



SIXPRO BUEN CAMINO
ANTIFRICCIÓN 100% NATURAL



Español

En general las personas solemos generar piel "muerta" que se va eliminando de manera natural. En el caso de los pies y a consecuencia de la presión y el peso en cada pisada, se compacta y se genera una Hiperqueratosis o como solemos conocer coloquialmente callo o duricia. Estas deformaciones causadas por el exceso de piel varían dependiendo del tipo de pisada de cada persona.

Es muy importante eliminar esta capa de piel ya que a consecuencia de un exceso de humedad ya sea externa o interna, tenderá a reblandecerse y desprenderse, ocasionando en muchos casos una herida.

En otros casos, las ampollas suelen aparecer bajo esa dura capa de piel provocando un fuerte dolor en cada pisada simi-

lar a tener una piedra clavada. Eliminar la ampolla interna es muy difícil y en la mayoría de los casos hay que dejar que se absorba de manera natural, o "desbridarla" de mano de un profesional, lo que nos llevará algunos días sin poder apoyar el pie con normalidad.

Hay que tener en cuenta que correr durante algunos kilómetros teniendo lesiones en la piel de los pies puede provocar que de manera involuntaria modifiquemos la pisada pudiendo provocar una lesión más importante a nivel de musculatura, articulaciones u otros.

Por estos motivos es sumamente importante crear un hábito sencillo con el fin de obtener una piel elástica tanto en los pies como en otras zonas del cuerpo.

ASESORAMIENTO PARA PREPARACIÓN DE LA PIEL CON SIXPRO® BUEN CAMINO



IMPORTANTE

Desde SIXPRO® SIEMPRE aconsejamos visitas periódicas en centros podológicos donde revisaran el estado de vuestra piel y el control de la pisada que es sumamente importante.

PREPARACIÓN DE LOS PIES (15 días antes):

1

Importantísimo eliminar de manera gradual y suave los excesos de "piel muerta" y callosidades. No intentar hacerlo de una sola vez, es importante ir eliminando suavemente para no agredir la piel.

2

Para la eliminación de esta piel utilizar una "piedra Pómez" siempre con la piel húmeda y aprovechando las duchas, 1 o 2 veces por semana será suficiente. No es necesario invertir más de un minuto por lo tanto puede ser una pauta habitual de higiene. A continuación y una vez los pies estén bien secos aplicar una pequeña cantidad de **SIXPRO® BUEN CAMINO** (no hacer masaje, sólo aplicar) y colocar unos calcetines.

(IMPORTANTE: no dejar la Piedra Pómez en la ducha, ya que al ser porosa pueden aparecer los temidos hongos y contaminar los pies).

3

Por las mañanas antes de calzarse, aplicar una pequeña cantidad del producto planta, talón, dedos, laterales y uñas (sin masajear) a continuación colocar unos calcetines. (La aplicación diaria se aconseja en las primeras semanas hasta alcanzar la elasticidad ideal. Cuando se aprecie una calidad óptima en la piel puede espaciarse las aplicaciones diarias a 3 veces por semana para un mantenimiento adecuado).

PREPARACIÓN EN ZONAS ÍNTIMAS

1

Aunque no se sufra en estas zonas, IMPORTANTE aplicar en zonas íntimas y ano, una pequeña cantidad de **SIXPRO® BUEN CAMINO** justo antes de ir a dormir, al menos 3 días por semana, ya que durante la noche la piel regenera

mucho mejor y conseguiremos en esas zonas donde la piel es muy fina, una elasticidad y nutrición excelente.

APLICACIÓN DURANTE EL SENDERISMO O PEREGRINACIÓN



DURANTE EL CAMINO

Durante las horas de PEREGRINACIÓN, **SIXPRO® BUEN CAMINO** ejercerá la función de lubricante, por lo tanto la aplicación deberá ser más generosa y deberá repetirse las veces que sea necesario.

Aplicar antes de la salida en pies, zonas íntimas y otras de roce. En caso de LLUVIA deberá aplicarse **SIXPRO® BUEN CAMINO** también por la parte superior del pie hasta el tobillo ya que la cera virgen de Abejas creará una película impermeable que protegerá mejor la piel.

AL LLEGAR AL ALBERGUE

Después de la ducha aplicar una pequeña cantidad de **SIXPRO® BUEN CAMINO** en pies, partes íntimas y aquellas zonas que se vean irritadas con el fin de regenerar y reparar las zonas durante las horas de descanso.

BUEN CAMINO!!!

Consejos sobre el calzado

Es muy importante dedicar unos minutos importantes para el ajuste del calzado. El pie no debe "bailar" en el interior del calzado, para eso existen los cordones. Si con el paso de las horas que el pie se hincha un poco se deberán aflojar los cordones pero siempre con la precaución de que el pie no "baile" dentro. Una ampolla muy común es la que aparece entre el talón y el tobillo por la parte de atrás, esto es debido a que el calzado no está bien sujeto a la altura del empeine.

Recordamos que los cosméticos **SIXPRO®** debido a su naturaleza no llevan incorporados factor de protección solar, es muy importante que la piel donde se haya aplicado el producto no quede expuesta a los rayos solares

Equipo asesor
SIXPRO®
info@sixpro.eu
www.sixpro.eu
+34 645 030 443