

Zweetvoeten

Probleem

- Zweetvoeten (hyperhidrosis) kunnen een onaangename geur veroorzaken. Veel mensen schamen zich hiervoor, maar het is een veel voorkomende voetklacht.
- Zweetvoeten kunnen verband houden met de zuurtegraad (pH-waarde) van de huid. De huid heeft van nature een licht zure pH-waarde, meestal tussen 4,5 en 5,5. Deze zure omgeving helpt bij het beschermen tegen schadelijke bacteriën en schimmels.
- Overmatige zweetproductie en het uit balans raken van de pH-waarde van de huid kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld stress, stofwisselingsstoornis, hormonen, slechte algehele conditie, emotionele factoren en gebrekkige hygiëne.

Behandeling

- Kies ademende schoenen en laat een gedragen paar minstens 24 uur drogen.
- Vervang kunststof inlegzolen door leer of badstof, laat ze dagelijks drogen buiten de schoenen.
- Draag sokken van natuurlijke materialen die vocht opnemen zoals katoen, bamboe of wol. Vermijd synthetische stoffen.
- Wissel 1-2 dagelijks van sokken en was ze op 60 °C.
- Gebruik sandalen of slippers als schoenen niet nodig zijn.
- Was je voeten dagelijks met lauw water en een zeep met lage pH-waarde (3,5). Goed afdrogen, vooral tussen de tenen.
- Er zijn verschillende middeltjes verkrijgbaar maar het wondermiddel bestaat niet.

Wij hebben goede ervaringen met HFL Dermo dry, deze crème droogt de huid op en gaat een vervelende geur tegen.