

# Jak na zdravé nehty a kůži na nohou

## TÝDNĚ PRAVIDELNÁ PÉČE JE ZÁKLAD

Lázeň chodidel,  
očista nohou, úprava nehtů  
a nakonec krém.

### TIP

Nehty zastříhňte  
rovně a zaoblete pilníkem.  
Udržujte konec nehtu  
v rovině s vrškem prstu,  
zabráníte odhalení citlivé  
kůže pod nehtem  
a snížíte riziko  
infekce.

## MĚSÍČNĚ

### ČAS NA SEBE (A SVÉ NOHY)

Ať už domácí, nebo od  
profesionála, dopřejte nohám  
potřebnou regeneraci  
v podobě plnohodnotné pedikúry.  
Předejdete zarůstání  
nehtů, vzniku kuřích ok  
a dalších neduhů.

## PŘI KAŽDÉM NÁKUPU

### KVALITA NAD KVANTITOU

Vybírejte prodyšné a pohodlné  
materiály, ve kterých bude noha  
dýchat a nedojde k jejímu zapaření.  
Ponožky z přírodních vláken  
zmírní pocení.

## PŘI PRVNÍCH PŘÍZNACÍCH

### SPRÁVNÁ A VČASNÁ LÉČBA

Něco se vám nezdá? Lékárna je za rohem.  
Kožní a nehtové mykózy mohou pěkně  
potrápít. Volně prodejné antimykotické  
přípravky jsou vhodnou volbou k řešení.  
Např. léčivý přípravek Exoderil  
s účinnou látkou naftifin působí  
proti houbám, kvasinkám  
a plísním.