

# Egyre mélyebben reped be a száraz bőr

Bőrünk szarusodási, vastagodási folyamattal reagál a nagyobb súrlódásokkal, nyomásokkal szemben. A sarokra ez fokozottan igaz, mert a leglustábbak is sok millió lépést tesznek meg évente. Kérdés még a talajérintés ereje, szöge, s a lábbelink szerkezete, anyaga, de szelőlőzése is. Egyéni hajlamunk is különböző, amit betegség (például diabétesz) is felerősíthet. A papucsos, szandálos déli népeknél ez a leggyakoribb probléma, itthon pedig nyáron romlik a helyzet, ekkor erősödnek a tünetek. A vastagodó, rugalmatlanabbá, s szárazabbá váló bőr egyre szélesebben és mélyebben repedezik be, akár egészen a bőr idegekkel és vérerekkel sűrűn behálózott legalsó rétegeinek a kinyílásáig, „húsíg”. Ilyen stádiumban a sarkak már gyakorta véreznek, mely szinte elviselhetetlen fájdalmat okoz.

Minél előbb észrevesszük, annál nagyobb sikerrel állíthatjuk meg, fordíthatjuk vissza ezt a folyamatot. A rossz lábbelik kidobása után a legjobb bőrtápláló szarvasfaggyúba lassú felmele-

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

gítés után kevergetés közben nagyon sok ibolyaolajat, friss körömvirág és százsorszép virágszirmot vegyíteni, majd a főzet lehűtését követően minden este vastagon itassuk át a szarusodott repedezett bőrt ezzel a krémmel, s lássunk csodát!

A bőrreszelgetéssel óvatosan kell bánni, mert a szarusodási folyamatot fokozottan beindíthatja, így hosszabb idő alatt pont az ellenkező hatást érezzük el, mint amit szerettünk volna.