

17 Αυγούστου 2016

## **6 tips για να μη μυρίζουν τα παπούτσια!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Close-up of a man gagging after smelling his running shoe.*

Όλοι οι τύποι παπουτσιών, κυρίως τα αθλητικά, αναπτύσσουν δυσάρεστες και ιδιαίτερα επίμονες οσμές.

Με τις θερμοκρασίες σιγά-σιγά να ανεβαίνουν, το πρόβλημα τους επόμενους μήνες θα γίνεται όλο και εντονότερο.

Η κακοσμία οφείλεται στα βακτήρια που αναπτύσσονται στο πέλμα και τα οποία μεταφέρονται στα παπούτσια, όπου η υγρασία και η έλλειψη φωτός τούς επιτρέπουν να αναπτυχθούν.

Δείτε μερικά απλά tips που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε ή και να αποφύγετε τις άσχημες μυρωδιές.

- Καλό πλύσιμο των ποδιών

Ακούγεται αυτονόητο, όμως μερικές φορές αμελούμε να ακολουθήσουμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής. Όταν κάνουμε μπάνιο ή ντους, πρέπει να πλύνουμε καλά τα πόδια με άφθονο νερό και σαπούνι, χωρίς να ξεχνάμε να τρίψουμε την επιδερμίδα ανάμεσα στα δάχτυλα. Μετά το μπάνιο, τα πόδια πρέπει να στεγνώνουν καλά πριν φορέσουμε κάλτσες ή παντόφλες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πιστολάκι για μερικά δευτερόλεπτα ώστε να σιγουρευτείτε ότι τα πόδια έχουν στεγνώσει εντελώς.

- Μη φοράτε τα ίδια παπούτσια δύο συνεχόμενες ημέρες

Σίγουρα έχετε ένα αγαπημένο ζευγάρι παπούτσια που ταιριάζει με όλα σας τα ρούχα, όμως θα πρέπει να τα αφήνετε να... ξεκουράζονται. Εάν φοράτε το ίδιο ζευγάρι παπούτσια δύο ή και περισσότερες συνεχόμενες ημέρες, δεν προλαβαίνουν να στεγνώσουν, οπότε είναι πιο εύκολο να αναπτυχθούν τα βακτήρια.

- Μαγειρική σόδα + φίλτρο καφέ

Η μαγειρική σόδα απομακρύνει αποτελεσματικά τις δυσάρεστες οσμές από τα παπούτσια. Φτιάξτε ένα σπιτικό αποσμητικό παπουτσιών χρησιμοποιώντας μαγειρική σόδα και το κλασικό χάρτινο φίλτρο για το γαλλικό καφέ. Γεμίστε με αρκετή μαγειρική σόδα ένα στεγνό φίλτρο και κλείστε το καλά με αυτοκόλλητη ταινία ή με ένα λαστιχάκι. Τοποθετήστε το μέσα στο παπούτσι και αφήστε το όλη τη νύχτα.

- Ψύξη παπουτσιών

Τοποθετήστε τα παπούτσια σε μια πλαστική σακούλα που κλείνει αεροστεγώς και αφήστε τα στην κατάψυξη όλη νύχτα! Οι χαμηλές θερμοκρασίες θα εξοντώσουν τα βακτήρια και το πρωί τα παπούτσια σας θα είναι απαλλαγμένα από τις άσχημες μυρωδιές.

- Άμμος υγιεινής + κάλτσα

Η άμμος υγιεινής που χρησιμοποιείται για τις γάτες απορροφά την υγρασία και εξουδετερώνει τις δυσάρεστες οσμές, μπορείτε λοιπόν να τη χρησιμοποιήσετε ως αποσμητικό παπουτσιών. Ρίξτε την άμμο σε κάλτσες, ασφαλίστε με ένα λαστιχάκι και τοποθετήστε το αυτοσχέδιο αποσμητικό στα παπούτσια.

- Οινόπνευμα

Γεμίστε ένα δοχείο σπρέι με λίγο οινόπνευμα και ψεκάστε το εσωτερικό των παπουτσιών. Το οινόπνευμα θα εξουδετερώσει τα βακτήρια και μαζί τις δυσάρεστες οσμές. Μην το παρακάνετε και μουσκέψετε υπερβολικά τα παπούτσια, μια μικρή ποσότητα οινόπνευματος αρκεί.

**Πηγές:** health.com- [onmed.gr](http://onmed.gr)