

# ИДЕМ ПО СТОПАМ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Туфли на шпильке – Ваша слабость? С завидной регулярностью посещаете мастера педикюра лишь в летне-отпускной период? Считаете, что сухость кожи стоп и появление огрубевших участков – сугубо косметическая проблема? Если хотя бы на один из вопросов Вы ответили «Да», эта статья для Вас.

## НЕВИДИМАЯ БРОНЯ

Кожа – наибольший по площади орган человека (в среднем 1,5-2,3 м²), барьер между нашим телом и внешней средой. Фактически она служит повседневным и комфортным «бронезилетом», который нейтрализует внешних «агрессоров» (бактерии, химические вещества, пот и др.), солнечные лучи и незначительные травмы/ушибы/удары.

**Примечательно, что кожа в своем роде уникальна: положительную роль выполняют не только ее активные клетки, но и поверхностные ороговевшие, благодаря которым влага удерживается в коже.**

Роговой слой кожи можно представить в виде кирпичиков (клеток эпидермиса), «зацементированных» липидами. Он наименее богат водой – у здорового человека ее содержание всего 20%. Однако сохранение данного параметра на нормальном уровне критически важно. Стоит ему даже незначительно уменьшиться, как начинаются страдать все слои кожи (включая глубокие). Обмен веществ в них замедляется, усиливается потеря влаги, возникают трещины... А это «красная дорожка», по которой в организм попадают патогенные микроорганизмы.

Второй механизм, регулирующий водный баланс, – кислотная (гидролипидная) мантия кожи – представляет собой комплекс молочной, лимонной и других органических кислот с кожным жиром. Она имеет кислую реакцию – в норме pH составляет 5,5. И поскольку большинство микроорганизмов не любят жить в кислой

среде, такое препятствие остается для них непреодолимым.

Как магнит, притягивающий воду и задерживающий ее, действует натуральный увлажняющий фактор кожи. Это целый комплекс молекул (мочевина, гиалуроновая и молочная кислоты, минеральные соли и др.), выполняющих роль впитывающей влаги «губки».

Незаменимым веществом для всех органов и кожи в особенности является линолевая кислота. Она не синтезируется в организме и поступает извне (в основном с пищей). Ее значение тяжело переоценить, ведь именно линолевая кислота – регулятор содержания влаги в коже и строительный материал, из которого впоследствии формируются оболочки клеток.

## ИЗ КОЖИ ВОН

Если глаза – «зеркало души», то кожа – индикатор здоровья организма. Любые проблемы – внутренние или внешние – неизменно сказываются на ее состоянии (притом не лучшим образом). При возникновении внутренних неполадок прочность защитных «форпостов» снижается. В частности, уменьшается содержание натурального увлажняющего фактора, снижается концентрация мочевины (при ксерозе – на 50%, при псориазе – на 40%, на фоне атопии – на 85%), что визуально проявляется сухостью кожи.

**Станутость, шелушение, увядание, тусклость, появление огрубевших участков или трещин – язык, на котором говорит с нами наша кожа, когда хочет пить и нуждается в дополнительном питании.**

## «АХИЛЛЕСОВА ПЯТА»

«Слабое звено» нашей кожи – стопы. К сухости кожи, склонности к образованию трещин, повышенной уязвимости, появлению натоптышей (огрубевших болезненных участков) и мозолей приводят многие факторы:

- неправильное распределение нагрузки на стопу (ношение модельной обуви на высоком каблуке, избыточный вес, плоско-столие, стоячая или тяжелая физическая работа и др.)
- воздействие холода и тепла, ветра, солнца, хлорированной воды, некачественных косметических средств, химических раздражителей.

Сухостью и другими патологическими изменениями кожи стоп сопровождаются сахарный диабет, варикозное расширение вен, нарушения работы щитовидной железы (например, гипотиреоз), расстройства обмена веществ, патология желудочно-кишечного тракта, дефицит витаминов (А, Е, РР, С, группы В), атопический дерматит, гормональные изменения.

Крайне важным является уход за кожей стоп при сахарном диабете. Это тот случай, когда патологические изменения нарастают, как снежный ком. Снижение барьерной функции кожи, ее природной стойкости, потоотделения, нарушение работы нервов и сосудов, сдвиг pH кожи в щелочную сторону создают благоприятный «микроклимат» для развития бактерий, а на фоне избыточной сухости кожи стоп образуются трещины, мозоли. Нередко совсем безобидная царапина при СД становится причиной настоящей «снежной лавины»: перерастает в обширную трофическую язву, тяжелую инфекцию, не реагирующую на лечение, и даже приводит к ампутации.

