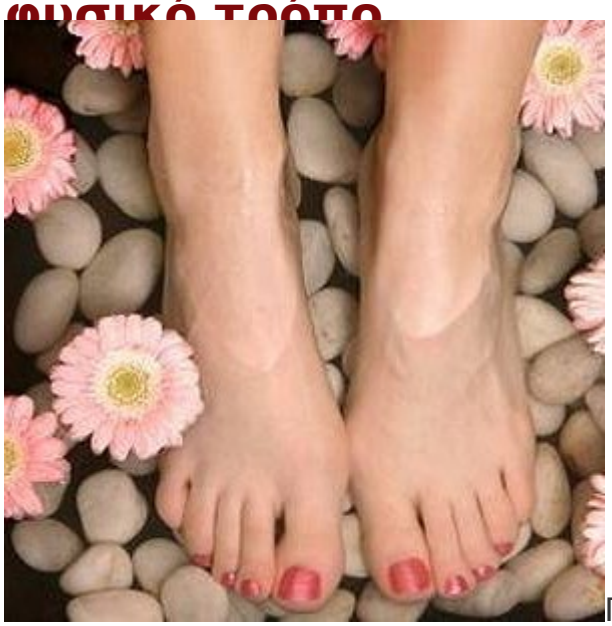
6 Μαΐου 2014

Καταπολεμήστε την κακοσμία των ποδιών με φυσικό τρόπο



Πόδια που ιδρώνουν πολύ και οι πολλές ώρες με κλειστά παπούτσια ευνοούν τις συνθήκες για την κακοσμία. Αν τα παπούτσια “αρπάξουν την κακοσμία”, τότε όσο καθαρά κι αν διατηρούμε τα πόδια μας, κάθε φορά που θα τα χρησιμοποιούμε θα μυρίζουν ολοένα και πιο πολύ -τόσο τα πόδια μας όσο και τα παπούτσια μας.

Το πρόβλημα της κακοσμίας ξεκινά από τους μύκητες που αναπτύσσονται στα πόδια, οι οποίοι βρίσκουν εκεί το ευνοϊκότερο για αυτούς περιβάλλον: υγρασία. Ο ιδρώτας των ποδιών είναι το καλύτερο περιβάλλον για την ανάπτυξη τους.

Αν εξαιρέσουμε ειδικές και βαριές λοιμώξεις από μύκητες (πχ Πόδι του Αθλητή) που απαιτούν ειδική θεραπεία από γιατρό, τότε οι απλοί μύκητες που ευθύνονται για την κακοσμία των ποδιών και των παπουτσιών μπορούν να αντιμετωπιστούν με απλά και φυσικά προϊόντα που έχουμε στο σπίτι μας. Επίσης, πρέπει να αλλάξουμε ορισμένες συνήθειες.

Πρόληψη

Ας υποθέσουμε ότι έχουμε καινούργια παπούτσια. Δεν έχουν μύκητες. Επομένως, πρέπει να φροντίσουμε να μην “κολλήσουν”.

Κανόνας 1: Φοράμε τα παπούτσια πάντα με καθαρά πόδια. Πλένουμε τα πόδια μας

κάθε μέρα. Καθαρά πόδια σημαίνει ότι τα έχουμε πλύνει με νερό και σαπούνι και ότι τα έχουμε στεγνώσει καλά. Πολύ καλά.

Κανόνας 2: Φοράμε πάντα καθαρές κάλτσες. Κάθε μέρα αλλάζουμε κάλτσες και κάθε φορά που αλλάζουμε παπούτσια.

Κανόνας 3: Δεν φοράμε κάθε μέρα τα ίδια παπούτσια. Καλό είναι να έχουμε τουλάχιστον δύο ζευγάρια παπούτσια, τα οποία θα τα φοράμε εναλλάξ. Τη μία μέρα το ένα, την άλλη μέρα το άλλο. Αν έχουμε τη δυνατότητα για τρία ζευγάρια, ακόμα καλύτερα.

