



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 11. 2016

## Jak vypadá účinná pedikúra a péče o nohy?

**Denně své nohy umývejte a při mytí se snažte dostat i mezi prsty a pod nehty. Po koupeli nohy dobře a důkladně osušte a při utírání rovněž...**

### Každodenní péče o nohy

Denně své nohy umývejte a při mytí se snažte dostat i **mezi prsty a pod nehty**. Po koupeli nohy dobře a důkladně osušte a při utírání rovněž nezapomínejte i na místa mezi prsty. Vlhké nohy jsou totiž živnou půdou nejen pro pach, ale i pro bakterie. Denně noste také **čisté ponožky** nebo punčochy.

Trápí-li vás suchá kůže na nohou, denně do nohou vmasírujte trochu **hydratačního krému** či pleťového mléka, a to před spaním a také těsně před obutím.

Nehty na nohou **stříhejte napříč**, nikoliv do obloučku, je to nejlepší způsob, jak zabránit vzniku zarostlých nehtů - po stříhání je upravte ještě pilníkem.

Prevence je vždy lepší než léčba, proto svoje nohy každý den kontrolujte, zda nemáte puchýře, mozoly, kuří oka nebo otekliny. Pokud ano, ošetřete je ihned, vyhněte se tak pozdější náročnější péči nebo léčbě.

**Obuv střídejte**, vašim nohám to prospěje. Botám to umožní proschnout a vrátit se do normálního tvaru a Vaše nohy si odpočinou. Boty tak vydrží déle a nohy budou zdravější.

Nadváha je nezdravá pro celé vaše tělo, ale hlavní nadměrnou zátěž odnesou nohy, zkuste tedy nějaké to kilo zhubnout, bude se vám lépe dýchat, i chodit.

# Ztvrdlé paty a chodidla vyřeší dobrá pedikúra

Ztvrdlé paty jsou problémem kosmetickým, avšak mohou popraskat a pak je problém i bolestivý. Jedná se o přirozenou reakci těla, míra výskytu se u každého člověka liší a záleží především na jeho genetických předpokladech. Na svědomí je však může mít i špatný výběr obuvi. Mezi další možné spouštěče těchto obtíží patří **nadváha, věk, zvýšená fyzická námaha, teplotní výkyvy i časté stání** na nohou. Ztvrdlé paty se mohou objevit i s některými zdravotními problémy, jako jsou cukrovka a lupénka, nebo při nedostatku vitamínů omega 3, zinek, železo.

Nejlepší je o ztvrdlou kůži nohou pečovat každodenně. Do koupele je možné přidat speciální **solí pro změkčení kůže** nebo nohy namočit do citronové vody či potírat paty citronem.

## Možnosti domácí péče o nohy

**Škrabka:** skleněné škrabky patří asi k nešetrnějším odstraňovačům ztvrdlé kůže na patách a chodidlech, jedná se o jemný způsob odstraňování ztvrdlé kůže, rizikem je možnost rozbití škrabky při špatném zacházení, například upadnutí škrabky ze skla na dlaždice

**Pemza:** jde o škrabky přírodního původu, jejichž velkým mínusem je to, že není možné z jejich pórů odstranit zbytky kůže dokonale, pemza není tedy příliš hygienická, protože navíc ve vlhkém prostředí koupelny se stává lůžní bakterií i plísní

**Odřezávače:** jsou zřejmě nejradikálnějším způsobem řešení ztvrdlých pat, jsou sice účinné, ale také nebezpečné, protože hrozí riziko říznutí se a takovéto zranění je pak velice bolestivé i se dlouho hojí

Po odstranění ztvrdlé kůže je nutné i nadále o nohy pečovat. Ihned po proceduře dopřejte nohám hydrataci krémem a můžete jim dopřát i krátkou relaxaci či **masáž**.

## Profesionální pedikúra

Kromě domácího ošetření nohou si pedikúru můžete dopřát i v prostředí salónu v péči profesionální pedikérky.

**Mokrý pedikúra:** je tradičnější než pedikúra suchá, jedná se o metodu používanou již celé desítky let - nejprve si nohy namočíte na 10-20 minut do změkčující koupele. Během této doby dojde ke změkčení otlaků a mozolů a k uvolnění nečistot. Nohy jsou poté důkladně očištěny žiletkou, skalpelem nebo jiným odřezávačem.

**Suchá pedikúra:** je hitem tohoto století, je bezpečnější, neboť se k ní používá bruska, která jemným způsobem obrušuje ztvrdlou kůži, je to metoda vhodná pro lidi trpící plísněmi, neboť je hygieničtější a vyhovuje lépe i diabetikům.



## Plísně nohou

Pro vznik plísnových onemocnění nohou je nejrizikovějším obdobím léto. Prevencí plísní nohou je nošení vhodné a kvalitní obuvi ze savých materiálů po celý rok a v místech, jako jsou koupaliště, sauny nebo fitcentra se pohybovat v prezůvkách. Vhodné je do svého šatníku zařadit také antibakteriální ponožky.

Nejčastěji se plíseň nohou objeví nejprve mezi prsty, může ale také za rozpraskané paty. V některých případech mohou plísně začít i mokvat a nakonec velmi bolí. Plísně nohou se projevují **svěděním, pálením až rozpraskáním a šupinovitěním kůže**. Plíseň nehtů se projevuje zhnědnutím nehtu, jeho roztřípením a zvýšenou lámavostí.

