

Twoje stopy strasznie się pocą?

Lato, wysoka temperatura, plastikowy, nieprzewodny but i nasza stopa dosłownie „pływa”. Ale są także takie osoby, które bez względu na porę roku skarżą się na nadpotliwość stóp. Potliwość stóp ma swoje przyczyny i dlatego warto zacząć walkę z tym przykrym problemem od znalezienia źródła problemu.



Pocenie się jest naturalnym procesem fizjologicznym, ale najmocniej pocą się nasze stopy, dłonie i pod pachami, bo tam właśnie znajduje się najwięcej gruczołów potowych.

Ale wracając do stóp...

Nadmierna potliwość stóp może być objawem chorób organizmu. Intensywne **pocenie się stóp** często spowodowane jest zaburzeniami organizmu, chorobami metabolicznymi (np. cukrzyca, nadczynność tarczycy), chorobami neurologicznymi, niektórymi chorobami zakaźnymi

i zaburzeniami hormonalnymi - w okresie dojrzewania i pokwitania, głęboki stres i nerwice.

Przyczyną nadpotliwości stóp bywa nieodpowiednia dieta, spożywanie potraw z ostrymi przyprawami. Nadpotliwość może pojawić się także z powodu noszenia skarpet z nieodpowiednich materiałów, np. sztucznych, które nasilają pocenie się i magazynują nieprzyjemny zapach, całodziennego chodzenia w sztucznych butach z nieprzepuszczalnych włókien i nieutrzymywania odpowiedniej higieny stóp.

Dlatego na początek 2 proste, ale skuteczne rady:

- **Dbaj o swoje stopy – czyli proste, codzienne czynności**
Myj stopy mydłem antybakteryjnym. A codziennie przed zaśnieciem wmasuj kilka kropli olejku lawendowego w stopy. Olejek lawendowy neutralizuje nieprzyjemny zapach i pozwala pozbyć się bakterii. Możesz także stosować codziennie antyperspiranty do stóp, które skutecznie zablokują wydzielanie potu.
- **Odpowiednie obuwie – zadбай o to co zakładasz na stopy**
Przy nadpotliwości bardzo dobrym i sprawdzonym sposobem jest używanie naprzemiennie dwóch par butów, które powinny być przechowywane w suchym, dobrze naświetlonym i przewiewnym miejscu. Oczywiście muszą dodawać, że obuwie powinno być we właściwym rozmiarze i wykonane z odpowiednich materiałów. Używaj przeciwgrzybiczych sprayów do butów. Możesz używać też wkładek z trawy morskiej lub ziół, które spełniają funkcję dezodorantu zwalczającego przykry zapach.

Te dwie proste rady może nie pomogą Ci w całkowitym pozbyciu się problemu nadpotliwości stóp, ale na pewno poprawi jakość Twojego życia. Wiele te metody zapobiegawcze czasami są także sposobem leczenia problemu. Dlatego jeśli masz ten nieprzyjemny problem, to warto zacząć właśnie od tego. Pamiętaj, że skarpety tylko bawełniane lub z dodatkiem specjalnych włókien węglowych, które pochłaniają brzydki zapach.

I jeszcze jedno – regularne wizyty u podologa, który zawsze umiejętnie przeprowadzi na Twoich stopach zabieg podologiczny. Twoje stopy nie będą miały zrogowaciałego naskórka, w którym zapach potu zostaje na stałe. Do tego dodasz zmianę codziennych nawyków i Twój problem znacznie się zmniejszy. Zapraszam do Gabinetu Zdrowe Stopy. A kolejne „STOP(Y)niowanie” o tym co Twoje stopy mówią o Tobie.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)