



Hiero talvijalat hyvinvoiviksi Jalkojen hoito tärkeää kylmänä vuodenaikana

Talven lähestyessä ja säiden kylmetessä katoavat jalat paksujen kenkien sisään. Poissa silmistä, poissa mielestä ei kuitenkaan ole oikea periaate, kun kyse on jaloistasi. Hyvinvoivat jalat jaksavat paremmin talven tuomat rasitukset. Päivittäisen kosteuttamisen lisäksi jalkoja voi hoivata Schollin helpolla, verenkiertoa elvyttävällä hieronnalla. Uudistuneet Scholl 24 h Kosteusvoide ja Kuorintavoide sopivat talviseen kotihoitoon.

Jalkahygienian tarve korostuu talvella paksujen jalkineiden ja sisäurheilulajien johdosta. Perushoidon ohje on sama kuin kesällä: jalat tulisi pestä päivittäin miedolla saippualla ja rasvata sopivalla voiteella. Talvella voide voi olla kosteuttavampi. Jalkojen kunto heijastuu koko kehon ryhtiin ja asentoon. Välillä onkin hyvä pysähtyä hetkeksi syvähoitamaan ja hemmottelemaan jalkoja.

– Jalat tarvitsevat hoivaa ja huoltoa myös talvella. Lämpimät kengät ja sukat hiostavat, ja jalat saattavat olla pitkiä aikoja puristuksissa usein ahtaissakin talvikengissä. Vapauta siis säännöllisesti jalkasi, hoida niitä ja rentoudu, kehottaa Schollin tuotepäällikkö **Anne-Mari Tikkanen**.

Hieronta hellii talven väsyttämiä jalkoja

Jaloissa on yli 7000 hermopäätettä, minkä takia ne reagoivat voimakkaasti kosketukseen. Tästä syystä jalkahieronta on loistava tapa hemmotella itseä tai kumppania. Jo kymmenen minuutin hieronta auttaa poistamaan jaloista päivän kivut ja rasitukset. Schollin helpot hierontaohjeet:

1. KYLVETÄ

Valmista jalat hierontaan 10–15 minuuttia kestävällä **Scholl Appelsiinintuoksuisella Raikastavalla jalkakylvyllä**. Jalkakylpy pehmentää, puhdistaa ja virkistää jalkoja.

2. KUORI

Kuori kuollut ihosolukko pois **uudistuneella Scholl Kuorintavoiteella**. Huuhtelee ja kuivaa.

3. HIERO

- Puristele jalkaterää molemmin käsin kevyesti, niin jalkapöydän päältä kuin jalkapohjastakin.
- Painele jalkapohjaa peukaloilla pienillä pyörikillä liikkeillä varpaista kantapäähän.
- Ota yksi varvas kerrallaan etusormen ja peukalon väliin ja vedä kevyesti.
- Ota jalkaterästä kiinni molemmilla käsillä ja käännä käsillä kevyesti eri suuntiin, ikään kuin vääntäisit vaatetta kuivaksi.
- Puristele jalkaa kevyesti koko jalkaterän alueelta kuten alussa. Toista hieronta toiseen jalkaan.

4. RASVAA

Rasvaa jalat kauttaaltaan iholle sopivalla voiteella, älä kuitenkaan rasvaa varpaanvälejä. Talven kuivuttamalle iholle hyvä vaihtoehto on **uudistunut Scholl Kosteusvoide**, jonka kosteuttava vaikutus kestää 24 tuntia.

Hieronta on hauska ja helppo tapa hoitaa jalkoja pimenevien iltojen keskellä. Talven iltoja piristävät myös pikkujoulut ja uudenvuoden juhlat. Hyvä vinkki juhlia varten on sujauttaa korkokenkiin **Scholl Party Feet -geelityyny**. Ne pehmustavat tehokkaasti askelta, ja ehkäisevät näin jalkojen kipeytymistä. Muista huolehtia jaloistasi talvellakin!

Lisätietoja

Tuotepäällikkö Anne-Mari Tikkanen, puh. 0207 91 4379, anne-mari.tikkanen@berner.fi
Viestintäpäällikkö Petra Gräsbeck, puh. 0207 91 4669, petra.grasbeck@berner.fi

Tuotteet

Scholl Raikastava jalkakylpy 275 g, OVH noin 7,30 euroa

UUDISTUNUT Scholl Kuorintavoide 75 ml, OVH noin 5,80 euroa

UUDISTUNUT Scholl 24 h Kosteusvoide 75 ml, OVH noin 5,80 euroa

Scholl Party Feet -geelityyny, OVH noin 9,00 euroa

**Kuvat osoitteesta**

<http://www.bernerbrandbank.fi/?cart=136-mdbhcijje&language=FI>

Kuluttajätiedustelut

Berner Oy, puh. 0207 91 00



Berner Oy on vuonna 1883 perustettu suomalainen perheyrittäjä. Pääkonttorimme, tuotekehityksemme ja tuotantomme sijaitsevat Suomessa. Berner on myynnin ja markkinoinnin erikoisosaaja, joka toimii usealla eri alalla. Konsernin liikevaihto oli vuonna 2008 noin 300 MEUR ja henkilöstön määrä 570. Bernerin Päivittäistavaraosasto markkinoi ja myy tunnettuja kansainvälisiä merkkejä sekä kotimaisia, oman tuotekehityksen valmisteita. Tuotemerkkejämme ovat muun muassa adidas, Ainu, BabyBjörn, Herbina, LV, Oxygenol, Scholl ja XZ.