

Remedios caseros y naturales contra el olor de pies

El mal olor de pies incomoda a los demás pero, sobre todo, a uno mismo. Si te huelen los pies y ya no sabes qué hacer te traigo cinco remedios caseros y naturales que quizá solucionan tu problema.



Remedios caseros y naturales contra el mal olor de pies

El olor a pies no sólo aparece por falta de higiene sino que lo causan unas micro bacterias que crean su ambiente en las partes húmedas como nuestro calzado o nuestros calcetines.

Esas bacterias y la sudoración excesiva causan ese característico y poco agradable olor.

El olor a pies, también llamado bromhidrosis, también puede deberse a la alimentación, al consumo de ciertos medicamentos y a trastornos del metabolismo.

Té Negro

El té negro es muy beneficioso para nuestra salud pero, además, es un fiel aliado a la hora de poner fin o paliar el mal olor de los pies.

Para que sea efectivo debemos poner agua a hervir y echar en el interior el equivalente a 4 bolsitas de té negro (si lo compras a granel, cuatro cucharadas soperas). Dejamos que el agua empape bien del té negro y, una vez fría, la ponemos en un bol o recipiente en el que introduciremos los pies.

Metemos los pies en el agua con té negro y los dejamos en remojo media hora. Luego los secamos y retiramos los excesos.

Jengibre

El jengibre es maravilloso para muchas cosas y lo encontramos tanto en polvo como natural. En este caso debemos comprar un trozo de jengibre natural y cortar una de sus raíces de tamaño mediano.

Luego procedemos a rallarla y la herviremos unos 15 minutos. Tras usar el colador para retirar la ralladura del jengibre dejaremos que el agua se enfríe y masajearemos los pies con ese agua de jengibre antes de ir a dormir.

Esto se tiene que repetir como rutina cada noche y hay que masajear bien las plantas, entre los dedos, las uñas etc. y, sobre todo, secarnos bien los pies al acabar y meternos en la cama.

Salvia

La salvia es una planta que pone freno a la sudoración excesiva de los pies y, no solo eso, sino que también nos ayuda a luchar contra las bacterias que los pies puedan haber generado.

Con un manojo de hojas secas de salvia dentro, se acabará el olor de nuestros zapatos. O, si lo prefieres, puedes hacer lo mismo que con el té, calentarla en agua hirviendo y meter los pies en remojo unos 15 minutos cuando el agua esté fría.

Vinagre de manzana

Este producto natural nos ayuda a equilibrar nuestro ph y eso hace que se eliminen las bacterias de la piel que suelen ser las culpables de nuestro mal olor de pies.

En esta ocasión también pondremos los pies en remojo durante 15 minutos tras haber vertido cinco cucharadas soperas de vinagre de manzana en agua caliente.

Luego enjuagaremos y secaremos bien los pies.

Bicarbonato de sodio

Como casi siempre, el bicarbonato de sodio está presente en la lista de remedios caseros y es que también es súper eficaz para eliminar el olor de los pies.

Lo podemos usar espolvoreando dos cucharaditas dentro de los zapatos, así absorberán la humedad que tengan durante la noche.

Además, también podemos poner los pies en remojo con dos cucharadas grandes de bicarbonato en agua templada durante unos 15 minutos.

¿Tienes problemas de sudoración en los pies? ¿Ya has probado alguno de estos tips? ¿Te funcionan?

Fuente: vida-estilo.