

Hilangkan Bau Kaki

Bambang Sentika

E-mail : soul_bams@gmail.com

Lisensi Dokumen :

Copyright © 2009 (<http://my.cic.ac.id/stmik/module/blog>)

Seluruh tulisan di dokumen ini dapat digunakan, dimodifikasi dan disebarakan secara bebas untuk tujuan bukan komersial (non profit), dengan syarat tidak menghapus atau merubah atribut penulis dan pernyataan *copyright* yang disertakan dalam dokumen ini. Tidak boleh melakukan penulisan ulang, kecuali mendapatkan ijin terlebih dahulu dari penulis.

Bromhidrosis adalah nama medis untuk bau kaki. Penyebabnya adalah kaki yang berkeringat dan bercampur dengan bakteri, sehingga menghasilkan isovaleric acid (zat yang berbau tidak sedap).

Punya masalah dengan bau kaki? Bagaimana cara mengatasinya? Ada beberapa tips menarik seputar menghilangkan bau kaki anda (bagi yang bermasalah)?

1. Bersihkan kaki setiap hari dengan sabun lembut dan air hangat.
2. Keringkan secara menyeluruh, terutama di daerah antara jari kaki sebelum Anda menggunakan alas kaki.
3. Jadikan kebiasaan menaburi kaki dengan bedak khusus kaki.
4. Sebaiknya pilihlahkaus kaki yang terbuat dari serat alami (seperti katun dan wol).
5. Sebaiknya pilihlah alas kaki yang dapat membuat kaki bisa bernafas (contohnya alas kaki dari kulit atau bahan).
6. Sediakan dua pasang sepatu yang dapat digunakan secara bergantian.
7. Angin-anginkan alas kaki setelah Anda menggunakannya.
8. Bersihkan alas kaki secara teratur.
9. Dan ingat berdoalah dahulu sebelum anda melakukannya.

Nah... mudah-mudahan dengan tips di atas bisa mengurangi permasalahan anda seputar bau kaki.