

Vinkki: Kuivat kantapääät kuntoon

Ovatko sinunkin kantapääsi kuivat, kovettuneet ja halkeilevat? Kuivat ja koppuraiset kantapääät ovat yleinen ongelma. Kesäisin kantapäiden kovettumat ovat usein näkyvimmillään ja pahimmillaan, sillä sandaalit ja avojaloin kävely voivat pahentaa kantapäiden kovettumia.

Jos kantapääät kuivuvat niin paljon, että ne halkeilevat, voivat ongelma pahentua nopealla tahdilla. Halkeama saattaa ulottua syviin ihokerrokseen aiheuttaen verenvuotoa, kipua ja tulehdusta.

Kuivien kantapäiden hoitamiseen ei ole poppakonstia. Paras tapa saada kantapäistä terveet, silkkiset ja salonkikelpoiset on kantapäiden hoitaminen kuorimalla ja kosteuttamalla.

Mikä aiheuttaa kantapäiden kuivumisen?

Kantapään kovettumat ovat kuollutta ihoa. Jatkuva hankaus tai kulutus saavat aikaan sen, että kantapäiden ympärille muodostuu paksu kerros kuollutta ihoa. Kovettuman tarkoitus on suojata ihoa pahemmilta vaurioilta.

Kovettumia ei pidä sotkea känsiin. Känsä on (lähes aina) hiertävistä kengistä johtuva kovettuma, minkä keskellä on kova ydin. Paksu ja kova känsä voi painaa hermoa tai luuta, ja aiheuttaa siksi ikävää kipua. Känset kannattaa hoidattaa jalkahoitajalla, mutta kovettumien kimppuun voi käydä itsekin.

1. Kovettumien pehmentäminen alkaa jalkakylvyllä

Kun haluat poistaa kovettumat kantapäistäsi, on sinun ensin pehmentettävä kuollutta ihosolukkoa. Liota jalkoja ainakin kymmenen minuuttia lämpimässä vedessä, missä on kourallinen kylpysuolaa tai tavallista suolaa.

2. Seuraavaksi kovat kantapääät raspataan

Kun olet liottanut jalkojasi ainakin kymmenen minuuttia, on aika alkaa raspata kantapäitä. Jalkaraspi poistaa kovettuman uloimmat kerrokset. Älä raspaa halkeamaa äläkä raspaa liikaa kerralla, vaan jatka projektia vähän kerrallaan - esimerkiksi minuutti pari aina suihkun ja saunan jälkeen. Varaudu viikkojen mittaiseen raspaukseen, jos haluat saada kantapääät aivan silkinpehmeiksi.

3. Levitä jalkoihin paksu kerros voidetta

Raspaaminen irrottaa kuolleen ihosolukon vähän kerrallaan. Kun olet raspannut jalat, huuhtelee kovettumien alueelta lähtenyt ihosolukko pois, kuivaa jalat ja levitä niihin tehokosteuttavaa voidetta. Laita jalkoihin vielä puuvillasukat, niin voidetta ei tahraa, vaan saa hoitaa kantapäitäsi rauhassa.

Jatka rasvaamista ja raspaamista vielä sittenkin, kun olet saavuttanut tavoitteesi eli pehmeät kantapäät. Ylläpitävän hoidon ei tarvitse olla päivittäistä - voi olla, että kerran viikossa tai parissa riittää.

Paras voide kuivien kantapäiden hoitamiseen

Paras voide kuivien kantapäiden hoitamiseen on mehiläisvahaa sisältävä ihovoide.

Mehiläisvoide on erittäin hyvä kuivan ihon hoitamiseen, kosteuttamiseen, suojaamiseen, ravitsemiseen ja pehmittämiseen.

Mehiläisvahan kerääminen ei vahingoita mehiläisiä. Mehiläisvahavoiteissa on luonnollisesti paljon antioksidantteja ja A-vitamiinia, joten kannattaa kokeilla.

Muita, erikoisempia vinkkejä kuivien kantapäiden hoitoon

Kirja Kotikonsteilla terveeksi tarjoaa myös erikoisempia vinkkejä kovettumien hoitoon.

Aspiriini

Ota 5 tai 6 päällystämätöntä aspiriinitablettia, murskaa ne ja sekoita ne veteen sekä omenaviinietikkaan saadaksesi aikaan tahnan. Hiero tahna kovettumalle, ja laita ympärille esimerkiksi ideaalisidettä. Kymmenen minuutin jälkeen jalkojesi pitäisi olla tarpeeksi pehmenneet raspaamista varten. Mihin temppu perustuu? Siihen, että aspiriinissa on samaa salisyylihappoa kuin känsälaastareissa. Salisyylihappo irrottaa kuollutta ihosolukkoa.

Etikka ja risiiniöljy (sekä pari ideaa känsien hoitoon)

Lisää jalkakylpyyn kupillinen omenaviinietikkaa ja liota jalkoja ainakin 15 minuuttia. Tämä auttaa pehmentämään kovettumat. Tee tämän jälkeen raspaus, ja taputtele sitten mahdollisiin känsiin risiiniöljyä. Huomaa, että känsiä ei saisi raspata. Känsiin voi auttaa E- tai A-vitamiinikapselin sisällön hierominen iholle tai sitruunankuoriviipaleen/etikassa lionneen hopeasipuliviipaleen teippaaminen känsän päälle yöksi. Jälkimmäinen on kuulemma balettitanssijoiden käyttämä konsti. Paras ja turvallisin tapa känsien poistoon on kuitenkin yhteydenotto terveydenhoitoalan ammattilaisiin.