

Mangler du svar på et spørgsmål, hvad enten din udfordring handler om kost, træning, sex, helbred eller sindet, så skriv til Q's eksperter.



CHRISTINA BENDIX
er klinisk diætist, kost- og sundhedseksperter. Læs mere på Lyngbykostklinik.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'kost' i emnefeltet.



HANNE KAAS
er sexolog og parterapeut. Læs mere på Hannekaas.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'sex' i emnefeltet.



CHRISTINA RIEVERS
er personlig træner. Se mere på Christinariivers.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'træning' i emnefeltet.



LIZL RAND
er journalist, psykoterapeut og chefredaktør på Q. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'sindet' i emnefeltet.



CHARLOTTE BECH
er uddannet læge og er derudover ekspert i holistisk behandling. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'læge' i emnefeltet.

HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's eksperter, så skriv til brevkasser@Qmag.dk. Se hvordan du retter dit spørgsmål til den enkelte ekspert under personens billede.

MINE BRYSTER LUGTER MÆRKELT

Hej Charlotte

Jeg har et lidt underligt problem, og jeg tør ikke rigtig spørge nogen, jeg kender. Jeg oplever, at jeg har en speciel lugt mellem mine bryster. Jeg går i bad hver dag om morgenen, men om aftenen er der bare en besynderlig lugt mellem mine bryster (det skal lige siges, at jeg har ret store bryster). Det irriterer mig, og nu har jeg prøvet at Google det, men der finder jeg kun alt muligt, jeg ikke kan bruge til noget. Min kæreste har ikke nævnt noget, men når jeg selv kan lugte det, kan han vel også? Kan du fortælle mig, om det er normalt, og om der er noget jeg kan gøre ved det?

Venlig hilsen

En med et underligt problem

Kære dig med et underligt problem
Der er mange kvinder, der generes af det, du beskriver. Og det kan der være flere årsager til:

1. At man er gravid. Det ændrer den hormonelle balance og bioke-mien i hele kroppen og kan derfor føre til forskellige former for lugt.
2. At man har svamp. Svamp kommer, hvis huden er varm og fugtig. Der trives svampen bedst. Svamp kommer derfor tit, hvis brystpartiet er veludviklet, som i dit tilfælde.
3. At man har en hudsygdom.
4. At man har mange nedbrydningsprodukter ophobet i kroppen, som bliver udskilt gennem huden. Det bliver værre, hvis man er varm eller sveder i det pågældende område.

DET KAN DU GØRE:

Gå til læge og find årsagen. Hvis det er svamp, kan du smøre dig med Lamisil, som fås på apoteket i håndkøb. Desuden kan følgende forebygge og lindre: Tag bad hver dag og tør dig grundigt, brug evt. en hårtør. Smør derefter et tyndt lag på huden af en blanding af følgende olier: 1 dl jojobaolie tilsat 20 dråber

æteriske olie af ylang-ylang og 20 dråber æteriske olie af citronmelisse. Det er vigtigt at bruge så rene olier som muligt (kig bl.a. på vedashop.se.)

Hvis du sveder meget, kan det hjælpe at gå med små bomuldsklude i området, som kan skiftes i løbet af dagen. Eller at skifte bh tre gange i løbet af dagen. Anskaf dig en sund bh lavet af bomuld eller viskose, som sidder så godt, at den bliver siddende, selv når du strækker dig. Prøv en med brede stropper uden bøjle. Det svenske firma Swegmark producerer nogle gode af slagsen.

Undgå deodoranter, der indeholder anti-perspiranter. Det lukker svedkirtlerne af, så nedbrydningsprodukter ophobes inde i

kroppen i stedet for at komme naturligt ud med sveden, det kan forværre problemet på sigt.

Undgå mad og drikke, som fører til ophobning af nedbrydningsprodukter.

F.eks. mad fra dagen før, mad der har været frosset og varmet op, dåse-mad, rismælk, sojamælk, havremælk, iskold mad og drikke, gamle oste, mad, der er tvangsmodnet, bestrålet eller indeholder stråforkortere eller vækstfremmende stoffer, tilsætningsstoffer, tungt fordøjelige mælkeprodukter, kød, fjerkræ, fisk og fiskeolie. Du kan evt. læse mere i bogen "Hormoner i balance."

Med venlig hilsen
Charlotte Bech



SÅ MEGET SVEDER VI?

Man afgiver normalt en halv liter væske gennem huden pr. dag, men man kan nemt afgive flere liter væske i timen i kortere perioder. Der findes to typer af svedkirtler i huden: De ekkrine svedkirtler er vigtigst for kroppens temperaturregulering. Der findes flere millioner af fordelt over hele huden, men de er tættest i håndflader og under fodsåler. De apokrine findes frem for alt i armhulerne, lyskerne og i underlivet. Sved i sig selv lugter ikke, da svedkirtlerne for 99 % vedkom-mende udskiller vand. Men i armhulens svedkirtler indgår der stoffer, der nedbrydes til ildelugtende substanser, når de kommer i kontakt med hudens bakterier. Hår under armene bidrager endvidere til kraftigere lugt, da bakterierne får en større flade at vokse på.

[Kilde: Aconordic.dk]