

چه بوی بدی



عرق پا به تنهایی بوی چندان نامطبوعی ندارد؛ مشکل وقتی است که باکتری‌ها و قارچ‌های روی پوست پا شروع به شنا در حوضچه طبیعی حاصل از عرق کرده، برای ایجاد واکنش‌های شیمیایی به یکدیگر بفرما می‌زنند.

جام جم آنلاین: عرق پا به تنهایی بوی چندان نامطبوعی ندارد؛ مشکل وقتی است که باکتری‌ها و قارچ‌های روی پوست پا شروع به شنا در حوضچه طبیعی حاصل از عرق کرده، برای ایجاد واکنش‌های شیمیایی به یکدیگر بفرما می‌زنند. افرادی که این حوضچه‌های طبیعی را در پاهای خود فراهم می‌آورند، معمولا خود متوجه بوی آن نمی‌شوند و درد با درمان اینجاست!

دیگران در محذوریت‌های ادبی، تعارفی و... به جای تذکر و یادآوری، آدم را بی‌مبالات و کثیف دانسته، به مرور نسبت‌های موجود در شجره افراد در ذهنشان روی می‌آورند! برای حفظ آبروی خود و شجره خود به انجام این اعمال و مناسک روی آورید:

پوشیدن جوراب نخی، عرق و ورق مرده پوست را، همراه با باکتری و قارچ یکجا جذب می‌کند و تا حدودی مانع نشر بو می‌شود.

به محض دست دادن فرصت، پاهایتان را با آب خنک و صابون بشویید. آب خالی بی‌فایده است، زیرا استخر و جکوزی بهتری برای شنای باکتری‌ها فراهم می‌آورد اما صابون اگر معمولی باشد، کافی است.

هنگام شست‌وشو، لای انگشتان پا را نیز با آب و صابون بشویید. پس از شست‌وشو، حتما پاها و بویژه لای انگشتان را خشک کنید. از پوشیدن کفش در حال خیس یا پرهیز کنید.

این کار سبب تسریع و تشدید بو می‌شود. کفش‌های مناسب بپوشید. کفش‌های کتان و ساخته شده از چرم طبیعی به سبب انتقال بهتر هوا، برای جلوگیری از تعرق پا و تشدید بو بهتر است.

کفش‌هایی از جنس پلاستیک و لاستیک نیز به سبب نگه داشتن حرارت و افزایش تعریق، از بدترین کفش‌ها محسوب می‌شود. دو یا سه بار در هفته کفی کفش‌تان را درآورید و پس از شست‌وشو، آن را در معرض هوا و آفتاب قرار دهید. اگر کفی را با جنس موکت تعویض کنید، بهتر است.

از پودرهای رفع بوی پا استفاده کنید که انواع آن در بازار موجود است. پودر زاج نیز خاصیت بوگیر دارد. اسپری‌های ضدعرق و ضدعفونی‌کننده نیز مناسب است.

در صورت در دسترس نبودن هیچ یک از اینها، هر شب کمی جوش شیرین را درون کفش خود بپاشید. وجدان داشته باشید و از درآوردن کفش‌هایتان در محلی که دیگران حضور دارند، مثل دفتر، اداره، خودروهای مسافربر و... خودداری کنید! (جام جم)