



Terveet jalat

Uimahalleissa, kuntosaleilla tai kylpylässä on kiva liikkua paljain jaloin ilman pelkoa mikrobeista. Esimerkiksi jalkasilsa ei yleensä tartu, jos jalkojen iho on kunnossa. Terve iho suojaa meitä ulkoapäin tulevilta hyökkäyksiltä. Talvella kuiva sisäilma ja kylmä ulkoilma kuivattavat ihoa, ja liian kuumalla vedellä peseytyminen rasittaa ihoa lisää. Pelkkä lämmin vesi poistaa 10–20 % ihoa suojaavasta rasvasta. Hoida ja rasvaa siis ihoasi päästä varpasiin.

- Pese jalat lämpimällä vedellä ja kuivaa hyvin, erityisesti varpaanvälit.
- Hiero rasvaa kuivalle iholle, ei kuitenkaan varpaanväleihin.
- Soft Care Derm Plus on erityisen hyvä kuiville kantapäille.
- Älä haudo jalkojasi tarpeettomasti talvikengissä.
- Tuuleta varpaanvälejä.
- Jos jalkojen iho on rikki, hoida iho kuntoon viipymättä.
- Terve, hyväkuntoinen iho torjuu parhaiten ihoinfektioita.

