

• نکته های طلایی برای کاهش عرق در تابستان

عرق کردن در هر حال ناخوشایند است و در فصل تابستان بیشتر میشود با بویی نامطبوع بسیار آزار دهنده است. چه راهی برای کاهش عرق وجود دارد؟

• روش های مفید برای کاهش عرق کردن

تابستان آمد و مشکل عرق کردن را با خود آورد، اگر شما هم زیاد عرق میکنید این توصیه ها را از دست ندهید.

عرق کردن، یکی از مشکلاتی است که در روزهای گرم تابستان انسان را آزار می دهد. برخی افراد از بوی عرق کلافه هستند و برخی دیگر از لکه هایی که عرق روی لباس هایشان برجای می گذارد، گله می کنند.

• با این 10 توصیه می توانید از میزان تعریق بدنتان بکاهید و کمتر آزار ببینید.

1. استرس تان را کم کنید

تنش های بیش از حد روزانه و/استرس باعث تعریق بیشتر می شوند. برای کاهش تعریق، کمی آرام تر باشید و استرس خود را کنترل کنید.

2. لباس نخی روشن و کفش چرمی بپوشید

الیاف طبیعی مثل کتان یا پنبه عرق را به خوبی به خود می گیرند، در حالی که الیاف مصنوعی آن را جذب نمی کنند و باعث رطوبت بیشتر آن ناحیه و بوی بد عرق می شوند، بنابراین بهتر است در فصول گرم، لباس های نخی نازک و روشن بپوشید که نور خورشید را کمتر جذب می کنند و خنک تر هستند. بهتر است کفش را هم از نوع جلو باز و از جنس چرم انتخاب کنید، زیرا کفش های بسته آن هم از جنس مصنوعی، باعث تعریق بیشتر پا و بوی نامطبوع آن می شوند.

3. عصاره مریم گلی استفاده کنید

برخی گیاهان دارویی مانند «مریم گلی» باعث کاهش تعریق می شوند. می توانید روزانه 25 قطره از عصاره این گیاه را در لیوان آب بریزید و بنوشید، یا به طور موضعی در زیر بغل تان بمالید. نکته: البته مصرف عصاره این گیاه به کودکان، زنان باردار و افرادی که در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند، توصیه نمی شود.

4. شام سبکی بخورید

اگر شب ها در خواب زیاد عرق می کنید، قبل از خواب، شام مفصل نخورید، زیرا اگر چند ساعت قبل از خواب، شام سبکی میل کنید، غذایان سریع تر هضم می شود و در نتیجه دستگاه گوارش مجبور نیست طی خواب فعال باشد و سموم را به شکل عرق از بدن دفع کند .

5. از دئودورانت ها یا برچسب های ضد تعریق استفاده کنید

برچسب هایی در بازار وجود دارند که با قرار زدن آنها در زیر بغل، عرق را جذب می کنند و اجازه نمی دهند روی لباس لکه ای بیفتد. دئودورانت هایی نیز وجود دارند که نه تنها بوی نامطبوع عرق را از بین می برند، بلکه میزان تعریق را هم تنظیم می کنند. در این روزها می توانید از آنها استفاده کنید .

6. مصرف نوشیدنی های کافئین دار را کم کنید

نوشیدن برخی مایعات از جمله چای، قهوه و نوشابه های کولا می تواند باعث افزایش تعریق در فصل های گرم شود. پس مصرف آنها را به حداقل برسانید .

7. اپیلاسیون را فراموش نکنید

تعریق، عکس العمل طبیعی بدن برای کاهش دما و رساندن آن به دمای 37 درجه است. عرق ترکیبی از املاح و آب است و بوی نامطبوعی ندارد و آنچه باعث بوی بد آن می شود، باکتری هایی هستند که روی پوست زندگی می کنند و در محیط گرم و مرطوب مثل زیر بغل تکثیر می شوند .
موهای این مناطق جایگاه مناسبی برای رشد باکتری ها هستند، زیرا رطوبت را در خود نگه می دارند. بهترین توصیه برای از بین بردن بوی نامطبوع عرق، اپیلاسیون (زدودن موهای زائد) زیر بغل و پاها و شستشوی روزانه بدن با صابون یا شامپو و خشک کردن کامل بدن از جمله بین انگشتان پا است .

8. مقدار پروتئین دریافتی تان را متعادل کنید

هضم غذا با افزایش دمای بدن همراه است. هر چه وعده غذایی ای که مصرف می کنید حاوی پروتئین بیشتری باشد، دمای بدنتان بالاتر می رود و بیشتر عرق می کنید . منابع پروتئین عبارتند از : انواع گوشت ها، تخم مرغ و حبوبات .

9. آب خیلی سرد ننوشید

نوشیدن مایعات خیلی سرد باعث ایجاد تغییرات شدید دما در بدن و تعریق بیشتر می شود. بر خلاف آنچه تصور می کنیم، نوشیدن آب خنک باعث کاهش دما و خنک شدن بدن نمی شود. وقتی بدن خنکی آب را احساس می کند، عکس العمل نشان می دهد و سعی می کند خود را گرم کند و افزایش دمای بدن در این حالت، باعث تعریق بیشتر می شود.

برعکس وقتی مایع گرمی می نوشیم، بدن سعی می کند خود را خنک کند. ولی از آنجا که نوشیدن مایعات گرم در تابستان دلچسب نیست، بهترین توصیه، مصرف مایعاتی است که دمای ولرم دارند .

10. غذاهای کم ادویه بخورید

ادویه ها می توانند باعث بالا رفتن دمای بدن و افزایش تعریق شوند. مصرف سبزی هایی نظیر سیر و پیاز نیز روی بوی عرق تاثیر می گذارد و آن را بدبو می کند. برخی مواد غذایی حاوی روی نظیر نان گندم سبوس دار هم همین تاثیر را دارند، اما بدن به روی نیاز دارد و نمی توان منابع حاوی آن را از برنامه غذایی حذف کرد .

نیازی نیست با فرارسیدن فصل های گرم سال، ادویه را کاملا از برنامه غذایی خود حذف کنید، فقط کافی است میزان آن را کاهش دهید.