubehagelige at have på, så kan de også give hård hud, ligtorne og knyster, der kan være både smertefulde og svære at slippe af med. Sidst, men ikke mindst, kan det være ganske fornuftigt at skifte fodtøj i løbet af dagen – eksempelvis at tage et par fornuftige sko på, når du tager på arbejde og skifte til ballerinaer eller stiletter, når du ankommer til din arbejdsplads.

Udover fodtøjet er det vigtigt at huske at vælge de rigtige strømper. Det er nemlig sådan, at kunstoffer skaber friktion, hvilket danner hård hud, der i sidste ende kan resultere i ligtorne. Derfor er nylonstrømper heller ikke dine fødders bedste venner.

Bomuldsstrømper er derimod rigtig gode – også hvis du sover med dem om natten, efter du har smurt dine fødder godt ind i en fugtgivende creme eller salve til behandling af dine tørre fødder.

2. Skrub dem jævnlige

Det er en udbredt misforståelse, at den bedste måde, hvorpå du fjerner hård hud fra dine fødder, er ved at file med en fodfil. Faktisk kan en fodfil give endnu mere hård hud og det er noget af det allerværste, hvis du gerne vil have sunde fødder. I stedet for fodfilen kan du komme rigtig langt med en god scrub og de rigtige plejeprodukter, der fugter i dybden. Brug derfor, for de sundeste fødder, gerne en god fodscrub et par gange om ugen, når du alligevel står under bruseren. Sørg altid for at tørre dine fødder ordentligt – især imellem tæerne – for at undgå fodsvamp.

3. Smør dem ind

Ligesom du sikkert smører dig ind i lotion, når du har været i bad, bør du også altid huske at smøre dine fødder – især når du har været i bad. Vandet fra badet er nemlig med til at udtørre din hud. Sørg altid for at vælge en creme eller salve, der indeholder de rette fugtgivende stoffer, vitaminer og mineraler.

4. Forkæl dem

Det lyder måske som en kliché, men indimellem har selv dine fødder brug for lidt ekstra forkælelse. Det kan selvfølgelig være, du har det helt rigtige kit stående derhjemme med alskens plejeprodukter, til når dine fødder virkelig skal have den store omgang. Alternativt kan det være en ganske god investering at gå til en professionel fodplejer eller -terapeut. Tørre fødder eller ej.

5. Slip dem løs

Om end der ikke kan herske tvivl om, at en sommer i sandaler kan være hårdt for fødderne, så er det altså trods alt godt for vores fødder at blive luftet godt og grundigt igennem indimellem. Når du slipper dine fødder fri, er det dog vigtigt, at det foregår indendørs og på bløde underlag, da du risikerer at få hård hud, hvis du går i bare tæer på

eksempelvis asfalt – om sommeren kan asfalt og fliser i øvrigt blive så varmt, at du risikerer at brænde dine fødder, hvis du går derpå uden sko.

HELOSAN FODSALVE

Helosan Fodsalve er særligt udviklet og tilpasset den daglige fodpleje. Fodsalven er bygget på mange af de samme plejende ingredienser, som også findes i Helosan Original Hudsalve. Fedtindholdet er dog lidt større i fodsalven, sammenlignet med vores hudsalve. Netop derfor er Helosan Fodsalve også så velegnet til behandling af tør og revnet hud på dine fødder. Udover de sædvanlige ingredienser og det højere fedtindhold, indeholder Helosan Fodsalve også karbamid og mælkesyre. Disse er begge med til at blødgøre den hårde hud på hæle og resten af foden og efterlader derved fødderne med blød og smidig hud. Som en ekstra bonus, hæmmer mælkesyren dårlig lugt fra fødderne og modvirker ligeledes ubehagelige angreb med fodsvamp.