



# Zdrowe Nogi

# 13

Nr 3 (13) 2006 ISSN 1730-4075 - gazeta bezpłatna - www.zdrowe-nogi.pl

Seria kosmetyków



uzyskała I miejsce  
w ogólnopolskim konkursie



PRZEGLĄD GOSPODARCZY

## „Laur Konsumenta 2006“ w kategorii kosmetyki do pielęgnacji stóp.

Godło przyznaje Przegląd Gospodarczy, dodatek do Gazety Prawnej, na podstawie ankiet wśród klientów. Serdecznie dziękujemy za zaufanie, jakim Państwo nas obdarzają! Dziękujemy, że wiedzą Państwo, iż **GEHWOL TO WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE DLA TWOICH STÓP!**

### Problemy ze stopami

## P kaj ce pi ty i sucha skóra

Aneta Drza d y ska  
redaktor naczelny „Zdrowe Nogi“

**W Polsce sezon na pedicure jest nasilony w okresie wakacyjnym. W Europie Zachodniej, gdzie specjalistyczna piel gnacja stóp funkcjonuje od dawna, wi cej zabiegów wykonuje si po wakacjach, kiedy to stopy s zniszczone.**

Klapki, sandały i inne odkryte buty bardzo niszcza skór stóp. Najcz ciej spotykan przypadko ci jest rogowacenie naskórka podeszwy, w skrajnych przypadkach p kanie pi t oraz bolesne modzele i odciski. I z takimi dolegliwociami powinien da sobie rad ka dy szanuj cy si gabinet, w którym wykonywane s zabiegi specjalistycznej piel gnacji stóp. Niemniej ka dy z nas mo e pomóc swoim stopom równie w domu (poza wizyt w gabinecie).

#### Zabieg na p kaj ce pi ty w domu:

Zastosowa k piel w soli do k pieli stóp z dodatkiem lawendy (polecamy Gehwol sól do k pieli stóp z lawend ) – działa rozmi kczaj co na zrogowaciały naskórek.

Mo na u y delikatn tark do pi t, najlepiej pokryt specjalnym papierem ciernym. **Unika terek metalowych. W przypadku pumeksu – ka dy członek rodziny powinien mie swój. Z pumeksu trudno jest wymy opiłki skóry, łatwo tworzą si bakterie.** Stopy posmarowa grub warstw specjalnej ma ci lub kremu do stóp z zawarto ci tłuszczu wysokiej jako ci i mydła medycznego (Gehwol med Ma Schrunken) i nało y skarpetki. Mo na zawin stopy w koc. Przez tydzie smarujemy stopy na noc ma ci i zakładamy bawełniane skarpetki. W celu uzupełnienia kuracji rano nale y u ywa kremów, które gł boko nawil aj such skór i wspomagaj kuracj (Gehwol med Krem Lipidro).

Uwaga: na stopy problematyczne zalecane jest stosowanie kremów przeznaczonych do stóp!

Nie wystarczy stopy smarowa lotionem lub kremem przeznaczonym do ciała. Kremy do stóp powinny nawil a , natłuszcza , chroni przed grzybic , nadmiern potliwo ci i przykrym zapachem. Te wymagania spełniaj tylko specjalistyczne kremy i warto na nie wyda pieni dze.



# Stopy dziecka

ródło: GEHWOL JOURNAL,  
tłumaczenie: Katarzyna Antosz, opracowanie: Aneta Drzażdyska

Czy jest coś czego się nie robi dla zdrowia dziecka? Pediatria przeprowadza rutynowe badanie. Stomatolog sprawdza zęby. Od noworodka do dziecka w wieku szkolnym oferowany jest program opieki. Zdrowie od głowy po stopy? Nie całkiem, gdy stopy w całym tym medycznym procesie nie odgrywają żadnej roli. Smutne to stwierdzenie, ale prawdziwe. Około 65% dzieci między dziesiątym a dwunastym rokiem życia cierpi na skrzywienia i zdeformowania stóp.

Nasze stopy nie mają lekko. Noszą nas przez całe życie, mimo iż nie dbamy o nie jako szczególnie. Dopiero problemy zdrowotne u wiadomają nam, jak „dona” – w dosłownym słowa tego znaczeniu stopy odgrywają w naszym życiu. Skupimy się na wczesnym wieku, gdy znaczna część niżej dolegliwych ci związanych ze stopami zaczyna się w wieku dziecięcym. We właściwym czasie rozpoznane np.: płaska stopa czy poprzecznie płaska stopa może być do skorygowania. Co jest powodem tych dolegliwości? – 65% dzieci nosi źle dobrane obuwie. Buty są albo za małe albo za duże, albo też za szeroko uszyte, tak że nie dają stopie właściwego oparcia. – Dzieci ruszają się za mało. Stopom brakuje naturalnego treningu, jaki mają np. przy bieganiu na bosaka.

## Kiedy but uciska

Ludzka stopa jest kompleksowym cudem natury. Musi ruszać się na wszystkie strony, a jednocześnie nie w każdej pozycji musi być stabilna. Ponieważ stopa dziecka do szóstego roku życia nie jest jeszcze do końca uformowana, to niewłaściwie dopasowane obuwie może te podstawowe funkcje znacząco naruszyć. Przez za ciasne lub za szerokie buty stopa dziecka nie może już właściwie się rozwijać, przednia część stopy zostaje ciśnięta i sprawia wrażenie jakby sprężyna, a boki stopy są poprzecznie płaskie. Jeśli w tej fazie wzrostu miśnieją i w złe stopy obciążone ku górze, może to w dłuższym czasie pociągnąć za sobą dolegliwości w innych stawach takich jak kolano, biodra, plecy, kręgoszkielet.

## Na co rodzice powinni zwracać uwagę przy zakupie butów?

Często zdarza się, że rodzice przegapiają właściwy moment na kupienie dziecku nowych butów. Stopy dziecka rosną miesiąc do dwóch milimetrów, co odpowiada około trzem parom butów rocznie. Proces wzrostu stopy następuje właściwie stopniowo, tak więc dziecko szybko się przyzwyczaja i bardzo rzadko skarży się na za ciasne buty. Dlatego te rodzice powinni w regularnych odstępach czasu kontrolować, czy but nie uciska. Przede wszystkim na dużym palcu tworzą się lekkie zapalne miejsca ucisku albo pojawia się problem wrastających paznokci. W takich przypadkach należy zwrócić się po pomoc do specjalisty pielęgnowania stóp.

Tylko odpowiedniej wielkości i szerokości buty gwarantują dziecku dobre oparcie, co z kolei jest warunkiem dla optymalnego rozwoju stopy.

Ze zrozumiałych względów rodzice nie chcą co parę miesięcy kupować dziecku butów, dlatego też powinni kupować buty o numer większy. Niestety jest to ogromny błąd! W za dużym buciku stopa nie ma pewnego oparcia, wysuwa się do przodu. W za szerokim natomiast piętka nie ma żadnego oparcia. Dlatego: za duże i za szerokie dziecięce buty są tak samo niezdrowe, jak za małe.

