

Μύκητες στα πόδια; Οι φυσικές συνταγές που θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε γρήγορα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Plus: Μάθετε τα συμπτώματά τους καθώς και τα μέτρα πρόληψης που μπορείτε να λάβετε

Μύκητες στα πόδια. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες παρατηρείται εύκολη μετάδοση των μυκήτων, ειδικά στην περιοχή των ποδιών. Η υγρασία (είτε από τη θάλασσα, είτε από την πισίνα) βοηθά στην ανάπτυξή τους, καθώς και η συχνή

εφίδρωση των ποδιών εξαιτίας των αυξημένων θερμοκρασιών.

Πώς θα καταλάβουμε ότι έχουμε μύκητες; Με άλλα λόγια, ποια είναι τα πιο κοινά τους συμπτώματα;

Έντονη κοκκινίλα του δέρματος, έντονη δυσοσμία του πέλματος, ερεθισμός, φαγούρα, δημιουργία φουσαλίδων, ξεφλούδισμα του δέρματος (κυρίως στα μικρά δάχτυλα), ξηροδερμία.

Τρόποι για να προστατευτούμε:

- Πλένετε καθημερινά τα πόδια σας
- Τα στεγνώνετε πάντα με μια καθαρή πετσέτα
- Αλλάζετε συχνά τις κάλτσες που φοράτε
- Φροντίστε να αγοράζετε 100% βαμβακερές κάλτσες
- Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, προτιμήστε τα σανδάλια και τις σαγιονάρες
- Μην πατάτε ξυπόλητες στις πισίνες ή στο γυμναστήριο
- Μη χρησιμοποιείτε αντικείμενα φίλων σας, όπως σφουγγαράκι, πετσέτα ή παπούτσια

Πάμε τώρα να δούμε 2 απλές συνταγές που θα σας βοηθήσουν να νικήσετε το πρόβλημα:

1. Σε λεκάνη με ζεστό νερό, προσθέτετε 2 κουταλιές της σούπας λευκό ξίδι και 3 σταγόνες Τειϊόδεντρου (tea tree). Ανακατεύετε καλά και έπειτα τοποθετείτε τα πόδια σας μέσα στη λεκάνη. Τα αφήνετε για τουλάχιστον 15 λεπτά, δυο φορές την ημέρα. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία για 10 μέρες

ή

2. Αντί για tea tree μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χοντρό θαλασσινό αλάτι. Ρίχνετε μέσα στη λεκάνη με το ζεστό νερό, 3 κ.σ χοντρό αλάτι και περίπου 120ml λευκό ξίδι. Ανακατεύετε καλά και ακολουθείτε τη διαδικασία που ήδη προαναφέρθηκε!

Δήμητρα Τσιγγενέ

Πηγή: queen.gr