Κανόνας 4: Τα φορεμένα παπούτσια δεν τα κλείνουμε κατ’ ευθείαν στο σκοτεινό ντουλάπι. Τα αφήνουμε αρχικά σε ανοικτό μέρος και καλύτερα σε εξωτερικό χώρο να τα δει πρώτα ο ήλιος πριν τα αποθηκεύσουμε στην παπουτσοθήκη.

Κανόνας 5: Πετάτε παντόφλες ή/και σαγιονάρες που βρομάνε ή τις πλένετε καλά με σαπούνι και νερό.

Θεραπεία

Αν παρ’ όλα αυτά, κάθε φορά που βγάζουμε τα παπούτσια η μυρωδιά σκοτώνει ποντίκια στα 10 μέτρα, τότε κάνουμε τα εξής:

Πρώτον, τα πάνινα και αθλητικά παπούτσια τα βάζουμε στο πλυντήριο ρούχων για πλύσιμο. Ρυθμίζουμε τη θερμοκρασία στην υψηλότερη δυνατή για το υλικό τους και επιλέγουμε πλύση χωρίς στύψιμο. Φροντίζουμε να έχουμε βγάλει τις εσωτερικές σόλες, αν υπάρχουν, και τα κορδόνια. Αυτά τα βάζουμε σε ένα διχτάκι. Βάζουμε το απορρυπαντικό που χρησιμοποιούμε για τα ρούχα, το αποσκληρυντικό νερού και καλό θα ήταν να προσθέσουμε ένα ποτήρι του νερού ξίδι. Αφού τερματίσει η πλύση, αφήνουμε τα παπούτσια να στεγνώσουν καλά στον ήλιο. Μετά βάζουμε τις εσωτερικές σόλες, τα κορδόνια και στη συνέχεια στην παπουτσοθήκη.

Δεύτερον, αν τα παπούτσια μας είναι δερμάτινα ή καστόρινα ή γενικώς δεν μπαίνουν στο πλυντήριο ρούχων, κάνουμε το εξής: σε ένα πετσετάκι ρίχνουμε οινόπνευμα και καθαρίζουμε πολύ καλά το εσωτερικό των παπουτσιών. Πολύ σχολαστικά, όλα τα μέρη και όλες τις γωνίες. Στη συνέχεια επαναλαμβάνουμε με ξίδι. Μόλις στεγνώσει το εσωτερικό, με ένα βαμβάκι περνάμε τα ίδια μέρη με Betadine Solution, αυτό που βάζουμε στις πληγές. Δεν το βγάζουμε. Το αφήνουμε μέσα στα παπούτσια και τα αποθηκεύουμε. Το πολύ πολύ να βάζουν λίγο οι κάλτσες την πρώτη φορά που θα τα φορέσουμε, αλλά το Betadine είναι υδροδιαλυτό και φεύγει με το νερό.

Τρίτον, πλένουμε το πόδια μας κανονικά όπως συνηθίζουμε (πχ με το καθημερινό ντους) αλλά φροντίζουμε να τα στεγνώνουμε πολύ καλά. Για να είμαστε σίγουροι για αυτό, χρησιμοποιούμε το πιστολάκι για τα μαλλιά στις πατούσες και ιδιαίτερα στα σημεία ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών.

Τέταρτον, καλό είναι τις πρώτες ημέρες να κάνουμε και ένα ποδόλουτρο κάθε βράδυ με Betadine σαπούνι ή με αλατόνερο και ξίδι. Σε μία μέτρια λεκάνη με χλιαρό νερό, ρίχνουμε 2-3 κουταλιές της σούπας αλάτι και ένα φλιτζάνι του τσαγιού ξίδι. Αν θέλουμε ρίχνουμε 2-3 σταγόνες μαύρο ιώδιο (όχι και Betadine Solution ή Betadine Σαπούνι). Αφήνουμε τα πόδια μας στο νερό για 5-10 λεπτά. Στη συνέχεια τα στεγνώνουμε πολύ καλά (χρησιμοποιείστε και το πιστολάκι) και πάτε για ύπνο.