But musi być osadzony na stopie sztywno, ale dawać palcom stopy odpowiednio dużo miejsca na swobodne poruszanie się. Podczas stania najwikszy palec nie może być wypychany do przodu, tylko musi mieć jeszcze miejsce na długość ok. 1cm. Piętka nie może wysuwać się z buta podczas chodzenia, w przeciwnym razie palce w buciku robią się szponowate. Podeszwa powinna być giętka, dopasowana do anatomicznych ruchów stopy. Dziecięce stopy mają dokładnie tyle samo gruczołów potowych co stopy dorosłego. Dlatego też powinno się zwrócić uwagę na oddychający materiał, z którego zrobione są buty.

## Stopy potrzebują ruchu

Dzieci wykazują naturalną potrzebę ruchu. Niestety na skutek naszego współczesnego sposobu życia jest ona coraz bardziej ograniczana. Zamiast biegać przez trawnik dzieci coraz częściej muszą zachowywać się spokojnie. Czują stratę dla stóp. Zamiast na piechotę do szkoły, przedszkola jeździ się samochodem, bądź autobusem. Potem to już tylko siedzenie, siedzenie, siedzenie: przy odrabianiu lekcji, przed komputerem czy telewizorem. Niestety bez naturalnego ruchu uniemożliwiony jest prawidłowy rozwój stóp dziecka. Do tego dochodzi jeszcze fakt, że taki ubogi w ruch styl życia prowadzi często do nadwagi, co dodatkowo obciąża stopy. Najlepiej rozwijaj się stopy dziecka wówczas, gdy zapewni się im możliwość ruchu. Najbardziej optymalny trening dla stóp to bieganie na bosaka po naturalnym podłożu, jak np.: trawa czy piasek. Żaden but nie przeszkadza wówczas naturalnemu ruchowi stopy. Musi ona równie dobrze pokonywać wszelakie małe nierówności, co z kolei pozytywnie wpływa na rozwój mięśni i usprawnia ruchliwość stawów palców i kostki stopy.





# Glukoz-imbir

## KREMO-ŻEL DO MASAŻU Z GLUKOZAMINĄ I IMBIREM

### PIELĘGNACJA I RELAKS SKÓRY W OKOLICY STAWÓW

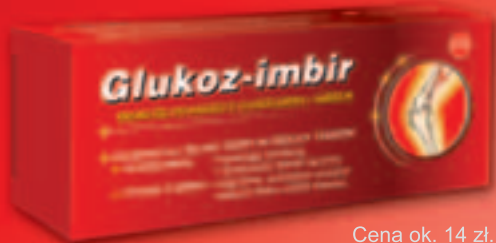
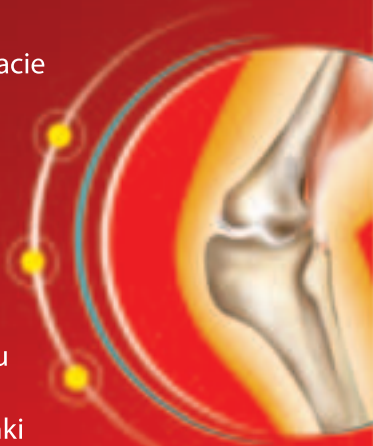
- **GLUKOZAMINA**  
- wspomaga kondycję i sprężystość tkanki łącznej,
- **WYCIĄG Z IMBIRU**  
- rozgrzewa, zmniejsza uczucie napięcia skóry wokół stawów.

Zawarta w preparacie

#### **glukozamina**

- naturalna substancja produkowana przez organizm człowieka - odgrywa ważną rolę w zachowaniu kondycji i sprężystości tkanki łącznej. Stymuluje syntezę kolagenu niezbędnego do budowy i funkcjonowania skóry oraz ułatwia jej regenerację.

Zawarty w preparacie **wyciąg z imbiru** ma działanie rozgrzewające, dzięki czemu zmniejsza uczucie napięcia skóry wokół stawów oraz przyjemnie ją relaksuje i regeneruje.



Cena ok. 14 zł.

## KIEDY STRZYKA W STAWACH...



EMO-FARM Sp. z o.o.  
95-054 Ksawerów, ul. Łódzka 157  
tel. (0 42) 215 83 04, fax (0 42) 213 84 60  
www.emo-farm.pl, e-mail: emo@emo-farm.pl

# Gdy stawy TRZESZCZA

dr Andrzej Sionek

Przyczyn odczuwania przez ludzi przystawowego „trzeszczenia” w stawach jest wiele. Lokalizacja tego nieprzyjemnego objawu oraz cz sto wyst powania zale m. in. od wieku chorego, jego budowy, prze- bytych urazów oraz chorób.

U noworodków cz st przyczyn jest niestabilno stawu biodrowego w przebiegu rozwojowej dysplazji tego stawu. Objaw ten jest zwi zany jest podwichaniem si stawu biodrowego i dochodzi wtedy do czasowej utraty kontaktu głowy ko ci udowej z panewk stawu biodrowego. Wyst powanie tzw. klikania w obr bie stawu kolanowego b d biodrowego mo e by zwi zane z napinaniem si torebki stawowej, podczas wykonywania szybkich i gwałtownych ruchów ko czyn . Oczywi cie podobne objawy mog wyst powa tak e w innych stawach, np. w stawach ródr czno-palcowych i łokcio- wych.

Symptomy te cz cie wyst puj u ludzi z tzw. wiotko ci ł czotkankow . Tkanka ł czna u tych ludzi cechuje si zwi k- szon rozci gliwo ci i elastyczno ci i jest to zwi zane z ge- netycznie uwarunkowan budow włókien kolagenu, z których zbudowane s m. in. torebki stawowe. Istniej schorzenia, w których wyst puje zwi kszona rozci gliwo włókien kolagenowych np. zespół Ehlers-Danlosa.

U dzieci i dorosłych „trzaskania” cz sto zlokalizowane s w obr bie stawów kciuka, b d innych palców. Mo e to by objaw palca trzaskaj cego. Przyczyna tego schorzenia jest zwi zana z obecno ci wrodzonego przew enia pochwki ci gna mi nia zginacza palca. Podczas próby ruchu do- chodzi do zakleszczenia si ci gna w przew onej cz ci pochwki i zablokowania dalszej cz ci ruchu zginania. Stan taki mo e grozi nawet zerwaniem ci gna.

Przew enia pochwki mog by nabyte i cz sto wyst puj u chorych z reuma- toidalnym zapaleniem stawów, b d guz- kowym zapaleniem ci gien. Badaj c cho- rego stwierdza si wtedy obecno guz- kowatego zgrubienia w obr - bie ci gna, które prze- suwa si wraz ze ci gnem podczas



ruchów palca. Najskuteczniejszy metod leczenia tego schorzenia jest leczenie operacyjne, które polega na przecięciu przewodzenia, a następnie usunięciu guzka.

Schorzeniem, w którym często występuje pułapka odczuwalna, a czasami nawet słyszalne trzaskanie w obrębie okolicy biodrowej jest schorzenie określane mianem „biodra trzaskająca” (*coxa saltans*). Przyczyną wystąpienia tego objawu jest przesłaskiwanie zwłókniałego pasma biodrowo-piszczelowego nad boczny wyrostek biodrowy, który może być uszkodzony mianem krętarza większego. Do zwłóknienia tego pasma dochodzi na skutek wykonywanych wcześniej w tej okolicy zastrzyków (iniekcji leków) do mięśni w tej okolicy. Często ze schorzeniem tym współistnieje przykurcz odwiedzeniowy stawu biodrowego, manifestujący się niemożnością, a także utrudnieniem założenia nogi na nogę. Schorzenie to najczęściej występuje u dziewcząt i najczęściej nie wywołuje dolegliwych bólów.

