

# NIECH PACHNĄ:-)



Droga Młodzieży, dziś problem niezbyt pachnący, nie dotyczący wszystkich ale każdy może paść ofiarą...epidemii śmierdzących stóp:-(...Wystarczy, że kupicie buty z niewłaściwego materiału...takież skarpety...wejdziecie po kimś boso pod prysznic i problem gotowy...ale ten artykuł daje nadzieję, że da się z tym wygrać:-)...Przeczytajcie...albo

choć poczytajcie wyrywkowo...Potliwość stóp dotyczy większości społeczeństwa, ale ze względu na wstydlivy charakter tego tematu, nie jest on często poruszany. Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby skutecznie zapobiegać nie tylko nieprzyjemnemu zapachowi towarzyszącemu pocącym się stopom, ale przede wszystkim ograniczać nadmierną potliwość stóp.

Pot jest fizjologiczną wydzieliną gruczołów potowych spełniającą bardzo ważną rolę w utrzymaniu temperatury ciała w granicach bezpiecznych dla organizmu. W skład potu wchodzi w znaczącym procencie woda (99%). Ponadto pot zawiera sole, tłuszcze, mocznik, kwas mlekowy, szereg związków mineralnych takich jak potas czy magnez. Proces wytwarzania potu jest nieodzownym elementem funkcjonowania organizmu ludzkiego. Należy jednak pamiętać, że nadmierna potliwość bynajmniej nie jest zjawiskiem pożądanym, a wręcz powinno się jej przeciwstawiać, ponieważ może prowadzić do zbyt dużego wychłodzenia organizmu. Ponadto stwarza niekomfortowe poczucie w społeczeństwie. Osoby, które nie wiedzą jak poradzić sobie z nadmierną potliwością, izolują się starając ukryć swój problem. Świadomość nieprzyjemnego zapachu, który towarzyszy potowi powoduje niechęć do przebywania w grupie. W skrajnych przypadkach alienacja może doprowadzić nawet do depresji. Źródłem niekorzystnej woni nie jest sam pot, lecz bakterie, które go rozkładają. W ten sposób tłumaczy się rozbieżność pomiędzy zapachem potu u różnych osób. Wynika to z faktu, iż skóra każdego człowieka jest zasiedlana przez odmienne niż u innych grupy bakterii. Ponadto, często podkreśla się wpływ żywienia na późniejsze doznania węchowe. Dzieje się tak, gdyż każdy składnik pokarmowy jest przekształcany do określonych związków, których specyfiką jest między innymi zapach. Przykładowe produkty, które mogą negatywnie wpłynąć na woń wydzielanego potu to chociażby czosnek czy kalafior.

## Możliwe przyczyny nadmiernej potliwości nóg:

- **Nieodpowiednia higiena stóp.** Mycie stóp raz dziennie może nie być wystarczające, tym bardziej jeśli w ciągu dnia nie zmieniało się obuwia.
- **Obuwie.** Jeśli buty są nieprzepuszczalne dla powietrza, tworzą wyższą temperaturę wewnątrz obuwia, tym samym prowadząc do wzmożenia produkcji potu.
- **Skarpety lub pończochy z tworzyw sztucznych.**

- **Grzybica stóp.** W chwili rozpoczęcia i kontynuowania leczenia grzybicy należy nie tylko pamiętać o zachowaniu odpowiedniej higieny stóp i stosowaniu leków przeciwgrzybiczych,



ale również o ubieraniu obuwia umożliwiającego wentylację. Ponadto, w przypadku zakończenia leczenia nie należy ponownie wkładać butów, które noszono w trakcie choroby, ponieważ również w bucie gromadzą się formy przetrwalnikowe grzyba patogenicznego, które wraz ze

wzrostem temperatury w trakcie chodzenia namnażają się ponownie prowadząc do rozwoju grzybicy.

