

في الصيف والحر يمكن التخلص من الروائح الكريهة



هناك سبع نصائح تخلصك من رائحة العرق الكريهة

في داخل الصيف ومعه تأتي مشاكل الحر وخاصة في الأماكن المقفولة. وطبعاً مشاكل رائحة العرق التي لوحدها تكون كفيلاً بأن تقفل اليوم من أوله. لذلك سوف نعرض لكم أهم النصائح التي تخلصكم من رائحة العرق غير المرغوبة:

1- النظافة الشخصية

هذه طبعاً رقم واحد طوال السنة، ليس في الصيف فقط. عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية هو السبب الرئيسي للرائحة الكريهة. الاستحمام بشكل مستمر يومياً ضروري جداً. وأحياناً في الصيف نحتاج الاستحمام أكثر من مرة في اليوم.

2- مزيل العرق

هذه النصيحة مرتبطة برقم واحد ارتباط تام. الاستحمام مهم، لكن ضروري معه استخدام مزيل العرق. الذي يجعل رائحة الجسم حلوة في حالة التعرق. وبمقدورك أن تستشير الصيدلي في النوع الملائم لبشرتك.

3- نظافة الملابس

مثل ما نظافة الجسم مهمّة، نظافة الملابس أيضاً مهمّة. لأنّها ممكن تسبّب رائحة كريهة في الحر. وكذلك نوع الأقمشة مهم، يُفضّل ارتداء الملابس القطنية التي تمتص العرق. ونبتعد عن أنواع مثل البوليستر الذي يضاعف التعرق.

4- النظام الغذائي

أطعمة مثل الثوم والبصل تسبب رائحة كريهة. وهذا لاحتوائها على مركبات السلفر، التي يتم إفرازها من مسام الجلد بروائح غير مرغوبة. وكذلك الأطعمة التي تحتوي على زيت التيربين مثل الطماطم والجوافة. التوابل والكافيين يزودوا التعرق. لذلك يجب أن لا نكثر من هذه الأطعمة في وجباتنا اليومية.

5- التمارين الرياضية

ضروري تدعيم النظام الغذائي بالتمارين الرياضية. خلال مدّة التمرين يزداد التعرق، وهذا يؤدي إلى تخلص الجسم من السموم المتراكمة. طبعاً بعد التمرين الاستحمام مهم جدّاً، وكذلك غسل ملابس التمرين.

6- إزالة الشعر الزائد

كثافة الشعر في منطقة الإبطين، تقلل من تبخر العرق. وهذا يخلق بيئة رطبة تسمح بتكاثر البكتيريا والفطريات. لذلك التخلص من الشعر الزائد أمر مهم جدّاً.

7- شرب المياه بكثرة

صحيح كثرة شرب المياه يزود التعرق، لكن في نفس الوقت يخلص الجسم من السموم ويمنع نمو بكتيريا الأمعاء. من 8 إلى 10 أكواب مياه، تساعدك على الحصول على جلد صحي وخالي من الروائح.