Leczenie polega na operacyjnym przecięciu zwłókniałych pasm. Czasami występuje przesłaskiwanie wewnętrzne w okolicy samego stawu biodrowego związane np. z przecięciowym białym pourazowym uszkodzeniem jego elastycznej części zwanej obręczką.

Często trzaskanie wyczuwalne jest u osób z nawykowym zwichnięciem rzepki. U tych chorych podczas zginania kolana w stawie kolanowym dochodzi do przemieszczenia bocznej rzepki. Przyczyną tego stanu mogą być wrodzone lub nabyte wady w budowie tego stawu i nadmiernej rozciągliwości tkanki łącznej.

Często trzaskanie może być słyszalne u osób z nawykowym zwichnięciem stawu ramiennego. Pacjenci często w stanie „wyciszenia” zademonstrować zwichnięcie stawu ramiennego.

Wyżej wymienione schorzenia leczy się w większości przypadków operacyjnie.

U niektórych dochodzi do samoistnego lub pourazowego ubytku chrząstki stawowej, zmniejszenia ilości płynu stawowego, wydzielania się wolnych fragmentów chrząstki stawowej. Wszystkie wymienione powyżej nieleczone stany mogą prowadzić do powstania choroby zwyrodnieniowej.

Choroba zwyrodnieniowa stawów niesie ze sobą bardzo duży dyskomfort. Bóle stawów i trudności w poruszaniu mogą znacznie ograniczyć aktywność. Można pomóc w leczeniu choroby zwyrodnieniowej przez uzupełnianie składnika budującego chrząstkę, jakim jest glukozamina. Podstawowym wskazaniem do podawania glukozaminy jest profilaktyka i wspomaganie leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów, zwłaszcza dotyczącej stawów kolanowych. Apteki proponują szeroki gamę preparatów z glukozaminą, doustnych i do miejscowego stosowania (np. GLUKOZ-IMBIR firmy EMO-FARM). W rozwiniętej chorobie zwyrodnieniowej np. stawu kolanowego wyczuwamy już cięży, stałe trzeszczenia w obrębie stawu podczas odbywania w nim ruchu. Choroba ta może prowadzić do ograniczenia ruchów w stawie i do wystąpienia dolegliwych bólów. Leczenie w początkowym stadium choroby jest zachowawcze (kinezyterapia-czyli leczenie ruchem, farmakologiczne). W zaawansowanych stadiach choroby zwyrodnieniowej leczenie jest operacyjne (osteotomia kostna lub założenie sztucznego stawu endoprotezy). W przypadku wystąpienia uporczywych trzeszczeń lepiej uda się po poradę do lekarza ortopedy.

dr Andrzej Sionek  
Lecznica Omega ul. Ptasia 4, Warszawa  
tel: 0604-261-204, 0-22 652-18-82; 0-22 620-78-98  
e-mail: a\_sionek@yahoo.com

## Pielęgnacja stóp u osób chorych na artretyzm

Pacjenci z reumatyzmem szczególnie wrażliwi na ból. Ich leczenie musi przebiegać z najwyższą ostrością – począwszy od ostrego ucisku na dłoń przy powitaniu.

Ich stopy narażone są na wiele dolegliwości. Prawdziwym ułatwieniem może być wizyta w dobrym gabinecie pielęgnacji stóp, w którym fachowiec poradzi sobie z poniżej opisanymi przypadkami.

**Wzrostki:** mocno napięta warstwa skóry nie może być skaleczona, zwłaszcza jeśli się do usunięcia tylko cienkie warstwy modzele.

**Modzele:** usuwanie modzele może spowodować u cierpiących na reumatyzm ekstremalny ból. Dlatego sensowne jest zapobieganie i pielęgnacja za pomocą zmniejszających past i maści.

**Zgrubienia paznokci:** powodują ból przy ucisku. Paznokcie powinny być obcięte najlepiej po zmniejszeniu kąta (36° do 38°C).

**Wzmocnienie stóp zdeformowanych:** prawie wszyscy pacjenci z artretyzmem mają stopy poprzecznie płaskie, palce młotowate i szponowate co powoduje powstawanie odleżyn, modzele, odcisków. Deformacje te powinny być minimalizowane tak, aby napięcie tkanki skutecznie zmniejszył i przywrócił elastyczność skóry. Można to zrobić za pomocą specjalnych nakładek Gehwol z elu polimerowego.

**Sucha skóra:** skóra reumatyków wykazuje skłonność do mocnych wysuszeń, powstawania rozpadlin.

### Zalecenia dla pacjentów cierpiących na artretyzm

- Podobnie jak diabetycy, powinni zwracać uwagę na pielęgnację stóp. Ważna jest intensywne pielęgnowanie suchej skóry stóp. Zaleca się od stanu skóry za pomocą **GEHWOL med Schrunden Ma**, **GEHWOL med Lipidro Krem** albo **GEHWOL FUSSKRAFT blau**, które jednocześnie zapobiegają powstawaniu infekcji grzybiczej.
- Wielu osobom z dolegliwościami reumatycznymi pomaga wcieranie w bolące stopy rozgrzewających masek np. **GEHWOL FUSSKRAFT rot** lub **GEHWOL wärme balsam**.
- Przy pielęgnacji stóp nie powinno się zapominać o sprawdzaniu obuwia. Prawie 70% okaleczeń stóp następuje na skutek niewłaściwego obuwia.
- Gimnastyka stóp pomaga utrzymać ruchliwość stawów.
- W czasie wolnym ukojenie przynosi masaże stóp.

### • reklama

Na ratunek stopom:  
**ortezy** z tynku polimerowego  
• nie odparzają • nie uczulają  
Informacja telefoniczna:  
0-61 835-05-95



# Najlepsze metody korekcji wrastających paznokci

Aneta Drzażdżyńska

Do tematyki wrastających paznokci wracamy w praktyce w tym wydaniu naszego biuletynu. Tym razem przypominamy metody korekcji, które powinien wykonywać każdy dobry gabinet pielęgnacji stóp (dobierając metodę do stanu paznokcia).

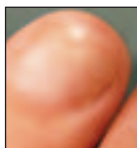
## Wrastaniu paznokci sprzyja:

- Niewłaściwa pielęgnacja paznokci i wycinanie kątów paznokcia.
  - Zaburzenia wzrostu paznokcia.
  - Predyspozycje genetyczne.
  - Wady stóp.
- Noszenie niewłaściwego obuwia (za ciasne, również na wysokich obcasach, za szerokie).
  - Za duże obuwie sportowe.



### Rurki Sulci-Protector

Jeżeli wrastanie jest niegroźne, (spowodowane np. niewłaściwym obcinaniem paznokci) metoda ta pozwala kontrolować wzrost paznokcia. Rureczki nasuwają się na odpowiednio przygotowany brzeg paznokcia i utrzymują masę do rekonstrukcji paznokcia.



### Klamry BS Quick

Klamry korygują i przynoszą natychmiastową ulgę. Długotrwałe ich stosowanie powoduje spłaszczenie płytki paznokciowej, a tym samym likwiduje dolegliwości i zapobiega ponownemu wrastaniu. W ekstremalnych przypadkach, kiedy korekta jest niemożliwa, wskazane jest stałe stosowanie klamry. Zalecane są przy wrastaniu paznokci, ale bez stanu zapalnego. Klamra jest mocowana za pomocą specjalnego kleju, a wysięki mogą spowodować jej odklejenie. W przypadku zaawansowanej fazy wrastania paznokci, razem z klamrą B/S Quick zastosować rureczki Sulci-Protector.