- **Stan wewnętrzny organizmu.** Pot towarzyszy naturalnym procesom przebiegającym w organizmie.
- **Wiek.** Wzmoczona potliwość jest częstym kompanem wieku młodzieńczego oraz przekwitania.
- **Choroby.** Nieunikniona jest jego obecność w niektórych stanach chorobowych takich jak gorączka, nadczynność tarczycy czy zaburzenia na tle nerwowym. Osoby cierpiące na różnego rodzaju choroby, którym towarzyszy pobudzenie gruczołów potowych muszą liczyć się z nadmierną potliwością stóp.

### Sposoby na walkę z pocącymi się stopami:

#### Przede wszystkim higiena:

Podstawową jest zachowanie higieny stóp. Nogi powinny być płukane chłodną wodą, która w przeciwieństwie do ciepłej nie pobudza wydzielniczej funkcji gruczołów potowych.

Kolejnym aspektem jest dokładność przy wycieraniu stóp, z uwzględnieniem przestrzeni między palcowych, co z kolei równocześnie ochrania przed rozwojem grzybicy.

#### Kosmetyki na potliwość stóp:

Każdorazowo po kąpieli stóp powinno się użyć kosmetyku zapewniającego ochronę przed poceniem. Może być to nawet sam talk, który posiada dużą zdolność pochłaniania wilgoci. Jego wadą jest fakt, że pozostawia białe ślady na ubraniu, w tym przypadku będą to skarpetki.

Na rynku można odnaleźć różnego rodzaju preparaty w formie kremów, żeli, aerozoli, płynów czy też zasypek.

Niektóre **aerozole** można stosować nie tylko spryskując stopy ale także obuwie, zapewniając mu świeży zapach.

**Płyny** można wyróżnić, które występują w formie roll - on, ułatwiając tym samym aplikację.

**Krem do stóp** łączy w sobie wiele działań. Nie tylko ogranicza pocenie się stóp i towarzyszący temu zapach, ale również nawilża skórę, chroni przed rozwojem grzybic i otarciem.

**Dezodorant do stóp i dłoni** jest kosztownym preparatem ale faktycznie skutecznym. Jego stosowanie ogranicza się do nałożenia cienkiej warstwy na umyte i wytarte stopy przed pójściem spać. Rano preparat należy dokładnie zmyć i dopiero wieczorem nałożyć ponownie. Nie ma konieczności codziennego stosowania jeśli pocenie nie jest bardzo nasilone. Dlatego też mimo wysokiej ceny, jest opłacalny, ponieważ jedno opakowanie wystarcza nawet na kilka miesięcy. Jego wadą jest fakt, że ze względu na silne składniki w nim zawarte, może odbarwiać odzież. Należy zatem pamiętać, aby rano nie nakładać skarpet na nie oczyszczoną z preparatu skórę.

Ciekawym sposobem na przezwycięzenie brzydkiego zapachu nóg są akcesoria dostępne w aptekach, takie jak wkładki i **skarpety zdrowotne**.

Przykładem mogą być wkładki przeciwpotne. Ich zadaniem jest pochłanianie potu a także zapachu butów i stóp. Zapewniają tym samym komfort w życiu codziennym. Wykonane są z pianki, której wytrzymałość została skutecznie potwierdzona. Atutem jest też fakt, że działają nie tylko w momencie noszenia buta, ale także podczas gdy jest on nieużywany.

Niezwykłym produktem są skarpetki zdrowotne. Wykonane są z tak zwanej przędzy SeaCell, która poza włóknami bawełny, zapewniającymi odpowiednią wentylację stopy, zawiera algi morskie o nieocenionych właściwościach, dodatkowo dostarczających minerałów, aminokwasów, witamin i węglowodanów. Mechanizm zdrowotnego działania polega na uwalnianiu składników w trakcie wzrostu temperatury. Ważnym elementem materiału, z którego wykonane są skarpety jest srebro. Zawartość srebra nie jest uwzględniona bynajmniej dla uzyskania efektu wizualnego, lecz ze względu na właściwości prozdrowotne jonów srebra. Zapewniają one zahamowanie rozwoju bakterii, grzybów i związanego z ich obecnością brzydkiego zapachu. Skarpety te posiadają jak widać wiele zalet spośród których pominięta została ich niska cena.

