

## ضد عرق‌های طبیعی



پژوهش‌های جدید نشان داده است که مصرف بیش از حد دئودورانت‌ها یا ضد عرق‌ها به دلیل داشتن مواد شیمیایی باکتری‌کش می‌تواند سرطان‌زا باشد.

جام جم آنلاین: پژوهش‌های جدید نشان داده است که مصرف بیش از حد دئودورانت‌ها یا ضد عرق‌ها به دلیل داشتن مواد شیمیایی باکتری‌کش می‌تواند سرطان‌زا باشد. همچنین مصرف برخی اسپری‌ها ممکن است حساسیت‌های پوستی یا تنفسی را به همراه داشته باشد.

همه اینها می‌تواند دلیل موجهی باشد که با احتیاط بیشتری این فرآورده‌ها را به کار ببرید و همچنین شما را تشویق کند تا دنبال جایگزین‌های طبیعی که خاصیت ضد تعریقی و خوشبوکنندگی دارد، بروید.

برای امتحان می‌توانید از زاج سفید و حنا که به ترتیب دو ترکیب طبیعی با منشا معدنی و گیاهی است، شروع کنید. به خاطر داشته باشید که مهم‌ترین مزیت ترکیبات طبیعی این است که فاقد هرگونه ماده شیمیایی و اثرات جانبی است.

### زاج سفید

سنگی معدنی و بلوری شکل شبیه سنگ‌نمک که در واقع سولفات پتاسیم و آلومینیم است و نام تجاری‌اش آلوم یا زاج سفید است و از زمان‌های بسیار قدیم به عنوان ضد عرق رایج بوده است.

استفاده از این پودر یک روش کاملاً قطعی و کم‌هزینه و با ماندگاری طولانی برای جلوگیری از ایجاد بوی عرق است که می‌تواند بدون بروز هرگونه مشکل پوستی، عرق بدن را کنترل کند.

برای استفاده پس از هر بار حمام یا شست‌وشوی زیر بغل، انگشتان مرطوب خود را به پودر زاج سفید آغشته کنید و آن را مثل مام یا دئودورانت به بدن بمالید یا این‌که دو قاشق چایخوری بزرگ زاج سفید را درون نیم لیتر آب گرم ریخته و خوب به هم بزنید، سپس این محلول را با استفاده از افشانه به زیر بغل بپاشید.

### حنا

در بسیاری از نقاط جهان، اغلب مردم حنا را به عنوان یک رنگ گیاهی می‌شناسند و برای رنگ کردن مو، ناخن و... از آن استفاده می‌کنند. در صنعت نیز همواره از عصاره آن برای تهیه شامپوهای گیاهی استفاده می‌شود.

اکنون محصولات زیادی از حنا برای مراقبت و محافظت از مو در جهان ساخته و به بازار عرضه شده است. این در حالی است که یکی از خواص حنا که به آن کمتر پرداخته شده است، ضدتعریق بودن حناست.

با توجه به این‌که یکی از مواد عمده تشکیل‌دهنده حنا تانن است، بنابراین حنا دارای خاصیت قوی قابض است، که به همین دلیل می‌تواند تعداد غدد ترشح عرق را کاهش داده و در نتیجه بوی بد عرق نیز کاسته می‌شود.

برای تهیه، حنا را با آب گرم به صورت خمیر درآورید و آن را زیر بغل و کشاله ران بمالید. پس از مدتی (حدود نیم ساعت) بدن خود را بشویید.

وحید کیانیپور - کارشناس ارشد گیاهان و مواد اولیه دارویی