



Nikada se nemojte dovesti u situaciju da ljudima bude neugodno u vašoj blizini. Ako ste medicinski zdravi, uz nekoliko korisnih savjeta vrlo lako možete spriječiti situacije u koje vas može dovesti loš zadržak ili pak miris znoja nakon napornog radnog dana.

### Tijelo

- Tuširajte se barem jednom dnevno, a ako je potrebno i više puta. Tako ćete isprati sav znoj s tijela i smanjiti količinu bakterija koje se nakupljaju na koži.
- Koristite antibakterijski sapun. On će smanjiti količinu bakterija na koži i spriječiti nastajanje neugodnih mirisa.
- Poslije tuširanja tijelo obrišite kvalitetnim ručnikom koji dobro upija, tako da vam nijedan dio tijela ne ostane vlažan. Naročito obratite pažnju na prepone i pregibe. Bakterije koje izazivaju neugodne mirise teže se množe na suhoj koži.
- Mijenjajte odjeću što češće. Čista odjeća od prirodnih materijala doprinosi smanjenju neugodnih mirisa tijela.
- Ne pretjerujte s ljutim papričicama i začinenom hranom, to potiče znojenje. Aroma crvenog ili bijelog luka može se zadržati u znoju čak dva dana, a i crveno meso pojačava neugodan miris tijela.

### Pazuh

- Najvažnije je redovito uklanjati dlačice ispod pazuha jer se na njima zadržavaju bakterije.
- Poslije svakog tuširanja ispod pazuha nanosite dezodorans, a najbolji su oni bez aluminija jer ne začepljuju pore i ne remete rad žlijezda.
- Kad osjetite da vam je pazuh mokar, a niste u prilici da se istuširate, obrišite se antibakterijskom vlažnom maramicom. Kad se pazuh osuši, ponovo stavite dezodorans.
- Kako bi spriječili stvaranje tamnih mrlja od znoja na odjeći, ispod pazuha stavite uloške koji upijaju znoj i koji su ispod većine odjevnih predmeta neprimjetni.
- Stres također pojačava znojenje. Ako se prekomjerno znojite, isprobajte recept koji posebno djeluje u području ispod pazuha: legnite i opustite se. Kada ležite na leđima, znojenje će se smanjiti ili potpuno prestati.

### **Noge**

- Prije nego što se obujete, operite noge te ih temeljito obrišite, pogotovo područje između prstiju te stopala posipajte dječjim puderom u prahu ili onim za stopala.
- Nemojte nositi isti par cipela dva dana za redom. Obuću provjetravajte i ne obuvajte dok se potpuno ne osuši.
- Nikada ne obuvajte cipele na bosu nogu. Noge se tada još više znoje, obuća je stalno vlažna i postaje leglo bakterija.
- Svaki dana priredite stopalima kupku od crnog čaja. On mora biti hladan i jak, a noge u njemu močite pola sata. Crni čaj, naime, sadrži tanin, biljni polifenol koji zatvara pore znojnih žlijezda i ubija bakterije koje izazivaju neugodan miris. Poslije tjedne terapije znojenje će biti slabije. Tretman ponovite nakon mjesec dana.
- Oblozi od crnog čaja pomoći će vam i ako patite od pojačanog znojenja dlanova.
- Upotrebljavajte sredstva protiv znojenja i protiv neugodnih mirisa nogu koje možete kupiti u bilo kojoj ljekarni ili parfumeriji.

### **Usta**

- Svaku večer, prije nego što operete zube, očistite ih zubnim koncem. Zube perite najmanje dva puta dnevno, a preko dana uz sebe imajte osvježavajući sprej ili vodicu za ispiranje usta te žvačite žvake bez šećera ili cuclajte pepermint bombone.
- Ne preskačite obroke. Kod nekih ljudi zadah iz usta nastaje zbog gladi, a nestaje odmah nakon jela.
- Hranite se raznovrsno. Ishrana bazirana na mastima i proteinima, bez dovoljno ugljikohidrata izaziva zadah zbog raspadanja hrane u crijevima.
- Luk i češnjak jedite petkom navečer. Aroma luka i češnjaka, kuhanih jaja, sira i alkohola ne može se neutralizirati pranjem zuba, a ni žvakaćim gumama. Neugodan miris osjeća se dok god se organizam potpuno ne iščisti od ovih namirnica.
- Pijte dovoljno tekućine. Kiseli zadah iz usta javlja se ako je vaš organizam dehidriran.
- Zadah iz usta može biti i posljedica nekog patološkog procesa u organizmu i tada ga je moguće ukloniti samo liječenjem osnovne bolesti. To su najčešće oboljenja respiratornog i digestivnog trakta ili dijabetesa.

( [Obiteljski.com](http://Obiteljski.com) / [Zadovoljna.com.hr](http://Zadovoljna.com.hr) )

