



Jak leczyć zajady?

Jak walczyć z uciążliwym problemem, którym jest zapalenie kątów ust?

Jak walczyć z uciążliwym problemem, którym jest zapalenie kątów ust?

Zajady są to nadżerki w kątach ust, wywołane najczęściej przez drożdżaki. Powstawaniu zajadów sprzyja drażnienie przez protezy dentystyczne, niedobory odporności oraz **niedobór witamin z grupy B – przede wszystkim witaminy B2 (ryboflawiny)** który może być spowodowany m.in. stresem, infekcjami, spożywaniem alkoholu oraz piciem dużej ilości kawy. Najlepszą i tanią metodą na [zajady](#) jest suplementacja witaminy B2. Można ją bardzo tanio kupić (30 tabletek niecałe 2zł) w każdej aptece, bez recepty. Od razu po zauważeniu niewielkiego pęknięcia lub szczypania należy wziąć 3 tabletki (9mg) a następnie po 1-2 tabletki 3 razy na dobę. Witaminy B2 praktycznie nie da się przedawkować – jedynie może pojawić się żółte zabarwienie moczu. Jeśli szybko zareagujemy zajady powinny zniknąć w ciągu 1-2 dni.

Ponieważ zajady powstają często podczas osłabionej odporności, warto również uzupełnić braki [witaminy C](#).

Kolejną dobrą metodą na zajady jest posmarowanie chorego miejsca kremem z witaminą A i E lub Labisan'em. Jeśli nie mamy nic takiego pod ręką można rozkruszyć tabletkę z witaminą B2, wymieszać z niewielką ilością kremu i posmarować pęknięty kąt ust.

Zajady można również leczyć w bardziej "naturalny", a zarazem efektywny sposób pijąc rozpuszczone drożdże piekarskie w mleku.

Witaminę B można znaleźć przede wszystkim w mleku i jego przetworach. Dobrym źródłem są także takie produkty jak drożdże piekarskie, wątroba, jaja i zielone części warzyw.

Źródło: [Piotr Nowak](#)