Какво представлява изпотяването на краката?

Изпотяването на краката е нормален физиологичен процес. Едва когато потенето се засили извънредно много, то става заболяване. Много често сами спомагаме за появата му - не провеждаме всекидневни хигиенни бани, носим обувки с неподходящи подметки, не сменяме всеки ден чорапите и обувки. Силно потящите се крака са неприятна гледка, но по-важното е, че това състояние може да доведе до възпалителни заболявания и др.

Тук помагат всекидневните бани на краката.

Бани за крака

Още по-ефикасни са баните с билки, които намаляват потенето и действат обезмерисяващо.

1.200 г ситно нарязани листа от смрадлика се заливат с 2 л вряла вода. Запарката се остава да изстине, след което се прецежда. Краката се накисват в тази запарка 10 минути.

2.300 г дъбови кори се варят 30 минути в 2 л вода. След прецеждане с едобавя 2 л обикновена вода.Банята на краката в тази отвара трае 20-30 минути.

3.След баните краката не се изплакват с обикновена вода, а само се подсушават. Сутрин преди обуването на чорапите, краката се дезодорират с подходящ дезодорант. Винаги, когато е възможно трябва да се ходи с боси крака.