

Pamatuj si: plísňová infekce je léčitelná, ale vyžaduje disciplínu, trpělivost a spolupráci s podologem i dermatologem. A hlavně — dodržuj tahle pravidla:



ANTIMYKOTIKA

používej přesně podle pokynů lékaře nebo specialisty. Žádné vynechávání, žádné zapomínání. Jakmile jednou vynecháš, plíseň se vrátí dvojnásobně.



MYJ NOHY

Každý den si myj nohy, důkladně vysuš mezi prsty. Používej dezinfekční sprej nebo deodorant na chodidla.



VLASTNÍ RUČNÍK

Měj své vlastní ručník výhradně na nohy.



PRANÍ

Koupelnové předložky a ručníky per minimálně na 60 °C s dezinfekčním pracím prostředkem.



DEZINFEKCE

Ponožky a punčochy per taky na minimálně 60 °C a s dezinfekcí.



POUŽIJ SPREJ

Boty každý večer stříkej speciálním dezinfekčním sprejem, aby přes noc proschnuly.



SUŠIČKA

Pokud můžeš, poříd si sušičku na obuv.



NÁHRADNÍ PONOŽKY

Pokud se ti potí nohy, měj s sebou vždy náhradní čisté a suché ponožky.



NOSTE PŘÍRODNÍ MATERIÁLY

Vyhni se syntetickým ponožkám, hlavně silonkám a polyesteru.



LÉČEBNÁ KÚRA

Každých 5 týdnů zajdi za podologem na odborné čištění nehtové ploténky.



STERILITA

Pokud doma používáš pilník, kleštičky nebo nůžky — musí být vždy dezinfikovány a ideálně sterilizované.



BEZ POVLAKU

Gel lak je přísně zakázaný! Pod gel lakem se může plíseň šířit ještě rychleji.



KDYŽ SE BUDEŠ TĚMITO BODY ŘÍDIT, VÝSLEDEK SE DOSTAVÍ.

Ale pokud budeš něco vynechávat, může se plíseň vrátit i po dlouhém léčení.