### Klamry drutowe VHO Osthold Perfect

Najbardziej zaawansowana metoda korekcji ciężkich stanów wrastania paznokci (paznokcie rurkowate, po ingerencjach chirurgicznych, ze stanami zapalnymi).

Zakłada je mogący wyliczyć tylko lekarz osoby przeszkolone w tej metodzie (wykaz znajduje się obok) – pacjent może zdać okazania certyfikatu uprawniającego do stosowania klamer VHO Osthold Perfect.

### Zalety klamer drutowych?

- Natychmiastowe ustanie bólu
- Uniknięcie bolesnych operacji – wada zaleta nie tylko dla diabetyków
- Nie przeszkadzają podczas chodzenia, nie ograniczają sprawności ruchowej

Wszystkie metody kosmetyczne zastępują i wypierają (z sukcesem) znane do tej pory mało skuteczne chirurgiczne metody radzenia sobie z tym problemem.

## Gabinety Zdrowe Nogi

- Papowo**  
Zakład Kosmet. Kleopatra, ul. Powst. Wlkp. 26a, tel. 0607-741-451
- Płock (0-24)**  
Gab. Manicure-Pedicure Irena, ul. Królewicka 25 paw. 16, tel. 268-67-88
- Poznań (0-61)**  
Wzorcowy Instytut Kosmet. MAXIMA, ul. Sielska 10, tel. 661-50-50  
Gab. Kosmet. Arancio, ul. Na Dółku 22, tel. 887-66-32  
Gab. Kosmet. Libra, os. Chrobrego 13-14, tel. 822-35-01  
Gab. Kosmet. R. Siejak, ul. Krysiwicza 5, tel. 855-29-84  
Gab. Kosmet. Uroda, ul. Zana 18/13, tel. 822-37-33  
Gab. Kosmet. Uroda, ul. Złotowska 21a, tel. 661-04-80  
Gab. Pedicure Manicure, os. Przyjaźni 191, tel. 826-59-58  
Salon Bronek 3-Hotel Novotel, pl. Andersa 1, tel. 833-06-60  
Studio Fryz.-Kosmet. Arkas, ul. Polna 40, tel. 662-86-80  
Studio Tips 2, ul. Żeromskiego 9, tel. 847-25-20  
Studio Urody Impresja, ul. Zbąszyńska 32, tel. 843-59-83
- Radom (0-48)**  
Centrum Kosmet., ul. Witolda 3, tel. 363-60-90  
Gab. Kosmet. Venus, ul. Niedziałkowskiego 8/10, tel. 360-05-01  
Salonik Urody, ul. Żeromskiego 46a, tel. 340-30-60
- Rawicz (0-65)**  
Odnowa Biol. H. Dembska, ul. Skargi 5a, tel. 546-47-51
- Rumia (0-58)**  
I. Sokolowska Hotel Falton, ul. Grunwaldzka 7, tel. 671-57-11  
Salon Fryzjersko-Kosmet., ul. Ceynowy 43, tel. 0502-478-861
- Rybnik**  
Studio Paznokci, ul. Rynek 3, tel. 0601-602-027
- Rzeszów (0-17)**  
Gab. Kosmetyki Afrodyta, ul. Fredry 10/3, tel. 852-40-14
- Siedlce (0-25)**  
Studio Pielęgnacji Dłoni i Stóp R. Czapska, ul. Sienkiewicza 37, tel. 632-70-82
- Sierakowice (0-58)**  
Gab. Kosmet., ul. Przedszkolna 1, tel. 681-69-62
- Skoczów (0-33)**  
AUTORYZOWANY GABINET GEHWOL Havana Style, ul. Stalmacha 43a, tel. 858-47-47
- Skórzewo (0-61)**  
Studio Urody Alpa, ul. Poznańska 56, tel. 894-64-31
- Stubice (0-95)**  
Studio Dłoni i Stóp Yoko, ul. Wawrzyńska 1b, tel. 758-24-60
- Stupsk (0-59)**  
Solarium i Salon Kosmet. Saturn, ul. Wojska Polskiego 2a/1a, tel. 840-08-00
- Strzelce Opolskie (0-77)**  
Salon Kosmet. Gracja, ul. Dąbrowskiego 24, tel. 461-32-99
- Szczecin (0-91)**  
Centrum Holistyczne Spa, ul. Wielkopolska 27/2, tel. 488-13-34  
Gab. Zdrowe Nogi, ul. Jedności Narod. 36, tel. 434-22-97
- Szczytno (0-89)**  
Gab. Kosmet. E. Audycka, ul. Odrodzenia 17/6, tel. 624-25-96
- Środa Wlkp. (0-61)**  
Salon Fryz.-Kosmet. Flora, pl. Kościelny 4, tel. 285-25-03
- Tarnowo Podgórze (0-61)**  
Studio Kosmetyki Naturalnej D. Stepien, ul. Rokietnicka 4, tel. 814-71-53
- Tarnowskie Góry (0-32)**  
Studio Odnowy Biologicznej J. Sypka, ul. Kaczyniec 20, tel. 285-87-88
- Tczew (0-58)**  
Salon Styl, ul. Krótka 6, tel. 531-14-73
- Toruń (0-56)**  
Gab. Kosmet. Hebe, ul. Długa 6, tel. 657-60-60  
Salon Kosmet. Dom Urody, ul. Piekary 18, 0502-260-504  
Salon Kosmet. Viva, ul. Szosa Chełmińska 238, tel. 655-66-10
- Tychy (0-32)**  
Salon Kosmet. M&G M. Gondzik, ul. Wyszyńskiego 20, tel. 327-31-26
- Wałbrzych (0-74)**  
Salon Laurent, ul. Blankowa 50c, tel. 664-20-22
- Warszawa (0-22)**  
AUTORYZOWANY GAB. GEHWOL - SATIN, ul. Podleśna 7, tel. 833-47-87  
Ambasada Urody, ul. Wilcza 9a, tel. 621-58-69
- Gab. Catrin, ul. Ogródowa 13/29, tel. 828-41-69  
Gab. Kosmet. Lek. Bella, ul. Piękna 20, tel. 625-33-00  
Instytut Zdrowia i Urody Sharley, ul. Jana Pawła II 75, tel. 636-46-66  
Gabinet Specjalistycznej Pielęgnacji Stóp i Dłoni, ul. Żelazna 76 lok. 24, tel. 0501-971-856  
Salon Fryz.-Kosmet., ul. Elektralna 13, tel. 652-12-40  
Salon Kosmet.-Fryz. Digiit, ul. Gwiaździsta 27, tel. 833-74-43  
Salon Kosmet. Tina, ul. Poznańska 23, tel. 621-75-46  
Salon Urody Aura, ul. Antalla 5, tel. 614-88-42  
Salon Paznokci Sywia, ul. Miedziana 3a, tel. 620-86-08  
Salon Piękności, ul. Modzelewskiego 23, tel. 857-34-00  
Salon Pielęgnacji Dłoni i Stóp, ul. Barkocińska 6, tel. 744-00-67  
Salonik Wdzięku i Urody, ul. Szekspira 4, tel. 0501-014-212  
Studio Fryz.-Kosmet. Butterfly, ul. Światowida 60a, tel. 497-51-29  
Studio GD, ul. Warecka 5/7, tel. 828-88-01  
Studio GD, ul. Widok 22/57, tel. 827-41-08  
Studio Paznokci, ul. Kanonierska 9, tel. 0504-155-264  
Studio Pielęgnacji Paznokci Dłoni i Stóp, ul. Radzywińska 129e, tel. 499-26-79  
Studio Urody Hair Artist, ul. Sienna 72, tel. 890-21-97
- Wągrowiec (0-67)**  
Gab. Kosmet., ul. Szeroka 7, tel. 262-44-90
- Wieliczka (0-12)**  
Gab. Kosmet., ul. Kosiby 7, tel. 278-31-04
- Włocławek (0-54)**  
F.H.U. Sim, pl. Wolności 15, tel. 231-42-41
- Wolsztyn (0-68)**  
Studio Medycyny Estetycznej & Day Spa Nina, ul. 5 Sycznia 44, tel. 347-38-32
- Wrocław (0-71)**  
Fitness Klub Active, Grabiszyńska 281 - budynek FAT, tel. 360-94-55  
Studio Bio-Kosmet., ul. Śniadeckich 51, tel. 348-33-43
- Wrocław (0-61)**  
Gab. Kosmet. Ines, ul. Głogowska 6, tel. 640-20-60  
Gab. Kosmet. Twoje Piękno, ul. Jana Pawła II 25, tel. 436-01-22  
Salon Elegancja, Rynek 22, tel. 436-06-87
- Wschowa (0-65)**  
Gab. Kosmet. Eva, ul. Poprzeczna 5, tel. 540-41-98
- Wyszów (0-29)**  
Gab. Kosmet. Manus Nail, ul. Pułtuska 58b, 0508-210-166  
Studio Urody Gracja, ul. Pułtuska 18a, tel. 742-69-65
- Zabrze (0-32)**  
Gab. Kosmet. Oaza, ul. 3 Maja 25, tel. 376-99-15  
Salon Fryz.-Kosmet.-pedikiur: B. Gambusz, pl. Krakowski 10, tel. 271-12-97 w. 26
- Zakopane (0-18)**  
Studio Kosmetyki B. Czerniak, I. Bachleda, ul. Tetmajera 7c, tel. 447-58-23  
Vega Gab. Odnowy Biol. P. Łacińska-Stańczewska, ul. Orkana 1, tel. 206-44-22
- Zawiercie (0-32)**  
Centrum Urody M. Lassak, ul. Moniuszki 4, tel. 670-20-56
- Zbąszyń (0-68)**  
Gab. Kosmet. Margerita, ul. Senatorska 10, tel. 386-87-95
- Zielona Góra (0-68)**  
Gab. Kosmet., ul. Wyszyńskiego 34k, tel. 323-39-25
- Żelechów**  
Salon Fryzjersko-Kosmet. Agnes, ul. Rynek 19, tel. 0696-057-059
- Żyrardów**  
Nail - Studio Pielęgnacji Dłoni i Stóp, ul. 1 Maja 58, tel. 0693-324-320
- Żywiec (0-33)**  
Cosmetic Salon, ul. Komorowskich 21, tel. 861-57-88

