

# Tisztítókéúra üzi el a verejték szagát

Ha nem alkati okból izzadós valaki, akkor az ok felderítésével és kezelésével megszüntethetőek a tünetek.

Elsőként a napi folyadékbevitel és vizeletmennyiség arányát vizsgálják meg. A napi összes folyadéknak (leves, dinnyeye, kávé stb. is!) nyáron legalább 50-60%-ban, télen 60-70%-ban vizeletként kell ürülnie. A normális éjszakai izzadásunk kb. 3 dl. Ha a napi folyadék/vizelet aránnyal nincsen probléma, akkor a folyadékmennyiség csökkentésével és összetételének átalakításával (pl. több leves vagy gyümölcs stb.) csökkenni fog izzadásunk.

Napi össz-folyadékbevitelünk soha ne essen két liter alá! Ha jók az arányok, és jellemzően a tenyér, a lábfej izzad, vagy éjszaka izzadnak erősebben, akkor egyértelműen szorongásról van szó. Erre orbáncfű, komló, citromfű és levendulavirág egyenlő arányú teakeverékét kell fogyasztani napi 2 csé-

*A természetgyógyász tanácsai*



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a [termeszetygyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyogyasz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

zével délelőtt és délután. Egy csésze: 2-3 dl vízzel 15 percre leforrázunk egy púpozott teáskanál keveréket. 6-8 hét alatt csökkenni fog a szorongás, így a tenyér-lábfej és az éjszakai izzadás is.

Ha az izzadság bűzös, akkor a szervezet méregtelítettsége kritikus, és fokozott izzadással akar szabadulni ezektől az anyagoktól.

Alapos tisztítókéúra, általános izzadáscsökkentő fürdő: egy evőkanál mézbe keverjen bele összesen 15-20 csepp boróka, ciprus, citronelia, erdei fenyő, zsálya illóolajok közül 3-4-félét, és oldja bele a fürdővizébe. Hetente 2-3 alkalommal üljön benne 20-25 perct. Hagyományosan a napi 3 csésze zsálya- és/vagy gyömbérgyökértea is csodásan izzadékonyságra.

