



با این 10 توصیه کمتر عرق بریزید

عرق کردن، یکی از مشکلاتی است که در روزهای گرم تابستان انسان را آزار می‌دهد. برخی افراد از بوی عرق کلافه هستند و برخی دیگر از لکه‌هایی که عرق روی لباس‌هایشان برجای می‌گذارد، گله می‌کنند.

عرق کردن، یکی از مشکلاتی است که در روزهای گرم تابستان انسان را آزار می‌دهد. برخی افراد از بوی عرق کلافه هستند و برخی دیگر از لکه‌هایی که عرق روی لباس‌هایشان برجای می‌گذارد، گله می‌کنند.

با این 10 توصیه می‌توانید از میزان تعریق بدنتان بکاهید و کمتر آزار ببینید.

1- استرس‌تان را کم کنید.

تنش‌های بیش از حد روزانه و استرس باعث تعریق بیشتر می‌شوند. برای کاهش تعریق، کمی آرام‌تر 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 می‌گیرند، در حالی که الیاف مصنوعی آن را جذب نمی‌کنند و باعث رطوبت بیشتر آن ناحیه و بوی بد عرق می‌شوند، بنابراین بهتر است در فصول گرم، لباس‌های نخی نازک و روشن بپوشید که نور خورشید را کمتر جذب می‌کنند و خنک‌تر هستند.

بهتر است کفش را هم از نوع جلو باز و از جنس چرم انتخاب کنید، زیرا کفش‌های بسته آن هم از جنس مصنوعی، باعث تعریق بیشتر پا و بوی نامطبوع آن می‌شوند.

3- عصاره مریم‌گلی استفاده کنید.

برخی گیاهان دارویی مانند [#171&مریم‌گلی»](#); باعث کاهش تعریق می‌شوند. می‌توانید روزانه 25 قطره از عصاره این گیاه را در لیوان آب بریزید و بنوشید، یا به طور موضعی در زیر بغل‌تان بمالید.

البته مصرف عصاره این گیاه به کودکان، زنان باردار و افرادی که در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند، توصیه نمی‌شود.

4- شام سبکی بخورید.

اگر شب‌ها در خواب زیاد عرق می‌کنید، قبل از خواب، شام مفصل نخورید، زیرا اگر چند ساعت قبل از خواب، شام سبکی میل کنید، غذایان سریع‌تر هضم می‌شود و در نتیجه دستگاه گوارش مجبور نیست طی خواب فعال باشد و سموم را به شکل عرق از بدن دفع کند.

5- از دئودورانت‌ها یا برچسب‌های ضد تعریق استفاده کنید.

برچسب‌هایی در بازار وجود دارند که با قرار زدن آنها در زیر بغل، عرق را جذب می‌کنند و اجازه نمی‌دهند روی لباس لکه‌ای بیفتد.

دئودورانت‌هایی نیز وجود دارند که نه تنها بوی نامطبوع عرق را از بین می‌برند، بلکه میزان تعریق را هم تنظیم می‌کنند. در این روزها می‌توانید از آنها استفاده کنید.

6- مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار 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.