

# نصائح للتخلص من رائحة العرق

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة رائحة العرق التي تكون قوية بشكل لافت، وتعتبر منطقة الإبطين هي المسؤولة عن أغلب روائح الجسم .. وتكون مصدراً للروائح الكريهة.

هناك أسباب عديدة تؤدي الى هذه الرائحة وتتمثل أولها بإهمال النظافة والاستحمام، او قد يكون سببها إفراز العرق الكبير نتيجة لزيادة نشاط الغدد العرقية، كما وجود عدوى بكتيريا أو فطرية قد يسبب بإنبعاث رائحة كريهة .

ويعتبر استخدام مزيلات رائحة العرق ( deodorants ) من ابرز الأمور التي يمكن أن تساعد على التخفيف من حدة هذه الرائحة، ولكن قد يسبب إستخدامها حساسية لبعض الأشخاص وذلك لأنها تحتوي على الألمنيوم والزيرونيوم.

ولكن هناك بدائل طبيعية يمكن الإعتماد عليها وهي:

- شرب شاي الشمر : يعمل الشمر كمزيل لرائحة العرق ( deodorants ) من الداخل حيث يحفز على خروج العرق بدون رائحة ، اشرب يوميا مقدار كوبين من شاي الشمر.
- الخل: يتميز الخل بتأثير مقاوم للبكتيريا التي تحلل العرق وتؤدي لفساد رائحته، بلل قطعة قماش بالخل الأبيض أو بخل تفاح مخفف بالماء وافرك بها منطقة الإبطين، ستختفي رائحة الخل تدريجياً ، ومن المتوقع خروج العرق بدون رائحة لفترة طويلة .
- النشا والصودا : جهّز خليطاً من صودا الخبز ونشا الذرة أو الأرز، وأنثر هذا الخليط على منطقة الإبطين بعد الاستحمام، يعمل هذا الخليط كمزيل طبيعي للعرق.
- الخيار: تحتوي عصارة الخيار على مغنسيوم والذي يعمل كمزيل طبيعي للعرق بعد الاستحمام استخدم السطح الداخلي لثمرة خيار كبيرة غنية بالعصارة في حك جلد الإبطين، وأترك العصارة تجف بفعل الهواء .

وهنا نقدم اليكم أهم نصيحتين لمقاومة رائحة الجسم:

- الاستحمام يومياً للتخلص من آثار العرق .
- اختيار ملابس من القطن ذلك لأن الملابس المصنوعة من ألياف

صناعية كالجوارب لا تسمح بتهوية الجلد، وامتصاص العرق مما يؤدي لاحتجازه وتحلله بالبكتيريا وفساد رائحته.