

26 Ιουνίου 2016

Ζέστη και ιδρώτας: Πώς ΔΕΝ θα μυρίζει άσχημα το σώμα σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας

έχει τύχει ποτέ να αναρωτιέστε αν μυρίζει άσχημα ο ιδρώτας στο σώμα σας; Σίγουρα ναι, ειδικά τις πολύ ζεστές ημέρες που, μοιραία, όλοι μας ιδρώνουμε ευκολότερα.

Υπάρχουν κάποια απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μην μυρίζει άσχημα ο **ιδρώτας** στο σώμα σας.

Κάντε ντους τουλάχιστον μία φορά την ημέρα όταν κάνει ζέστη

Θα ξεπλύνετε τον ιδρώτα και θα μειώσετε τον αριθμό των βακτηρίων στο δέρμα σας. Ο ιδρώτας από μόνος του είναι σχεδόν άοσμος. Αλλά όταν τα μικροσκοπικά βακτήρια που ζουν φυσιολογικά στο δέρμα σας αναμειγνύονται με αυτόν, πολλαπλασιάζονται γρήγορα και αναδύουν άσχημες μυρωδιές. Μάλιστα, αν ιδρώνετε κανονικά, μπορεί να έχετε μεγαλύτερο πρόβλημα με την οσμή του σώματος από ό,τι οι άνθρωποι που ιδρώνουν πολύ. Αυτό συμβαίνει επειδή, σε εκείνους που ιδρώνουν υπερβολικά, ο ιδρώτας έχει την τάση να ξεπλένει τα βακτήρια που προκαλούν οσμή!

Χρησιμοποιήστε αντιβακτηριακό σαπούνι όταν κάνετε μπάνιο

Αυτό θα μειώσει τον αριθμό των βακτηρίων στο σώμα σας και, άρα, την οσμή του ιδρώτα.

Σκουπιστείτε καλά με την πετσέτα μετά το μπάνιο

Μετά το ντους/μπάνιο βεβαιωθείτε ότι έχετε στεγνώσει καλά οποιεσδήποτε περιοχές στο σώμα σας, οι οποίες ιδρώνουν περισσότερο. Αν το δέρμα σας είναι ξηρό, τότε είναι πιο δύσκολο για τα βακτήρια που προκαλούν την οσμή του σώματος να αναπαραχθούν σε αυτό.

Εφαρμόστε ισχυρά αποσμητικά, ή αντιδρωτικά

Αφότου σκουπιστείτε καλά, χρησιμοποιήστε ένα ισχυρό αποσμητικό, ή αντιδρωτικό στις μασχάλες σας. Μπορεί τα αποσμητικά να μην εμποδίζουν την εφίδρωση, αλλά θα συγκαλύψουν την δυσοσμία των βακτηρίων στο δέρμα σας. Τα αντιδρωτικά περιέχουν χλωριούχο αργίλιο, μια χημική ουσία που μειώνει την εφίδρωση, ενώ πολλές φορές περιέχουν και αποσμητικές ουσίες. Αν νομίζετε ότι χρειάζεστε ακόμα περισσότερη βοήθεια, μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας για κάποια πιθανή συνταγογράφηση πιο ισχυρών αντιδρωτικών. Μην ξεχνάτε να εφαρμόζετε το αποσμητικό, ή αντιδρωτικό δύο φορές την ημέρα, μία φορά το πρωί και μία το βράδυ.

Να αλλάζετε συχνά τα ρούχα που φοράτε τις μέρες με μεγάλη ζέστη

Τα “φρέσκα” ρούχα θα περιορίσουν την άσχημη οσμή του σώματος. Βεβαιωθείτε ότι αλλάζετε συχνά τις κάλτσες σας, ειδικά αν έχετε και κακοσμία των ποδιών. Χρησιμοποιήστε σκόνες αποσμητικού στα παπούτσια σας, αντικαταστήστε τους εσωτερικούς πάτους συχνά, και, αν είναι δυνατόν, μην φοράτε κλειστά παπούτσια το καλοκαίρι.

Προσοχή σε συγκεκριμένες τροφές και ποτά

Το τι τρώτε επηρεάζει την οσμή του σώματος σας. Οι τροφές που έχουν την τάση να σας κάνουν να ιδρώνετε περισσότερο, όπως οι καυτερές πιπεριές, ή άλλα πικάντικα φαγητά, συμβάλλουν στην κακή μυρωδιά του σώματος. Και το φυσικό άρωμα ορισμένων τροφών, όπως τα κρεμμύδια και το σκόρδο, μπορεί να μεταφερθεί στον ιδρώτα, κάνοντάς τον να μυρίζει ακόμα πιο άσχημα. Επίσης, ποτά/ροφήματα με καφεΐνη, ή αλκοόλ μπορεί επίσης να σας κάνουν να ιδρώνετε περισσότερο.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr webmd.com