Prevencí je dostatečná **hygiena obuvi**, tedy boty vždy řádně po nošení provětrat, obuv střídát a během dne si třeba i měnit ponožky nebo si nohy omýt, pokud máte potíže se zvýšenou potivostí nohou.

Pokud jste již plísní nohou onemocněli, pak ji rozhodně nepodceňujte. Plísně se totiž rychle šíří nejen navzájem mezi lidmi, ale i v rámci těla. Postihne-li plíseň větší plochu těla, pak i léčba je dlouhodobější a namáhavější.

Z léků se k léčbě plísní používají **mykotika**, z přírodních prostředků je to například **jablečný ocet**. Lze si z něj vytvořit i lázeň pro nohy a to v poměru 1:1 - voda a jablečný ocet.

Skvělou službu odvede i panenský **olivový olej a oregano**. Připravte si 100 ml olivového oleje, v něm přes noc vylouhujte 2 lžice oregana, směs přecedte a nanášejte na místa postižená plísní.

## Antibakteriální ponožky

Preventivním opatřením mohou být i různé antibakteriální ponožky, ať už s bambusovým vláknem, se stříbrem apod. Takovéto ponožky potlačují nepříjemné pachy, zamezují růstu mikroorganismů, bakterií, hub i řas.

## Ostruha patní kosti

Nesprávná a nekvalitní obuv, trvalé přetěžování paty nebo dlouhé stání mohou být příčinou vzniku ostruhy patní kosti. V patě se vytvoří výrůstek či ostruha nad patou, v horším případě malý krápník uvnitř paty. Příznaky patní ostruhy jsou podobné jako u nataženého svalu, avšak mnohem horší a bolestivější, nejčastěji se objevuje při našlapování. Kromě bolesti se mohou objevovat i otoky, zarudnutí, výrůstky apod.

Babské rady doporučují **obklady z kyšky** nebo **zelných listů**. Kyška by měla být schopná problémy s ostruhou vyřešit, avšak pokud je ostruha příliš ostrá nebo hluboká, pak je třeba přistoupit k medicínské léčbě.

## Další přírodní prostředky péče o nohy

Pomocí čtyř lžic **jedlé sody** do kbelíku s teplou vodou si připravíte příjemnou koupel pro nohy, která minimalizuje pach z nohou, ale i změkčí ztvrdlé části, které pak lze snáze odstranit pemzou.

**Odvar z dubové kůry** léčí plísně i záněty nohou.

**Cibule** rozkrojená na půlky a ponořená do octu na několik hodin je pomocníkem na odstranění kuřího oka. Na noc cibuli přiložte na postižené místo, připevněte obvazem a ráno již jen změknuté kuří oko seškrábnete, pokud to nejde, pak postup další noc opakujte až do vypadnutí nebo možnosti seškrábnutí kuřího oka.

**Česnek a česnekový olej** pomohou od potíží s plísněmi v organismu i na nohou. Menší stroužky česneku můžete konzumovat vnitřně, jako tablety. Chcete-li předejít nepříjemnému zápachu, neodlupujte od dužniny její nejspodnější blanku. Česnekový stroužek se potom začne rozkládat až je

v žaludku. Česnek obsahuje látku zvanou alicin, jedná se o přirozené přírodní antibiotikum, to má kromě jiného schopnost ničit plísň. Během česnekové terapie je třeba pít hodně vody, aby docházelo k dostatečné detoxikaci organismu.

Na plísň nohou pomůže natírání **česnekovým olejem**.

## Relaxace nohou

Svým nohám ulevíte i drobnou relaxací. Posadte se do pohodlného křesla nebo na židli a svoje nohy položte do vyšší polohy takovým způsobem, aby byly zcela uvolněné. Zkuste je chvíli procítit a zavnímat, jaké pocity v nich máte. Nohy odrážejí celkovou vitalitu vašeho organismu. To, jak se cítí vaše nohy, odráží i celkové pocity ve vašem těle. Na chodidlech jsou také uloženy **akupresurní body**, které se vztahují k celému organismu.

Naprosto ideálním a přitom zcela přírodním prostředkem, jak si dopřát příjemnou masáž chodidel, je připravit si lázeň třeba do lavoru, do které vložíte několik nebo i **vrstvu oblázků**. Po nich můžete jednak chodit, i si s nimi hrát prsty u nohou, aktivujete tak svaly na nožní klenbě a krásně promasírujete chodidla, díky čemuž budete mít hned o poznání lepší náladu i více vitality.

## Relaxační uvolňující koupel pro nohy

Vhodnou přísadou do koupele na nohy, pokud je cílem především relaxace, jsou **šalvěj, levandule a jehličnan**. Pokud chcete svoje nohy spíše oživit, či se chystáte do společnosti, pak volte **rozmarný nebo osvěžující citron**. Do připravené lázně namočte nohy na dobu 10-15 minut, poté důkladně osušte a promasírujte.

## Nejlepší cviky pro podporu nohy

- krátká chůze po špičkách
- pohubování za špičky na patu
- procvičování prstů na nohou, zdvihání kapesníčků, mincí, oblázků, drobných předmětů
- bosá chůze

## Cviky pro štíhlejší a pevnější nohy

- podřepy s vytočením hýždě a stehna, pohyb nahoru je s výdechem, pohyb dolů s nádechem
- výstupy do schodů posílí lýtka i hýždě
- balancování na jedné noze protáhne svaly

Cviky jsou účinné jen tehdy, když se cvičí pravidelně, nejlépe denně.