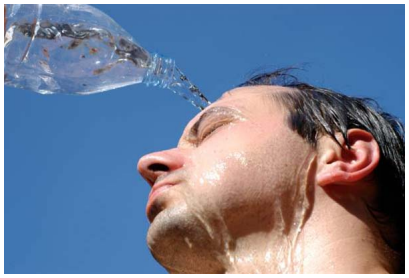

Izvor: magazin.net.hr

Redovna higijena

Najučinkovitiji način reguliranja neugodnog znoja je redovna higijena. Budući da mnogi ostaju i više od osam sati na poslu, dezodorans je obavezan. Dobro bi bilo sa sobom ponijeti manji ručnik kojim ćete sredinom dana oprati pazuha i iznova nanijeti dezodorans. Par puta tjedno pazuha možete oprati i mješavinom vode i alkoholnog octa. No i tu treba umjerenost jer su ljudi koji se prečesto peru skloniji kožnim infekcijama i upalama.

To očito ima veze s prirodnim antimikrobnim tvarima uznoju. Naime, znanstvenici s njemačkog Sveučilišta u Tübingenu otkrili su jednu vrstu antimikrobnih proteina (dermicidine), koji su neprestano aktivni. Dermicidine proizvodi zdrava koža, odnosno njene žlijezde znojnice.

Prozračna odjeća prirodnih materijala

Sintetika ni zimi nije neki izbor, ali je zato definitivno najgore što možete ljeti odjenuti na sebe. Loša ideja je i uska odjeća.

Manje stresa

Fizičko, ali i psihičko naprezanje dodatno potiču izlučivanje znoja.

Djeca koja nisu ušla u pubertet i stariji ljudi ne znoje se toliko i nemaju jako neugodan miris, jer im žlijezde koje izlučuju znoj još nisu počele raditi tj. rade smanjenim kapacitetom.

Biljni čajevi

Obilnije pijte nezaslađene biljne čajeve. Svakodnevno popijte čaj od žalfije koja je posebno korisna kod ovog problema.

Kalcij

Jedete li hranu bogati kalcijem bit ćete zdraviji i manje ćete se znojiti.

Izbjegavajte tešku, masnu hranu

Što je hrana laganija, bogatija vodom, poput voća i povrća - to bolje. Imajte na umu i da jaki začini potiču znojenje.