

# Želví krunýř na patách



náš odborník



Hana Hubená

## Riziková zóna

Každá otevřená rána na pokožce je branou pro infekci. Namáhaná kůže na chodidlech je hodně v kontaktu s nečistotami a také se na ni snadno šíří mykózy. Mikroskopické houby se usídlí nejen v pokožce, ale i v nehtech. Jestliže se nezačne s léčbou včas, je pak problém se potíží zbavit. Nezapomínejte, že mykózy nebo kvasinky zdravé nohy nenapadnou. Důkladnou

pozornost musí pokožce nohou věnovat diabetici. Proces hojení je u nich více komplikovaný kvůli jejich nemoci.

## Domácí lázně pro nohy

- Nohy byste měli alespoň na 10 minut „naložit“ do vodní lázně, následně osušit, teprve pak odstranit zrohovatělou kůži pemzou, vyhladit povrch chodidel peelingem, zastříhnout nehty do rovného tvaru a důkladně chodidlo promazat hydratačním krémem. Ke změkčení pokožky se dá využít mořská sůl a esenciální oleje. Vláčná pokožka lépe absorbuje aktivní látky z krémů na nohy.
- Peeling opakujte jednou týdně. Udělejte si zábal na chodidla. Nohy namažte krémem a nasadte bavlněné ponožky. Nechte působit pár hodin či přes noc.
- Začněte paty pravidelně promazávat, a to každý večer po koupání.
- Dodržujte pitný režim. Hydratujte svou pokožku zevnitř, je to velmi důležité. Pomocť mohou také vitaminy a minerály, zejména omega-3 mastné kyseliny a zinek. ☺

Chcete si nazout sandálky, ale ouha, paty máte rozpraskané. A může to i dokonce bolet. Mezi prasklinky se snadno zanesou infekce. Takže s ošetřením začněte co nejdříve.

Marie Hejlová

**T**vrdá stélka obuvi, otlaky z bot, chození po hrubém povrchu a ignorování promazávání plosek. To jsou nejčastější příčiny, proč se vaše paty změny v želví krunýř. Ale může za to i dehydratace organismu a také se drsná pokožka na patách dává do souvislosti s některými chorobami, třeba s lupénkou. „I nadměrná zátěž na nohy v důsledku vyšší tělesné hmotnosti je jednou z velmi častých příčin, proč jsou chodidla v nedobrému stavu,“ říká pedikérka Hana Hubená, která profesionálně využívá kosmetiku pečující o nohy pod značkou Bis Bis. Hlubší trhliny jsou mnohdy velmi bolestivé a mohou prasknout až do krve. „V takovém případě už je nutné jít za odborníkem, který vám z nejhoršího stavu pomůže a poradí, jak o nohy pečovat,“ upozorňuje odbornice.

## Tipy na vyzkoušení

**Bis Bis jemný peeling** na nohy obsahuje lactic acid, který obnovuje přirozenou hydrataci, mandlový olej a rozmarýnovou a levandulovou silici pro zklidnění svědění.



**Bis Bis Krém na citlivou pokožku** s projevem plísň s clotrimazolem působí i na začervenalou pokožku mezi prsty. [www.bisbis.cz](http://www.bisbis.cz)



**Regenerační mast Retimax** s vitamínem A pomáhá při podrážděné, popraskané či vysušené pokožce na namáhaných místech. Vhodná i po chemickém peelingu. [www.retimax.cz](http://www.retimax.cz)



Krém na rozpraskané paty z řady **Astrid PEO s ureou**. Změkčuje a pomáhá regenerovat a hydratovat pokožku.