**na czerwono** – salon/gabinet nie wykonuje korekcji wrastających paznokci za pomocą klamer **na niebiesko** – autoryzowany gabinet GEHWOL

# Grzybica skóry stóp i paznokci - c.d.

dr n. med. **Mirosława Gał cka**

Powszechny Program Profilaktyczny „Zdrowe Nogi”

Grzybica ma wiele odmian, dlatego tak w nią jest diagnoza. Im wcześniej ją do lekarza, tym szybciej zostaniemy wyleczeni. Grzybica skóry stóp występuje często między palcami, gdzie dochodzi do pęknięć i bolesnych rozpadlin; nadmiernie zrogowaciały naskórek jest doskonałym środowiskiem dla grzybów.

W zależności od rodzaju, przy grzybicy występuje łuskowata powierzchnia stopy: od koloru białego do ciemno fioletowego. Odmiana potnicowa grzybicy rozpoznawana jest po tym, że na podeszwie pojawiają się podskórne pęcherzyki, z przezroczystą, oleistą wydzieliną. Zakażenie drożdżakami umiejscawia się włośniu paznokcia lub między palcami, objawia się jako biały kołchowały nalot. Jeszcze większe różnorodność przedstawiają grzybice paznokci.

Często jako pierwsze atakowane są paznokcie palucha. Płytki stają się kruche, matowe, z widocznymi pasmami grzybiczymi, które smugowato rozprzestrzeniają się w kierunku włośni. Masy mogą przybierać kolor: od perłowo-białego przez fiolety, zielony, po brązowy.

Leczenie polega na miejscowym stosowaniu maści, kremów lub lakierów. W przypadku długotrwałego, zaawansowanego procesu, konieczne jest zastosowanie przeciwygrzybiczych leków doustnych. Grzybica skóry jest łatwiejsza do wyleczenia i przebiega niepostrzeżenie, systematycznej kuracji stopa jest

**Jeżeli korzystamy z usług specjalistycznych gabinetów pielęgnacji stóp, grzybica powinna być rozpoznana z zaleceniem konsultacji lekarskiej.**

zdrowa. Dużo czasu zajmuje uporanie się z grzybiczymi paznokciami – leczenie jest trudne i wielomiesięczne. Dlaczego? Paznokcie rosną wolno, a leczenie polega na niszczeniu grzyba przez leki i ochronie odrastającego paznokcia przed zakażeniem. Wcześniej stosowano niedopuszczalne dziś metody: usuwanie całego paznokcia, co i tak nie przynosiło efektu, bo włośniu paznokcia było nadal żywe i nowy paznokieć ulegał natychmiastowemu zakażeniu. W miarę szybki sukces w leczeniu grzybicy paznokci daje równoległe działanie leków i specjalistycznej pielęgnacji stóp. Nowo rosnący, zdrowy paznokieć musi być chroniony przez stosowanie odpowiednich kremów lub olejków z serii Gehwol med. Masy grzybicze powinny zostać w miarę możliwości usunięte, aby zwiększyć skuteczność stosowanych miejscowo leków.

Buty wymieniamy! Wiem, że dla niektórych trudnym jest wyrzucenie dobrych butów, ale inne metody usunięcia sporów grzyba z obuwia nie są skuteczne. Jeżeli tylko wytrzyma to kieszonkowe, powinniśmy kupić nowe, chronione specjalnymi dezodorantami i często wietrzyć. Nie zakładamy obuwia na boso stopy. Skarpety i pończochy codziennie zmieniamy. Dobre gabinety specjalistycznej pielęgnacji stóp potrafią wykonać zabieg rekonstrukcji paznokcia, dzięki czemu wygląda on zupełnie normalnie, a proces leczenia przebiega bez zakłóceń. A wtedy poprawia się od razu nasze samopoczucie... I o to chodzi.

• reklama

**Profilaktyka grzybicy stóp i paznokci**

**Gehwol med Nagel- und Hautschutz-Creme-Öl**  
Krem i olejek pielęgnacyjny do skóry i paznokci  
Przywracają paznokciom jedwabisty blask.

