**Získejte půvab odhalených nohou**

Praha, 10. 9. 2018 **Léto sice kalendářně ještě neskončilo, venkovní teploty nám ale ukazují, že období otevřených bot je už pro tento rok nenávratně pryč. Proto se pro mnoho z nás stanou chodidla posledním detailem na seznamu. Přitom patří mezi nejsušší a nejzatěžovanější části našeho těla. Nalakováním nehtů to nekončí, o chodidla je třeba pravidelně pečovat krémy na nohy s mastnější texturou. Čas od času jim dopřejte i krátkou lázeň pro zdraví a krásu vašich nohou.**

Chodidla jsou téměř nejsušším místem na našem těle. Nachází se zde totiž nejméně mazových žláz, které pokožku nohou přirozeně vyživují. Kůže je na nohou navíc velmi namáhaná a často na ní vzniká mnoho otlaků a drobných poranění. Potíž je v tom, že si na nohy často vzpomeneme, až když pálí, jsou na dotek nepříjemné nebo nevypadají hezky. Nohy budou krásné a zdravé jedině tehdy, pokud jim věnujeme pravidelnou péči.

**Pravidelná péče dokáže zázraky**
Nohy vyžadují péči na denní bázi stejně jako pokožka rukou nebo pleť. Mají navíc tendenci se rychleji vysušovat, proto jsou pro ně vhodnější krémy vyvinuté přímo na péči o nohy, s mastnější texturou. Vyzkoušejte např. novinku krém na nohy Indulona s mátou. Obsahuje bambucké máslo, které namáhanou pokožku nohou hezky vyživí a uzamkne v ní vlhkost. Výtažky ze šalvěje, kterými je krém obohacen, navíc preventivně působí proti nepříjemným plísním. Obsažený mentol společně s mátou potom pokožku nohou krásně osvěží a ochladí. Krém na nohy nanášejte před spaním, pro zintenzivnění výsledku si můžete natáhnout bavlněné ponožky. Pokud takový rituál zopakujete minimálně třikrát týdně, ideálně každý večer, nebudete mít tušení, co je ztvrdlá kůže na nohou.

**Nezapomeňte ani na nehty**
Nejen nehty na rukou si zaslouží vaši pozornost. Nehty na nohou upravte do stejné délky, zabráníte tak jejich nehezkému a nepříjemnému zarůstání. Po zkrácení je zapilujte, popřípadě vyleštěte pomocí leštítka a opatrně zatlačte nehtovou kůžičku. Ta má tendenci přerůstat a následně se vysušovat a odchlipovat. Během pravidelné péče o chodidla nezapomeňte hydratovat právě i nehtové lůžko, zabráníte vysušování nehtů a kůžičky v okolí. Není třeba dalších extra produktů, postačí krém na nohy. Ať už s bezbarvým, nebo barevným, s žádným lakem nikdy nešlápnete vedle.

**Lázeň pro nohy**
Jednou za dva týdny doplňte pravidelnou péči o příjemnou lázeň. Nejprve si napusťte nádobu teplejší vodou a nohy do ní ponořte, uvolněte po dobu nejméně deseti minut a nechte změknout. Nohy poté neosušujte, sáhněte rovnou po klasické pemze a jemnými tahy opatrně odstraňte suchou kůži. Zaměřte se především na nejnamáhanější části, jako jsou paty a záprstí, nezapomeňte ale ani na jemnou kůžičku kolem nehtů. Nezabere vám to více než půl hodiny a nohy budou vypadat skvěle. Navíc tato péče pomáhá omezovat i nepříjemný pach nohou. Očištěné nohy pak nezapomeňte ošetřit pomocí osvěžujícího a hydratačního krému na nohy (např. Indulona ochranná na nohy s mátou).

Více na [www.indulona.cz](http://www.indulona.cz/), FB: Indulona CZ, Instagram: indulona\_official