



HIKOILEVAT JALAT

IKÄVÄ ONGELMA ITSELLE
JA VIERUSKAVERILLE

Hikoilevista jaloista raikkaat jalat



Jalkoja tulisi pestä säännöllisesti ihon happamuutta säilyttävällä pesunesteellä, joiden pH on alle 5,5.

Kenkä- ja sukkamateriaalivalinnoilla voidaan vaikuttaa hikoiluun. Keinokuitusukat, villasukat ja hopeaa sisältävät sukat vievät kosteuden pois iholta toisin kuin yksin puuvillaa sisältävät sukat, jotka pidättävät kosteutta iholla.

Nahkakengät hengittävät, joten liikkahikoilusta kärsivän on hyvä suosia hengittäviä kenkämateriaaleja. Nykyään on paljon muita ns. luonnonmateriaaleista tehtyjä kenkiä, tutustu materiaaleihin. Tuuleta ja vaihda kenkiä päivittäin tai useimmin.

Kokeile kenkään myös esim aktiivihiihlopohjallista.



POIMI VINKIT HIKIJALOILLE

KENGÄT KASTUU JA VARPAAT TUOKSUU

Jalkaterät hautuvat ja hikoilevat sukissa ja kengissä niin, että normaalisti ne ovat neljän tunnin kuluttua kosteat. Hieneritys on voimakkainta jalkaterien painealueilla paineärsytyksen aikana, kuten seistessä ja liikkuesssa.

Liikkahikoilu voi olla perinnöllistä. Hikoilu voi vähentyä tai loppua kokonaan iän myötä. Myös tietyt lääkitykset ja sairaudet sekä ruokavalio saattavat vaikuttaa osana hikoiluun.

Hikoilua ja hienhajua voidaan estää esim. tuotteella, mikä selvästi supistaa ihohuokosia. Paljon hyvää palautetta saanut vaahto, [Footlogix 5](#) >> Tutustu tuotteeseen

Hikoilua hillitset antibakteerisilla sukilla DeoMed ja InMove -sukkien valikoimasta, suosituimmat bamboo tai hopeaionia sisältävät sukat.

[Footlogix-kenkädeodorantti](#) tuhoaa hajuja aiheuttavia bakteereita ja jättää jalkineisiin raikkaan tuoksun.

kauppa.jalkahoitola-marikki.fi



KUIVAA VARVASVÄLIT-> kosteat välit rikkoo ihosi ja saat selvän infektioportin elimistöösi. Voit ennaltaehkäistä myös talkin tai villan kanssa, mikäli varvasvälit ovat ahtaat.