

Odřená stehna vás letos nezastaví. Vytáhněte žehličku a pusťte se do práce

 aazdravi.cz/odrena-stehna-vas-letos-nezastavi-vytahnete-zehlicku-a-pustte-se-do-prace

Tereza Holubová

25. 5. 2023

Léto je obdobím úžasných výletů, dovolené a odpočinku. Zároveň si můžeme dovolit mnohem volnější oblečení a na řadu se konečně dostanou krásné letní šaty, krátké sukně nebo třeba šortky. Někdy nám však radost z krásného outfitu mohou zkazit nepříjemné obtíže.

Odřená stehna

V létě, kdy často nosíme sukně, plavky nebo velmi krátké šortky jsou naše stehna vystavena mnohem větším problémům než v zimě, kdy se oblékáme do kalhot či punčocháčů. Jemná kůže na vnitřních stehnech se o sebe neustále dře, navíc se více potíme, což obtíže ještě zhoršuje. Už po pár teplých dnech tak můžeme mít stehna odřená a bolavá.

Co způsobuje odřená stehna?

Největší obtíže s odřenými stehny mají lidé s nadváhou – stehna jsou kvůli tuku mnohem víc u sebe, navíc se obézní tělo často také víc potí. Někdy však stejné problémy trápí i lidi se zdravou postavou, zkrátka mají nohy blízko u sebe.

Řešením je v obou případech začít žít zdravějším životním stylem. Důležité je dodržovat pitný režim a postarat se, aby tělo nezadržovalo vodu, protože kvůli ní stehna často nabírají na objemu. Celkové zmenšení obvodu stehen a jejich zpevnění díky cvičení samozřejmě také pomůže.



Foto: Shutterstock

Pásky na stehna a mastné krémy

V případě, že vás tyto problémy v létě často trápí, připravte se na parné dny dopředu. Nakupte si například speciální elastické pásky – když je natáhnete pod sukni na stehna, nebude se kůže o sebe třít a odírat se. Pomoci mohou také krémy, kterými si před delším chozením nohy namažete. Volte krémy s mastnou strukturou, klidně sáhněte po obyčejné vazelině.

Ledová sprcha a peeling

S tímto problémem také můžete bojovat tak, že vyhlásíte boj celulitidě. Během každé sprchy si nohy pár minut sprchujte studenou vodou, aby se kůže prokrvila a aby tělo muselo na její ohřátí v daných oblastech spalovat tuky. Vyberte si také vhodné krémy a peelings, které podpoří spalování podkožního tuku a dopřejte svým stehnům a hýždím pravidelnou masáž; sáhnout můžete samozřejmě i po krémech proti celulitidě.

Legíny a prádlo s nohavičkami

Většina žen, které se s problémy s odřenými stehny potýkají pravidelně, ví, že nejjednodušším řešením je vzít si pod sukni třeba krátké legíny. Není to ideální a v horkém létě za to platíte daň tím, že vám bude větší teplo, nicméně spáleninám na stehnech se tak vyhnete.

Foto: Shutterstock