**При диабете увлажнение кожи стоп – жизненно необходимая задача, must do в ежедневном распорядке, ведь начальным звеном патологической цепи является именно сухость кожи и недостаточное питание (не говоря уже о его отсутствии)!**

## УХОД ЗА КОЖЕЙ: РЕЖИМ МАКСИМАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

На первый взгляд, сухость кожи представляется не такой уж серьезной проблемой. Казалось бы, что может быть проще, чем нанести на кожу какой-то крем? Но далеко не всегда нарушения имеют только эстетический характер, да и разобратся в обилии средств, призванных их устранить, – дело отнюдь не 5 минут.

Конечно, можно искать и экспериментировать. Но как тут не вспомнить мудрого Оскара Уайльда, утверждавшего, что «опыт – это название, которое каждый дает своим ошибкам»? Да и как знать, насколько долгим окажется этот путь «проб и ошибок»? И вообще, зачем откладывать на завтра то, чем можно порадовать кожу уже сегодня?

Итак, специально для Вас – секреты правильного ухода за сухой кожей стоп.

### 1. Комплексное влияние

Аппаратный педикюр, тщательный уход, «правильная» обувь – да, да и еще раз ДА! Если причина – внутренняя патология (СД, псориаз и пр.), ее лечение и контроль обязательны.

### 2. Регулярная забота и тщательный уход

Уход за кожей стоп – не только в кабинете специалиста, но и в домашних условиях – должен стать полезной ежедневной привычкой, как, например, чистка зубов. Особенно это касается людей, страдающих обменными нарушениями, кожными заболеваниями.

### 3. Выбор оптимального местного средства для ухода со сбалансированным составом и обеспечение его доставки «внутрь»

В отличие от косметики на основе «целебной грязи Марианской впадины» или «утренней росы с вершин Эвереста» немецкой компанией esparma представлены средства БАЛЬЗАМЕД®, компоненты которых – именно то, что необходимо коже с современной научной точки зрения.

Состав серии БАЛЬЗАМЕД® сбалансирован и корректирует нарушения на всех

уровнях: так, мочевина удерживает влагу в коже, глицерин образует пленку на поверхности, препятствуя чрезмерному ее испарению. Комплекс масел авокадо и жожоба защищает и смягчает кожу, препятствует чрезмерному ороговению и повышает ее стойкость к инфекциям, предупреждает шелушение, устраняет раздражение и покраснение кожи, повышает ее упругость.

Органичный тандем базовых компонентов, содержащийся в каждом из средств БАЛЬЗАМЕД®, дополняют:

- витамин А – король витаминов для здоровой кожи;
- витамин Е – супермен среди антиоксидантов;
- пантенол – «реставратор» кожи после мелких повреждений.

В то же время у каждого из двух средств серии БАЛЬЗАМЕД® есть своя «специализация». Учитывая то, что сухость кожи может проявляться как избыточным ороговением (появлением мозолей и натоптышей), так и возникновением трещин, ученые немецкой компании esrarga создали средства для целенаправленного решения каждой из этих проблем.

### «ТУФЕЛЬКИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ»

Если кожа сухая и ороговевшая, а каждый шаг отдается звонкой болью из-за мозолей и натоптышей, на помощь лучше всего призвать БАЛЬЗАМЕД® Базаль. Для удаления мозолей и натоптышей, лучшего проникновения через огрубевшую кожу в состав этого средства включены кератолитики – молочная кислота и мочевина. Они расщепляют белки рогового слоя, «цементирующие» его клетки, после чего связь между ними ослабевает и наблюдается более активное шелушение.

От «коллег по цеху» молочная кислота принципиально отличается усиленным увлажняющим действием: она является компонентом натурального увлажняющего фактора кожи. А еще – улучшает состояние водного баланса ее рогового слоя, усиливает его регенераторные возможности, выступает проводником для других активных компонентов.

Мочевина отлично увлажняет кожу. Если сравнить кожу с виноградом, то при дефиците мочевины она увядает и приобретает вид изюма. Любопытные результаты наблюдения приводят французские фармакологи: даже после 4-часовых поездок в автомобиле открытого типа абсорбирующие и увлажняющие свойства средств на основе мочевины сохраняются. Кроме того, она является высокоактивным кератолитиком, разрывает связи между клетками и удаляет имеющиеся «окаменелости», а благодаря низкой молекулярной массе легко проникает как в поверхностные, так и в глубокие слои кожи, открывая пути для других активных веществ.

