

Smradlavé nohy nejsou zrovna dobrá vizitka. Teď v zimě, kdy nosíme celý den uzavřené boty, se může problém ještě násobit. Co s tím?

# Čáry, máry, fuk...

*A zápach  
nohou  
je pryč!*

**POCENÍ NOHOU  
DEFINITIVNĚ  
VYŘEŠÍ  
BOTULOTOXIN.**

**J**en máloco může působit tak trapně, jako když si člověk večer sundá boty a po místnosti se rozšíří nepříjemný syrečkový zápach. S problémem páchnoucích nohou se potýkají zejména muži, postihnout ale může i ženy. Proč tomu tak je? „Nikde jinde nemá tělo tolik potních

**POKUD TEPLÁ VODA  
A BĚŽNÉ MÝDLO NESTAČÍ,  
POŘÍDETE SI NĚJAKÉ  
ANTIBAKTERIÁLNÍ.**

skládá se jen z vody a soli, a navíc nás chrání před přehřátím, takže je vlastně užitečný. „Za nepříjemný odér můžou bakterie na kůži, které pot rozkládají.

žláz jako na chodidlech. Denně můžou vyprodukovat až půl litru potu,“ říká kožní lékař Milan Junášek z kliniky YES Visage. Pot samotný ale nepáchne,

Vzniká při tom páchnoucí kyselina másečná,“ vysvětluje lékař.

Vedle běžného pocení nohy v uzavřené botě můžou větší množství potu nohou zapříčinit hormonální nerovnováha nebo užívání některých léků. Nejčastější příčinou jsou plísňová onemocnění. „Jestli se nedaří zápach omezit běžně dostupnými prostředky a nefungují domácí rady a bylinky, je vhodné zajít k dermatologovi. Právě plísně nohou můžou totiž zápach silně podporovat,“ doplňuje kosmetička Eva Nádvorníková. ■



PORADNA  
**BLESK**  
**zdraví**

## Co rychle pomáhá?

### Hygiena nohou

Nohy je nutné si mýt i několikrát denně teplou vodou s mýdlem a je třeba je poté vysušit. Zároveň se neobejdeme bez kvalitní pemzy nebo pilníku na odumřelou a popraskanou kůži, které jsou běžně k dostání v drogeriích. Kůži je nutné pečlivě odstraňovat každý den při mytí. Vhodné jsou i antiperspiranty na nohy.

### Správné ponožky

Nosit výhradně bavlněné ponožky doporučuje dermatoložka Monika Arenbergerová. Výborné jsou podle ní také ponožky s nanočásticemi stříbra. Dokážou omezit tvorbu bakterií a pomáhají odvádět pot. V případě potíží je potřeba měnit je i třikrát denně. Prát je musíme alespoň na 60 stupňů.

### Vhodné boty

Boty by měly být kožené, zejména ty zimní, které jsou uzavřené a v nichž chodíme velkou část dne. Pokud je to možné, pomůže přezout se v práci do kvalitních pantoflí. Odborníci radí boty obden vystřídat, protože ty propocené schnou někdy i 24 hodin.

### Účinné koupele

Jak na ně? Po koupelích nohy vždy opláchneme vodou a necháme je důkladně osušit.

#### DRUHY KOUPELÍ

**Kamencová:** Potřebujeme půl čajové lžičky práškového kamence a tři litry teplé vody. V lázni nohy mácháme půl hodiny, opakujeme čtyři dny po sobě.

**Octová:** Do litru vody přidáme dvě čajové lžičce octa. Nohy v lázni necháme asi deset minut. Děláme to dvakrát za měsíc.

#### Hypermanganová:

Do tří litrů vody nasypeme pár zrněk hypermanganu. Pozor: voda musí být jen růžová, nikoli červená. Koupel lze opakovat obden dva týdny.

**Čajová:** Použijeme jeden sáček černého čaje na dva litry vody.

### Botulotoxin

Injekční aplikace botulotoxinu do chodidel je neúčinnější způsob, jak se pocení a zápachu zbavit. Princip účinku botulotoxinu spočívá v zabránění převodu vzruchů nervových vláken na potní žlázy, tím se dočasně omezí nebo zastaví pocení v ošetřeném místě. „Účinek nastupuje během dvou až deseti dní, vydrží až rok. Aplikace se dá opakovat, přičemž s počtem opakování se efekt prodlužuje,“ říká doktor Junášek. Zákrok nabízejí kliniky estetické medicíny.



## + Tip Blesku zdraví

#### TRIK S JEDLOU SODOU

Do propocených bot vložíme bavlněný hadřík nebo kapesník. Do něj nasypeme zaživací sodu. Právě ta výborně pomáhá odstranit vlhkost a nepříjemný odér. Sodu v botách ponecháme i přes noc. Skvěle funguje i toto: jednu polévkovou lžičku jedlé sody rozpustíme ve 250 ml vody. Roztokem si potřeme nohy a necháme důkladně oschnout.

▼ INZERCE

**LACTO SEVEN**

UNIKÁTNÍ  
SLOŽENÍ

LACTOSE FREE  
GLUTEN FREE  
SUGAR FREE



Když je čas na  
**SILNOU  
DÁVKU  
laktobacilů**

**NOVINKA  
V KAPSLI!**

10 miliard bakterií  
mléčného kvašení



ŽÁDEJTE V LÉKÁRNĚ

Doplňky stravy. Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu a zdravý životní styl.

**Vitabalans**

www.lactoseven.com/cs

MADE IN  
FINLAND