

أطعمة تخلصك من رائحة العرق

يعاني الكثير من الناس من رائحة عرق كريهة، وعلى الرغم من أن إفراز العرق هو من العمليات المفيدة للجسم، علينا اعتماد قواعد النظافة العامة من أجل تجنب هذه المشكلة، كما نستطيع إتباع نظام غذائي صحي ويحدّ من إفراز العرق. تتسبب رائحة العرق الحرج لصاحبها، وتجعل الآخرين ينفرون منه خصوصًا النساء مهما كان شكلها جميلًا وأنيقًا. كلّ ما يدخل إلى الجسم له تأثير في الإفرازات، وهناك أطعمة تُساهم في تحسين رائحة العرق.

- المكسرات الطازجة: اللوز، الجوز، الكاجو، الفستق وغيرها من المكسرات الطازجة الغير مملحة تعمل على تنقية الجسم وتخليصه من الفضلات التي قد تؤدي إلى روائح مزعجة.

- الفاكهة: تسبب مادة الكولين بزيادة رائحة الجسم، ونسبتها قليلة في الفواكه حيث تكثر الألياف والفيتامينات، لذلك تناول الفواكه يوميًا من شأنه أن يحد من رائحة الجسم.

- الخضار: تعمل مادة الكلوروفيل الموجودة في الخضروات وظيفه مزيل العرق، والأهم أنها مكونات طبيعية وصحية.

- اللحوم البيضاء: تبقى اللحوم البيضاء في الجسم لمدة أطول من اللحوم الحمراء لأنها سهلة الهضم، وهذا الأمر يساهم في إطلاق بعض المواد المسببة لرائحة الجسم.

- الزهورات والأعشاب العطرية: للجذور العطرية مفعول سحري على روائح العرق الكريهة، لذلك قومي بتناول الكثير من الشاي الأخضر والبابونج والقرفة ومختلف أنواع الزهورات خلال النهار، وحاولي قدر المستطاع الابتعاد عن القهوة.

بالإضافة إلى كل هذه الأطعمة الصحية، نقدم إليك هذه الخلطة الطبيعية التي يمكنها أن تخلصك من التعرق بشكل نهائي.

المكوّنات:

- ملعقتين من الشبة المطحونة.

- ملعقتين من المسك المطحون.

- ملعقتين من النشاء .

- علبه صغيرة من ماء الورد.

إخلطي هذه المكونات مع بعضها البعض، ثم أغلقي على المزيج في وعاء محكم واستعملها بعد كل حمام.

أما إذا كانت بشرتك حساسة ولا يُناسبك استخدام مزيلات العرق بسبب الكحول والمواد الكيماوية التي تحتويها، اتبعي هذه الوصفات الطبيعية:

الوصفة الأولى

بعد الإستحمام، افركي نصف ليمونة من 10 إلى 15 ثانية يوميًا لمدة عشرة أيام، أما إذا كانت بشرتك تتحسس من الليمون، يمكنك مسح المنطقة بعد الإستحمام بمزيج من الماء وخل التفاح بنسب متساوية، كرري هذه العملية بشكل مستمر.

الوصفة الثانية

المكوّنات: علبه كريم للبشرة، ملعقتان من الشبة حسب النوع الذي تفضليه، ملعقة صغيرة من النشاء، ماء الزهر، زيت مسك أبيض (سائل).

طريقة التحضير: اخلطي ملعقتي الشبة مع القليل من ماء الزهر، وقومي بتصفيتها من الرواسب، ثم إضيفي لها النشاء. من بعدها، ضعي ماء الزهر الذي عليه الشبة والنشاء، على الكريم واخلطهم جيدًا، حتى يتجانس الخليط. وأخيرًا، ضعي عليه المسك السائل (نحو 4 ملاعق)، ثم اسكبي الخليط في زجاجة مزيل العرق واحفظيها في الثلاجة.