Автор: admin
10.11.2012 18:56 -

Как избавиться от потливости ног?

Лето… Пора жаркая, пора отпусков и огородов, купания и загара. Но горе летом офисному работнику (если он не в отпуске, конечно…), ведь он вынужден соответственно дресс-коду носить костюм, галстук и офисные закрытые туфли. А в них ногам не просто жарко, в них бедные ноги потеют. А потом, не вынеся жаркой внутритуфельной обстановки, начинают чесаться и зудеть, выражая свое недовольство ситуацией.

Опросы сослуживцев и знакомых обоих полов показали, что потливостью ног страдают (или не страдают, а принимают как должное) в основном мужчины. Почему? Возможно, потому, что им в ноги, назначенные Природой на роль скоростного транспорта для бега при охоте, защите и нападении, направляется больше крови. Или, скорее, за счет тестостерона, которого в мужском организме больше, и роль которого та же самая - дать мужчине бОльшую выносливость и активность. Ну да ладно, оставим эти размышления. Подумаем лучше о том, что же делать, чтобы ноги не потели.

Для достижения этой цели можно (и нужно) использовать несколько видов рецептов. Попробую их классифицировать.

Рецепт Первый Гигиенический. Если Вы носите качественные туфли из натуральных материалов, то дыхание ступней будет лучше, соответственно, меньше они будут потеть. Носки тоже желательно носить из натуральных материалов: как-то они, все-таки, физиологичней… Причем носки менять каждый день, не то кроме пота появится другая напасть, неприятный «запах носков», вызванный размножающимися в поте бактериями.

Рецепт Второй, Тоже Гигиенический. По советам все тех же сослуживцев, ноги нужно мыть хозяйственным мылом. Не знаю, как насчет хозяйственного, но мыть нужно, это точно!

Рецепт Фармацевтический. Медицина от потливости ног советует применять так называемую пасту Теймурова. Честно говоря, не пробовал, а посему ничего о ней не скажу.
Также можно использовать купленную в аптеке кору дуба. Кора нужно измельчить в

порошок, и посыпать ею ступни. Еще можно порошок насыпать и в носки. Кора дуба помогает уменьшить потовыделение, но у нее есть побочный эффект: возможно возникновение головной боли. Видимо, это происходит потому, что прекращение «запотевания» на каком-то участке тела нарушает задуманные Природой процессы в организме.

Рецепт Медико-Физиологический. Обмывание ног холодной водой. Холодная вода вызывает сужение сосудов и уменьшение потовыделения. Да и дополнительные водные процедуры будут только полезны.

Уринотерапия. Компрессы и обмывания тоже должны снижать потливость ступней. Впрочем, в одно время уринотерапию превозносили как лекарство от всех болезней. После таких процедур, разумеется, ноги нужно обмыть водой.

Итак, рассмотрев вышесказанное, что я вкратце Вам могу посоветовать:
носите обувь и носки качественные, из натуральных материалов. Причем носки нужно регулярно менять. Туфли тоже, кстати, рекомендуется иметь не одни, а минимум по две пары для каждого случая.
Ноги – мыть. Утром и вечером, после мытья ополаскивая холодной водой.
И уж если они всё равно «потеют, потеют, потеют!», то пользоваться советами медицины.

Будьте здоровы!

Автор - **Александр Циттель**
Источник