**Gehwol med Fussde-Creme**  
Intensywny krem silnie odświeżający do stóp  
Pozbawia stopy nieprzyjemnego zapachu

**GEHWOL**  
Wszystko w najlepszym dla Twoich stóp

**MIRALEX**  
ul. Św. Szczepana 25, 61-405 Poznań  
tel. 0-61 835-05-93, fax 0-61 835-05-84  
miralex@miralex.pl, www.miralex.pl  
Biuro Handlowe w Warszawie  
ul. Melanów 10 lok. 2  
tel. 0-22 891-45-68  
fax. 0-22 891-45-69

## Odrobina rozkoszy, czyli witalizujący SPA dla stóp

**Zabieg witalizujący do stóp i nóg Gehwol:**

1. Kąpiel w wodzie, z dodatkiem soli ziołowej z rozmarynem lub lawendy z serii **Gehwol**.
2. Opiłowanie paznokci pilniczką kryształową. Dzięki niemu w naturalny sposób likwidujemy problem rozwarstwiania lub łamania się brzegów paznokcia.
3. Masaż z wykorzystaniem balsamu witalizującego do stóp i nóg **Gehwol Fusskraft Bein-Vital** lub balsamu pielęgnacyjnego do stóp i nóg **Gehwol Bein-Balsam**. Na zakończenie nałożyć maskę witalizującą – nogi owiniąć w folię i rękawiczki, pozostawić na 15-20 minut.
4. Spryskanie stóp i nóg lotionem rozmarynowym **Gehwol Lotion Flüssig** lub lotionem lawendowym, który kojąco i odprężająco, zapewnia właściwą pielęgnację, posiada właściwości dezodorujące o długotrwałym działaniu.

WIELKI MIŁEGO DNIA



# Gorące rady dla lodowatych stóp

Na podstawie FUSSPFLEGE AKTUELL,  
oprac. **Aneta Drzażdzyńska**

Zimne stopy mogą utrudniać życie. Przez nie człowiek czuje się nie w swojej skórze. Gdy marzną stopy, cały organizm przeżywa stres na program „mroźna zima” i tamuje ukrwienie. Wówczas cierpi na przechłodzenie nie tylko stopy i ręce, ale również błony śluzowe w nosie i gardle, i przeziębienie gotowe. Człowiek ma napięte mięśnie i bóle głowy są konsekwencją zimnych stóp. Dlatego te rady dla naszego zdrowia stopy powinny być zawsze ciepłe.

## Wiecznie zimne stopy

Lodowate stopy powstają wówczas, gdy organy nie są dostatecznie zaopatrzone w krew i tlen. Naczynia zwężają się w najdalszych częściach ciała, jak ręce i stopy, i redukuje dopływ krwi. Jest to konieczny dla życia mechanizm obronny organizmu, mający na celu utrzymanie stałej temperatury ciała i co się z tym wiąże, w takich procesach przemiany materii. Człowiek z zimnymi stopami ma problem wrodzony. W takich przypadkach osoba marzną nawet w przegrzonym pokoju. Ale to nie jest za niskie ciśnienie, niedobór żelaza, zaburzenia w ukrwieniu, schorzenia tarczycy, albo reumatyczne dolegliwości mogą być przyczyną chronicznie zimnych stóp. W takim przypadku należy zgłosić się do lekarza.

## Nie marzną nigdy w ciemności

- Zaczynajmy dzień zmiennym prysznicem: nogi polewamy raz zimną, raz ciepłą wodą. W ten sposób pobudzamy krążenie i ukrwienie.
- Masujemy stopy, po dokładnym ich osuszeniu, rozgrzewamy je kremem, takim jak GEHWOL FUSSKRAFT rot lub GEHWOL balsam rozgrzewający. Zawarte w nich składniki, papryka i imbir sprawiają, że stopy jeszcze przez długi czas są ciepłe.
- Substancje natłuszczające dostarczają suchej skórze składników pielęgnacyjnych i nawilżających, dzięki którym będzie znowu elastyczna i sprężysta.
- Nosimy obuwie odpowiednie do stanu pogody. Do pracy najlepiej będzie, jeśli będziemy brali na przebranie i inne

buty. Wkładki termoizolacyjne chronią przed zimnem i wilgocią. A w domu zakładamy skarpetki i kapcie.

- Należy zwrócić uwagę, by buty nie były za ciasne, inaczej nie będzie mogły włożyć wkładki termicznej. Skarpetki nie powinny uciskać, w przeciwnym razie zakłócone będzie krążenie krwi.

## Rozgrzewajcie stopy na wieczór

- Po całym dniu rozgrzewamy i ożywiamy stopy za pomocą kąpieli w odpowiedniej temperaturze (10 do 15 minut w wodzie o temp. 37°C). Dodajemy do wody GEHWOL FUSSKRAFT Wärmebad-Konzentrat (koncentrat do kąpieli rozgrzewającej). Kamfora i ekstrakt z papryki rozgrzeje ponownie nasze stopy. Olejki z rozmarynu i igliwia sosny przynioszą ulgę i działają odprężająco na cały organizm.
- Na koniec fundujemy stopom masaż z użyciem GEHWOL FUSSKRAFT rot lub GEHWOL balsamu rozgrzewającego. Następnie ubieramy ciepłe skarpetki i rokoszujemy się długo trzymając je ciepło. Najszczelniej będzie dla nich, którzy mogą sobie odpocząć przed kominkiem.
- Kto nie może spać z powodu zimnych stóp, powinien również na noc zakładać skarpetki. By pobudzić ukrwienie pomaga pocieranie stopy o stopę.

## Program ciepłych stóp o długotrwałym działaniu

- Zrezygnujcie z palenia. Nikotyna zwęża naczynia i stopy są gorzej ukrwione.
- Korzystajcie regularnie z sauny. Osoby chodzące do sauny nie marzną, ponieważ naczynia krwionośne są zaharowane przez regularne zmiany z gorącego na zimne. Podobny efekt jest przy kąpielach zmiennych. Do tego potrzebujecie dwóch wanierek do kąpieli stóp: jedną z ciepłą (38°C) i z zimną (18°C) wodą. Stopy przemiennie kąpielamy 5 minut w ciepłej wodzie i 15 sekund w zimnej. Kończymy zawsze zimną.
- Również regularne masaż stóp i gimnastyka sprawi, że stopy będą zawsze sprawne, i ureguluj dopływ krwi i przez to receptory ciepła.

# Pielęgnacja stóp - również „męska” sprawa

Mężczyźni mają generalnie ładniejsze stopy. Spowodowane jest to przede wszystkim noszeniem wygodniejszego obuwia. Kiedy kobiety starają się pięknie wyglądać w butach na wysokich obcasach i z wąskimi noskami, mężczyźni ubierają płaskie i wygodne. Długość i ciężkość noszonego obuwia sportowego. Pomimo tego stopy mężczyzn, szczególnie tych chorych na cukrzycę, wymagają szczególnej i konsekwentnej pielęgnacji.