БАЛЬЗАМЕД® Базаль имеет и ряд практических преимуществ: вам больше не придется волноваться за состояние любимых вещей, так как крем быстро впитывается и не оставляет следов на одежде. Его нанесение перед механическим педикюром позволит сделать процедуру менее болезненной и травматичной.

В препарате БАЛЬЗАМЕД® Интенсив усилено свойство восстановления и защиты кожи. Он более насыщенный по текстуре и чрезвычайно питательный. Отличительный ингредиент бальзама – линолевая кислота, которая обеспечивает противовоспалительное действие, улучшает эластичность и поддерживает барьерную функцию кожи, избавляет от раздражения и покраснения, в том числе и после педикюра, у здоровых людей и пациентов с сахарным диабетом.

Задача средства БАЛЬЗАМЕД® Базаль – ликвидировать избыточное ороговение кожи, мозоли и натоптыши, БАЛЬЗАМЕД® Интенсив – обеспечить усиленное питание кожи и защитить ее от микротрещин.

**Идеальным вариантом использования является сочетание их применения. Бальзам наносят на сухую чистую кожу легкими массирующими движениями.**

БАЛЬЗАМЕД® Базаль рекомендуют применять утром, он быстро впитывается и обеспечивает увлажнение кожи в течение всего рабочего дня; БАЛЬЗАМЕД®

Интенсив, более насыщенный по структуре, лучше использовать вечером: он «укутывает» кожу, как нежный кашемировый плед, и активно трудится, пока наши ножки отдыхают. А «укомплектованный» теплыми носочками БАЛЬЗАМЕД® Интенсив станет для кожи стоп настоящим ночным SPA-салоном.

Оба эти средства, БАЛЬЗАМЕД® Базаль и Интенсив, рекомендованы как ежедневный лечебный уход за проблемными участками кожи (стопами, коленями, локтями) всем, кто хочет иметь красивую и здоровую кожу. Но особенно незаменимыми они становятся у пациентов с диабетом, варикозным расширением вен и заболеваниями кожи. Говорят, что простые вещи часто спасают жизнь. С помощью нанесения бальзама у таких больных удастся устранить сухость кожи, обеспечить профилактику ее травматизации и предупредить инфицирование. Таким образом, на первое место выходит уже не косметический, а в определенной степени лечебный эффект.

## «УМНАЯ» КОСМЕТИКА ДЛЯ УЯЗВИМОЙ КОЖИ СТОП

Каковы же принципиальные отличия и преимущества средств серии БАЛЬЗАМЕД®?

- Быстрый эффект. Уже после первых дней применения заметно, что средства работают: ощущение стянутости исчезает, кожа увлажняется. Эффект, как говорится, «налицо» (в данном случае – на стопах).

- Отсутствие красителей и ароматизаторов. Практически каждый из нас знает: чем больше компонентов «Е» в составе продукта, тем выше шансы обзавестись аллергией или другими проблемами с кожей. Стоит ли говорить, что сухости кожи это тоже касается?

- Строгий контроль качества. Поскольку «автор» средств БАЛЬЗАМЕД® – немецкая компания esparta – специализируется на выпуске лекарственных препаратов, то и производство косметики осуществляет согласно требованиям фармацевтической промышленности.

- Оптимальная концентрация мочевины. Доказано, что оптимальной концентрацией



мочевины является 10% (что соблюдено в средствах БАЛЬЗАМЕД®): в такой дозировке она обеспечивает удаление ороговевшей кожи и совершенно безопасна для здоровья. Однако, если использовать средства с высоким уровнем мочевины (допустим, 25%) длительно, возможны нарушения целостности кожи, появление микротрещин и т. п.

- Возможность использования с профилактической целью (у здоровых людей, спортсменов) и для решения уже существующих проблем с кожей стоп (при СД, варикозе и др.).

- pH, соответствующий таковому здоровой кожи. А о том, что это защищает от проникновения микробов, Вы уже знаете.

- И самое главное – индивидуальный подход. Благодаря сбалансированному составу БАЛЬЗАМЕД® Базаль помогает быстро и эффективно решить проблему мозолей и натоптышей, а БАЛЬЗАМЕД® Интенсив станет настоящей панацеей для людей, у которых кожа стоп уязвима и легко травмируется.

*БАЛЬЗАМЕД® Базаль и БАЛЬЗАМЕД® Интенсив позволяют избежать хождения по мукам – и в прямом, и в переносном значении этого слова.*

*Поэтому не пренебрегайте возможностью уделить коже минутку драгоценного времени, прислушаться к тревожным сигналам – сухости и другим необычным ее изменениям. Берегите кожу – и она будет оберегать Вас!*

Подготовила **Ольга Радучич**