



# KOSTEUTA IHOA

Päivittäisellä jalkojen rasvauksella ei vain huolehdi kosteustasapainosta vaan ehkäistään myös ihomuutoksia ja jalkainfektioiden syntyä

## PÄIVITÄ RUTIINISI UUSIKSI

### TUOTTEET

verkkokauppa ja hoitola

<https://kauppa.jalkahoitola-marikki.fi/>

<https://jalkahoitola-marikki.fi/>

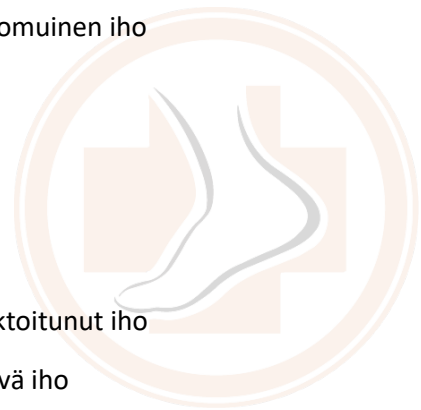
Oletko koskaan miettinyt tapaa ja rutiineja, miten hoidat jalkojasi kotiloissa? Rasvaatko jalkoja päivittäin, viikottain vai harvemmin?

## *Rasvaus pitää ihon pehmeänä, kimmoisena ja ehjänä*

Voidemarkkinat ovat runsaat ja hyvän voiteen valintaan tarvitaan useampi tuubi. Vuosien aikana olen oppinut ymmärtämään voiteen koostumuksia ja mikä voide olisi kokeilemisen arvoinen kenenkin iholaadulle. Hoitolassa ja jalkahoidoissa ohjaan teitä oikean voiteen valintaan.

Verkkokauppani ja hoitolani ohjaa voiteen valinnassa. Kaupan teksti ja kuvat auttavat sinua valinnassa

- kuiva ja karhea iho
- erityiskuiva, lähes suomuinen iho
- halkeileva iho
- lähes normaali iho
- hauras iho
- kovettunut iho
- ärtynyt tai sieni/infektoitunut iho
- kuoriutuva ja hilseilevä iho
- tai tarvitaan voide ihoa vahvistamaan



## Rasvaus ja hionta

Kun hyvä voide löytyy, on rasvaaminen hyvä tehdä usein. Perusohjeena päivittäin, jos et jaksa tee joka toinen päivä.

Voiteen aineosat hoitavat ja tehostavat jalkojesi ongelmia ja kosteustasapainoa, kun olet valinnut voiteen oikein. Sitä ei tarvitse laittaa inhottavan paljoa, vaan kevyt kerros, joka imeytyy nopeasti.

Muistathan, että liiallisen raspauksen seurauksesta ihosi alkaa puolustautua ja kasvattaa huonoa ihoa suojaksi. Ota mieluummin raapivan raspin sijasta käyttöösi vesihiontakivi ja muista vesihionnan nyrkkisääntö: hio ja kasta, hio vain sieltä, missä on jotakin otettavaa. Ei liikaa- ei liian usein! Varpaanväljejä ei tule rasvata. Tässäkin sieni – ja vaahtovoiteet ovat asia erikseen.