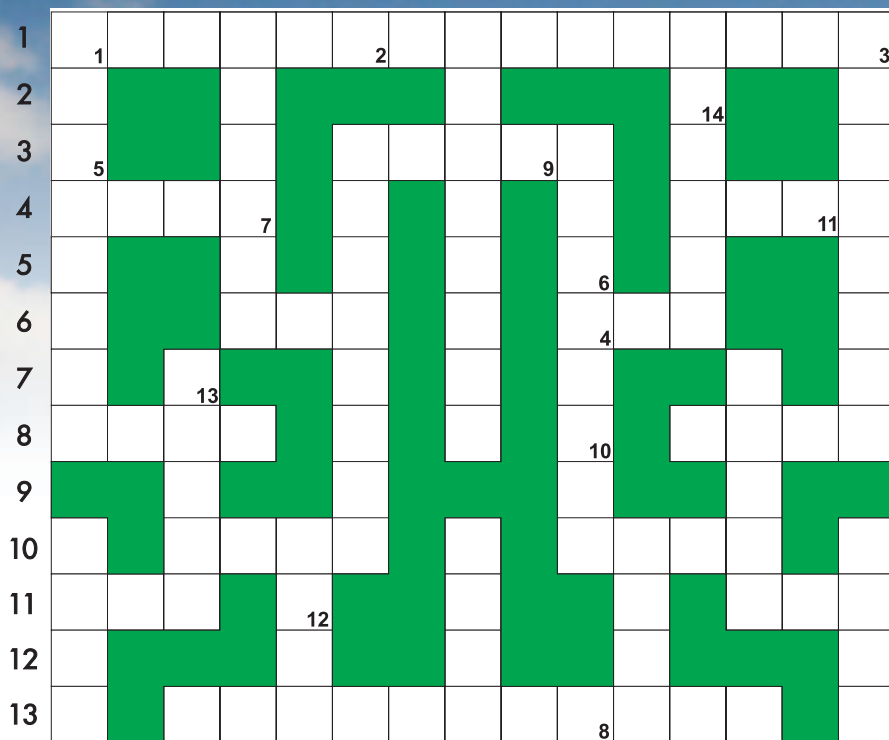
Bardzo częstym problemem u panów jest nadmierna potliwość. Najważnym elementem pielęgnacji jest dokładne codzienne mycie stóp i zmienianie skarpetek. Skarpetki nosimy bawełniane, a zimowe wełniane. Stopy myjemy, a jeśli mamy tak mocno zapocenie, to moczymy w soli ziołowej, która zapobiega nadmiernemu poceniu. Po dokładnym wytarciu stóp, również pomiędzy palcami stosujemy kremy lub pianki zawierające substancje dezodorujące i przeciwpotowe. W ciągu dnia można zastosować również w pracy, dezodoranty lub lotiony w sprayu. Należy pamiętać o codziennym zmienianiu obuwia. Nie nosimy z rzędu tej samej pary butów, ale dajemy im chociaż trochę „odpocząć” i zostawiamy w przewiewnym miejscu. Starannie należy dobierać kształt butów,



jak również materiał, z którego są zrobione. Zimą należy w pracy zakładać inne buty, jeśli mamy zamiar spędzić w pomieszczeniu więcej niż godzinę. I codziennie oglądamy stopy...

Panowie nie są obecnie niczym dziwnym w gabinecie pielęgnacji stóp. Jeśli mamy jakiegokolwiek problem np. wrastające paznokcie czy nagniotki, należy zwrócić uwagę na wizytę. Natomiast najmniejsza rana czy pęknięcie, które nie goi się, powinny być skonsultowane z lekarzem.

a b c d e f g h i j k l ł m n



autor: W. Osiński

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

### POZIOMO

**1A** kontratak; **3F** każdy ma swoją; **4A** sączek; **4L** materiał opatrunkowy; **6D** kapral w marynarce; **6J** ryba słodkowodna; **8A** cwaniak; **8L** z niej żelazo, miedź, uran; **10C** brutto minus netto; **10J** natarcie; **11A** ma kota; **11Ł** znany dawniej proszek do czyszczenia; **13C** korzysta z internetu

### PIONOWO

**A1** szybkość; **A10** przyjaciel Stasia i Nel; **C7** część stopy; **D1** nadzorca folwarczny; **E10** dawniej patrol; **F3** dylemat; **H1** karb; **H10** tłuszcz z wieloryba; **J3** nauczyciel angielskiego; **K10** grzanka; **L1** pojazd z czasów Nerona; **Ł7** z piwem lub lodami; **N1** wypad, wyprawa; **N10** przyjaciel Stasia, Nel i Kalego

**Litery z pół ponumerowanych od 1 do 14 utwórz hasło – rozwiązanie krzyżówki.**

Odpowiedzi na kartkach pocztowych należy przesyłać na adres redakcji: **Zdrowe Nogi**, w. Szczepana 25, 61-465 Poznań do 1 grudnia 2006 r. Nazwiska zwycięzców opublikujemy w kolejnym wydaniu **Zdrowych Nóg**.

Hasło ostatniej krzyżówki brzmiało: „**Stop odciskom**”. Nagrody, zestawy kosmetyków do pielęgnacji stóp otrzymują: Telda Malcherek (Czempin), Lidia Zajac (Katowice), Gabriela Pytel (Witkowo). Serdecznie gratulujemy. Nagrody (kosmetyki do pielęgnacji skóry stóp) przez pocztę.

## Indywidualno przyczyn problemów ze stopami

dokończenie ze strony 3

Obie wady stóp (stopa płaska i stopa wklęsła) mogą być wrodzone. W takich przypadkach zalecane są wkładki do butów.

### Problem zakupu butów

Buty nie zawsze mogą być jednocześnie modne i zdrowe. Kto ma stopy, które nie odpowiadają przeciwności, musi niestety zrezygnować z wielu ostatnich hitów mody. Niemniej są osoby, które niezależnie od mody mogą mieć problem ze znalezieniem odpowiednich butów.

Osoby, które mają stopy wyjątkowo długie albo krótkie, odpowiednie obuwie znajdą w specjalnych sklepach. Znajdą się tam marki z wyjątkowo małymi bądź też dużymi rozmiarami. Wisko producentów rezygnuje z dużej gamy rozmiarów, ponieważ podwyższone koszty produkcji i sprzedaży.

Kiedy nie możemy dostać odpowiedniego rozmiaru, często decydujemy się na buty albo za małe albo za duże. Do tego istnieje jeszcze numeracja butów nie jest u wszystkich producentów jednakowa. Tym bardziej trzeba znaleźć odpowiedni rozmiar.

Czasem zdarza się też, że nawet jak rozmiar i długość buta się zgadzają, to nie pasuje on w obszarze palców czy pięt. Łatwiej jest z obuwiem sznurowanym, moją na jego trochę dopasować.

Szpecólnie ważne jest zdrowie, anatomicznie ukształtowane wnętrze buta w odpowiednim rozmiarze. Ponieważ nie każdy but pasuje do każdej stopy, należy poradzić się w tej kwestii fachowca.

Jako elastyczna reguła przy zakupie obuwia obowiązują: w obrębie pięt but musi mocno się trzymać, w obrębie różdżki musi być dopasowany, natomiast palce muszą swobodnie poruszać się. Poza tym but musi być dopasowany w momencie zakupu. Dlatego nie należy się ulegać argumentom, że but się jeszcze rozjeździ.