### **Aromaterapia może być pomocna przeciw poceniu się stóp!**

Szczególnie poleca się wykorzystanie **olejku jodłowego**, który posiada właściwości nie tylko odprężające ze względu na intensywny zapach ale też odkażające i zapewniające uczucie świeżości. Stosując olejek w celu zmniejszenia przykrego zapachu stóp, należy rozpuścić kilka kropli w ciepłej wodzie i pozwolić nogom odpocząć w tak przygotowanej kąpieli.

Drugim często wykorzystywanym olejkiem eterycznym jest **olejek miętowy**. Jego właściwości odkażające oraz chłodzące wzbogacone są pięknym zapachem, który długo utrzymuje się na skórze. Stąd też znalazł zastosowanie w różnego rodzaju preparatach kosmetycznych mających na celu odświeżenie i przeciwdziałanie niekomfortowemu zapachowi spoconych stóp.

### **Zioła mogą pomóc w nadmiernej potliwości i nieprzyjemnym zapachu stóp.**

Znana w Polsce firma Herbapol Kraków S.A. a ja patriotycznie popieram/wspieram nasze, polskie firmy, proponuje wykorzystanie odpowiednio przygotowanej mieszanki ziołowej w formie przeznaczonej do zaparzania o nazwie MIESZANKA\_ZIOŁOWA PRZECIWI NADMIERNEJ POTLIWOŚCI STÓP. W skład tego produktu wchodzi surowce takie jak:

- kora dębu,
- słoma owsiana,
- liść szalwii,

- kora wierzby
- oraz liść mięty.

Selekcja składników tej mieszanki uwzględnia właściwości poszczególnych jej elementów, z których w przypadku pocących się stóp najważniejsza jest zdolność ograniczania potliwości - określane mianem właściwości ściągających.

### **Przygotowanie kąpieli na potliwość stóp.**

Kilka łyżek (3-5) rozdrobnionej mieszanki należy zalać gorącą wodą (około 2 litrów) i gotować przez około 10 minut. Następnie trzeba chwilę odczekać, aż mikstura przestygnie i w kolejnym etapie przecedzić. Gotowy napar powinno się przelać do wanny i uzupełnić wodą. Tak przygotowana kąpiel ma ciemne zabarwienie i trzeba się liczyć z tym, że może tymczasowo zabarwić skórę na brązowo. Zioła, które w swoim składzie zawierają korę dębu poza przeznaczeniem dla osób o wzmożonej potliwości odgrywają znaczącą rolę w tradycyjnym leczeniu żylaków odbytu, zakażeniach narządów płciowych a także wykorzystując zdolności ściągające - w formie "nasiadówek" dla kobiet po porodzie.

Szałwia również posiada właściwości przeciwpotne. Może występować nie tylko w formie ziół do zaparzania w celu przygotowania kąpieli, bądź herbaty do wypicia, ale również jako suplement diety jakim są tabletki zawierające wyciąg z szalwi. Przykładem mogą być tabletki ziołowe (Zakłady Farmaceutyczne Colfarm S.A.) pod nazwą SZAŁWIA. Efekt zostaje szybko osiągnięty, bo już po kilku godzinach i dodatkowo jest długotrwały. Stąd też jej wykorzystanie w profilaktyce i leczeniu potliwości.

To temat rzeka...Problem raczej dotknął każdego...dotknie...powróci...albo nie...a sprawa jest na tyle poważna, że może być np. przyczyną zerwania z sympatią...wyprowadzki kolegi do innego pokoju w bursie:-(...ale tak nie będzie bo od dziś czy jutra, wygracie i nie będzie od Was zajeżdżać...jechać...pachnieć inaczej niż by można sobie tego życzyć...Koniec z dokarmianiem much!;-)...

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.domzdrowia.pl/arttykul/jak-zlikwidowac-przykry-zapach-stop-466>