Πέμπτον, μπορείτε να βράσετε ρίγανη και το αφέψημα που θα προκύψει να το ανακατέψετε με έλαιο νυχτολούλουδου ή αμυγδαλέλαιο ή απλό ελαιόλαδο. Με αυτό μπορείτε να αλείφετε τα πόδια σας μετά το καλό στέγνωμα από το ποδόλουτρο και πριν πάτε για ύπνο. Αυτό μάλιστα μπορείτε να το χρησιμοποιείτε καθημερινά είτε βρωμάνε είτε όχι τα πόδια σας. Η ρίγανη έχει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες.

Εκτον, όταν ξεκινήσετε την παραπάνω θεραπεία φροντίστε να έχετε αλλάξει τα σεντόνια ή το πάπλωμα του κρεβατιού σας.

Εβδομον, πλένετε με σαπούνι και νερό ή πετάτε τις παλιές σας παντόφλες ή/και σαγιονάρες.

Ογδοον, εξετάζετε μήπως και ο/η σύντροφος πάσχει από μύκητες στα πόδια. Αν ναι, πρέπει να ακολουθήσετε και οι δύο ταυτόχρονη θεραπεία.

Αποτέλεσμα

Υστερα από 5-6 ποδόλουτρα, καθημερινή αλλαγή καλτσών και καθαρισμό παπουτσιών, θα δείτε σημαντικά αποτελέσματα.

Καθημερινή υγιεινή για πολυάσχολους

1. Πλένουμε τα πόδια κάθε μέρα, κάνοντας ντους
2. Αλλάζουμε κάθε μέρα κάλτσες
3. Κάθε μέρα φοράμε διαφορετικό παπούτσι από τα ζευγάρια που έχουμε στην παπουτσοθήκη
4. Οταν βγάζουμε τα παπούτσια δεν τα βάζουμε κατ’ ευθείαν στην παπουτσοθήκη
5. Βγάζουμε τα παπούτσια όσο γίνεται περισσότερο, αφήνουμε το πόδι να αναπνέει με κάθε ευκαιρία
6. Μετά το ντους ή το πλύσιμο των ποδιών, τα σκουπίζουμε πολύ καλά να μην μείνει καθόλου υγρασία
7. Βάζουμε λίγο από το after save μας που μας έχει μείνει στα χέρια μετά το ξύρισμα αν δεν έχουμε άλλη κρέμα για τα πόδια.

Πότε πάμε στο γιατρό

1. Οταν η κακοσμία είναι πολύ έντονη και δεν υποχωρεί με απλή καθαριότητα και αλλαγή παπουτσιών και καλτσών.
2. Οταν συνοδεύεται από ερυθρότητα, κνίδωση (φαγούρα) ή/και απολέπιση.
3. Οταν τα νύχια έχουν κάποιο χρωματισμό (κίτρινο, μαύρο) ή τα νύχια χάνουν την ίσια υφή τους και αποκτούν ζάρες ή αρχίζουν να γίνονται γαμψά.

Αυτό το ξέρατε;

Γνωρίζετε ότι ένα είδος μύκητα στα πόδια μπορεί να ευθύνεται για αλλεργία, η οποία να εμφανίζεται ως αλλεργικό βρογχικό άσθμα; Και εσείς να νομίζετε ότι έχετε κρυώσει, να νιώθετε δύσπνοια και να έχετε παραγωγικό βήχα, ενώ να όλα να

ξεκινούν από τα πόδια σας; Αυτό θα σας το διαπιστώσει ένας έμπειρος δερματολόγος ή αλλεργιολόγος.

Πηγές: *newspark.eu-* *mypad.gr*