### Problemy ze stopami na skutek noszenia złego obuwia

Noszenie złego obuwia prowadzi do problemów ze stopami. Za ciasne i obcierające obuwie jest przyczyną powstawania pęknięć, odcisków i nagniotków. Natomiast za ciasne i za wąskie buty z dużym szpicem spowalniają pracę mięśni, które to jest utrudnione. Może to prowadzić do złaków. W szkielety w szkieletach natomiast mogą doprowadzić do powstania stopy poprzecznej płaskiej. But musi tak być, aby nie uciskał, ale by sprawiał wrażenie, jakby stopa była zabandażowana.

Stopa poprzecznie płaska powstaje również na skutek noszenia wysokich obcasów, butów w szpic, bądź też dla małych. Nadwaga i długotrwałe stanie na nogach mogą być przyczyną tej dolegliwości. Przypadłość ta charakteryzuje się obniżeniem sklepienia stopy w kierunku poprzecznym, które poprzez korekcyjną gimnastykę stóp można złagodzić. W skrajnych przypadkach, następstwem tego mogą być bolesne halluksy.

Młotkowate i szpotawość dużych palców stóp są często połączone z wystąpieniem nieprawidłowego ustawienia stóp. Często przyczyną tego rodzaju deformacji stóp są ciasne buty, w których palce są wypychane do przodu, przez co karłowacieją. Ponieważ mięsień nie stóp w czasach współczesnych nie są wystarczająco wykorzystywane, z czasem również zanikają. Nie są wówczas w stanie odpowiednio utrzymać i przyćwiczyć palców i zapobiec ich krzywieniu się. W celu aktywowania mięśni stóp i zapobiegawczo zaleca się chodzenie boso po piasku, trawie czy wirze.

### Preparaty chroniące przed uciskiem GEHWOL ortezy

W wielu omówionych powyżej przypadkach pomocne są ortozy z elastycznego polimerowego GEHWOL, chroniące palce młotkowate, halluksy czy różdżki. Przy nagniotkach ochronne są kapki na palce. Przy ekstremalnych zniekształceniach stóp pomocne mogą być jeszcze wkładki do butów.



10.  
**BEAUTY  
FORUM**  
WARSZAWA

**31.03 - 01.04.2007**  
**Torwar, Warszawa**



Fot. Babor

**Jedynie w Polsce  
w pełni profesjonalne  
targi kosmetyczne!**



Spotkajmy się wiosną na Międzynarodowych Targach Kosmetyki Profesjonalnej Beauty Forum Polska. Przeżyjmy razem ekscytujące mistrzostwa oraz ambitny program fachoworamowy. Poznajmy trendy i nowości produktowe. To wszystko na dwóch poziomach hali Torwaru, wśród kilkuset prezentujących się krajowych i międzynarodowych marek.



**Szczegółowe informacje:**

Health and Beauty Media  
Sp. z o.o.  
ul. Kubickiego 9/3  
02-954 Warszawa  
Tel. +48 22 858 79 54-55  
Fax +48 22 858 79 53  
[www.beauty-fairs.com.pl](http://www.beauty-fairs.com.pl)  
[targi@health-and-beauty.com.pl](mailto:targi@health-and-beauty.com.pl)



### **Gehwol med Lipidro-Creme** Krem silnie nawilżający do suchych i wrażliwych stóp



Krem do suchych i wrażliwych stóp. Wysokiej jakości składniki kremu wyrównują niedobór wody i lipidów zapewniając właściwe działanie bariery naskórkowej. Krem zmiękcza naskórek i zapobiega nadmiernemu odwarstwianiu się warstwy zrogowacialej. Zawiera mocznik, który wiąże wodę oraz wysokiej jakości substancje wyrównujące niedobór lipidów. Pobudza regenerację skóry. Zapobiega przykreemu zapachowi, grzybicy stóp i świądowi skóry.

### **Gehwol Wärme-Balsam**

Balsam rozgrzewający do stóp



Balsam rozgrzewający GEHWOL działa tak, jak obiecuje to jego nazwa: jest rozgrzewającym balsamem dla wszystkich, którzy uskarżają się często na zimne stopy. Papryka, imbir, kamfora, lawenda i rozmaryn pobudzają przepływ krwi i przywracają dobroczynne uczucie ciepła. Oprócz tego olejek z owoców awokado, wosk pszczeli, lanolina, aloe, mocznik i gliceryna nawilżają i pielęgnują suchą skórę nadając jej wyczuwalną gładkość i jedwabistość.



### **Gehwol med Schründen-Salbe**

Maść do zrogowacialej i pękniętej skóry

Przynosi natychmiastową ulgę pęknięciom i zaczerwienieniom skóry. Maścią można posmarować szczelinę powstałą na skutek pęknięcia. Idealna do walki z szorstkimi, pękającymi piętami. Zawiera naturalne olejki eteryczne, pantenol, bisabolol, wysokiej jakości tłuszcze. Regularnie stosowana poprawia elastyczność i naturalną odporność skóry.



### **Gehwol med Fußdeo-Creme**

Intensywny krem silnie odświeżający do stóp

Delikatnie natłuszcza, przy regularnym użyciu pozbawia stopy nieprzyjemnego zapachu. Wskazany dla osób będących w trakcie leczenia grzybicy stóp. Zawiera olejek jojoba i aloe, a także naturalne substancje o działaniu antybakteryjnym i dezodorującym.

### **Gehwol Extra**

Uniwersalny kosmetyk chroniący skórę stóp

Uniwersalny kosmetyk składający się z chroniącej skórę mieszaniny specjalnych tłuszczów oraz naturalnych olejków: eukaliptusowego, rozmarynowego, lawendowego i tymiankowego. Zawiera również lanolinę. Krem stosuje się przy uczuciu zmęczenia stóp, w odmrożeniach, nadmiernej potliwości, przy nadmiernym rogowaceniu naskórka. Czyni wysuszoną skórę miękką i elastyczną. Zapobiega tworzeniu się modzeli.



### **Gehwol Bein-Balsam**

Balsam pielęgnacyjny do stóp i nóg

Balsam z ziół leczniczych pielęgnujący i natłuszczający skórę. Przeznaczony do kosmetyki stóp i nóg. Zawarte w nim składniki działają kojąco, wygładzają skórę, zapobiegają grzybicy, powstawaniu pęcherzy oraz świądowi skóry. Łagodny masaż z zastosowaniem balsamu powoduje uczucie świeżości i odprężenia. Regularne użycie zapobiega wysuszeniu skóry, powstawaniu pęknięć i przebarwień.



### **Gehwol Frische-Balsam**

Balsam odświeżający i chłodzący. Pielęgnuje i odświeża.

Naturalna mięta pieprzowa i mentol odświeżają zmęczone, piekące stopy i nogi. Gehwol Balsam odświeżający natychmiast chłodzi, posiada długotrwałe działanie. Substancje pielęgnacyjne regulują potliwość skóry, zmiękcniają i uelastyczniają zrogowaciałe miejsca. Balsam chroni przed grzybicą, zapobiega powstawaniu przykrego zapachu stóp.



### **Gehwol Fußbad**

Sól zielona z lawendą do kąpieli stóp

Sól z olejkami balsamicznymi ożywia zmęczone i piekące stopy. Zmiękcza zrogowaciałe naskórek, modzele, odciski. Działa odświeżająco i dezynfekująco. Pobudza ukrwienie naskórka.

Preparaty Gehwol dostępne są w aptekach, drogeriach, sklepach z artykułami higienicznymi i w sklepach internetowych. Informacja telefoniczna: 0-61 832-90-60