Автор: admin
07.08.2011 20:17 -

# Как избавиться от трещин на пятках?

Жуткое это дело – трещины в пятках. Ходить без носков или гольфов – неэстетично, кроме того, трещины расширяются и страшно болят. Некоторые вообще не могут ходить в обуви с открытыми пятками. Ноги очень чувствительны, и трещины образуются практически моментально при переходе на открытые задники.

Ощущения при этом: колющие боли, затем режущие, одновременно кожа становится грубой и толстой, трещина сначала неглубокая, потом длиннее и шире. Заживление проходит медленно и тяжело.

Одну из моих пациенток тоже не обошла эта напасть. Ее пятки стали предметом номер один для домашних разговоров. Процедуры их оздоровления занимали заметное время, убивая настроение и досуг.

Все попытки избавиться от трещин кончались тем, что к осени все затихало, а в разгар лета возобновлялось. Причина образования неясна, результатов нет, более того, с каждым годом все хуже и хуже.

Вопросы о природе трещин и о том, как от них избавиться, можно увидеть на громадном количестве форумов.

Научное объяснение этому выглядит так:

«Трещины на пятках относятся к МЕХАНИЧЕСКИМ ДЕРМАТИТАМ.
Причины, вызывающие такое состояние кожного покрова – как механические повреждения (тесная обувь), так и биохимический локальный дефект кожных покровов: нарушение белкового, аминокислотного обмена, снижение активности некоторых ферментов, недостаточность витаминов группы «А» и «Е».
Также причиной этого заболевания могут быть различные ЭНДОКРИНОПАТИИ – заболевания щитовидной железы, сахарный диабет и пр. гормональные заболевания».

Обратите внимание: нарушение обмена (белковый, аминокислотный) и снижение активности ферментов.

Кажется, все ясно! Осталось только одно – наладить все как следует.

И вдруг (как всегда, нежданно-негаданно) приходит в голову мысль, что нарушения обмена могут быть связаны с ухудшением кровоснабжения пяток. А откуда к пяткам приходит кровь? Правильно догадались – из места, откуда ноги растут. И что же теперь – порку устраивать для оживления этого процесса?

– Нет, – сказал я, – мы пойдем другим путем.

Вместо порки был применен иппликатор Кузнецова. Улучшение наступило буквально на третий день: ушла острая боль. По мере продвижения процесса высиживания иппликатора уменьшилось время и обработки ран, и их заживления.

Проверка эффективности проводилась в течение двух лет. Заключение – можно рекомендовать всем, есть хороший результат.

Итак, для того, чтобы избавиться от трещин в пятках, надо:
1. Ежедневно сидеть на иппликаторе Кузнецова не менее 15 минут.
2. Для обработки трещин рекомендуется использовать препараты на основе алоэ.

Лечение требует терпения и соблюдения правил гигиены.

Гигиена: иппликатор не такая безобидная вещь, как это кажется, он может вызвать проколы кожи и, соответственно, на иглах иппликатора может появиться кровь.

Если это случится, обработайте ягодицы спиртом (одеколоном, водкой, виски, коньяк тоже годится), а иппликатор промойте в слабом растворе хлорки.

На всякий случай можно постелить на иппликатор что-нибудь не очень толстое – его иголки должны работать.

Терпение: сидеть надо год без перерыва. Процедура небезболезненная, но результативная.

Увы, других рекомендаций у меня сегодня нет. Появятся – выложу на страницах «ШЖ».

Для интересующихся – народные средства ухода за пятками.

Автор - **Борис Рохленко**
Источник