



LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ 28. 02. 2021

Otoky nohou nepodceňujte. Tyto babičkovské rady s nimi zatočí!

Otoky nohou nemívají jen starší lidé, ale také ti mladí. Svou roli při jejich vzniku hraje zejména životní styl a zdravotní stav. Inklinovat k nim mohou jedinci obézní, nebo ti, co dlouhé hodiny stojí či sedí v zaměstnání. Primárně tedy může být řešením vhodná pohybová aktivita. Vsadit ovšem můžete i na babské rady.

Abyste se s **otoky nohou** nepotýkali, je vhodné působit preventivně. Zaměřte se tedy na **udržení optimální váhy**, provozujte **krátká cvičení**, která povedou k prokrvení dolních končetin a ideálně **přestaňte holdovat cigaretám**. Když už se problémy přeci jen dostaví, můžete se inspirovat radami babiček.

Otoky nohou a jejich rozdělení dle příčiny vzniku

Nejběžnější bývají takzvané **systémové otoky nohou**. Jsou zpravidla symetrické a na kůži zůstává otisk při pohmatu. Jejich příčinou bývají **nemoci srdce, ledvin**, nebo **hormonální dysbalance u**

žen. Svůj podíl na tomto příznaku může mít i **hypofunkce nebo hyperfunkce štítné žlázy a problémy s játry.** Rozšířené jsou pak i otoky nohou způsobené zejména **trombózou anebo žilní nedostatečností.** A v neposlední řadě může mít vliv i **špatný odtok lymfy.** V případě, že stav přetrvává a přidávají se i **jiné projevy,** je nutné **co nejdříve navštívit lékaře.**

Otoky nohou a preventivní opatření

Jak již bylo uvedeno v úvodu, otoky nohou vás nemusí potrápit, pakliže budete **dodržovat zdravý životní styl.** Jezte tedy **vyváženou stravu bohatou na vlákninu.** Zaměřte se rovněž na omezení příjmu sacharidů, **solí, kofeinu** a průmyslově zpracovávaných potravin. Důležitý je kromě jiného i **pravidelný pitný režim** (alespoň 2 litry neslazených tekutin/den). A pokud začleníte do svého života i rychlejší procházky, nebo jakýkoliv sport, udržíte si správnou hmotnost, která nezatíží váš organismus. Podcenit byste neměli ani **kvalitní boty.** Dolní končetiny budou častěji otékat při **nošení obuvi s vysokým podpatkem** (zejména ženy by tedy měly být obezřetné).



Otoky nohou a jejich řešení z hlediska klasické medicíny

Podezřele **dlouhodobé otoky nohou** byste zcela jistě měli konzultovat s ošetřujícím lékařem. Ten vás vyšetří pohmatem, pohledem a také odebere krev, díky níž se prokáže nebo vyvrátí onemocnění srdce, ledvin, nebo jater. Dodatečně se v některých případech provádí i **sonografické vyšetření** či **angiografie.** Dle příčiny vzniku se pak přistupuje ke konkrétní léčbě. Zadržování lymfy mohou vyřešit například **lymfodrenáže** a varixy či žilní nedostatečnost pak **kompresivní punčochy** a **pravidelná pohybová aktivita.** U prokázaného srdečního selhávání nebo problémů s ledvinami se obvykle nasazují **léky na odvodnění organismu,** tzv. diuretika.

Otoky nohou a babské rady

Objevily se u vás otoky nohou pouze nárazově **po dlouhém stání či sezení**? V tom případě můžete vyzkoušet na jejich redukci níže zmíněné **babské rady**:

- **Otoky nohou brzy pomínou, pokud budete popíjet vřesový čaj.** Ten připravíte z dvou malých lžiček sušeného vřesu a asi 250 mililitrů převařené vody. Po deseti minutách loužení přecedte bylinu a výluh popíjejte (ideálně dvakrát za den). Minimální pitná kúra se odhaduje časově na 2 až 3 týdny.
- **Skvělé účinky bude mít na oteklé dolní končetiny i koupel s [podbělem](#).** K ní budete potřebovat asi dva šálky sušeného podbělu a dva až tři litry převařené vody. Bylinku nechte v tekutině louhovat až třicet minut a po mírném zchladnutí vnořte nohy do koupele (na 15 až 20 minut). Opakujte několik dní za sebou.
- **Namažte oteklé nohy měsíčkovou či rozmarýnovou mastí.** Ty si můžete klidně vyrobit i doma. Potřebujete jen nesolené sádlo (cca 250 g) a zhruba 3 hrsti sušeného [měsíčku](#) nebo [rozmarýnu](#). Postupujte tak, že si rozpustíte tuk v hrnci a vsypete do něj bylinku nasekanou najemno. Zahřejete na cca 60 °C (sádlo nesmí vřít) a odstavíte z plotny. Nakonec necháte chladit půl dne v lednici. Před aplikací opět rozpusťte tuk a následně ho přecedte přes jemné sítko. Výslednou mast použijte na končetiny.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)