

- [f](#)
- [t](#)
- [g](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

الأربعاء 18 شوال 1446 هـ - 16 أبريل 2025

أخبار النافذة

[الليمون بـ200 جنيه.. تصدير الأصفر يلهب الأسواق وسط أزمة إنتاج وتغيرات مناخية \(شاهد\) الدولار يرتفع إلى 62 جنيهاً بالعقود الآجلة ويرفع أسعار المستهلكين 8%... مصر رابحة على فين؟ استقالات جماعة لـ117 طلسا تهز مستشفيات جامعة الإسكندرية... تدني الأهور وغياب الحماية وتكاليف الدراسات العليا أبرز الأسباب بالأرقام... زيادة الوقود ترك المصانع ويرفع أسعار المنتجات أزمة عقارية كسيرة تضرب المصريين بعد زيادات الوقود... ارتفاع تكاليف النقل والبناء وانتلاع المدخرات!! الهز المقنن!!...كيف رد المصريون على اقتراح النائب يوسف الحسيني بإنشاء نقابة للراقصات؟ المحامون يعلنون العصيان... لا توريد للرسوم في محاكم الاستئناف خبراء يحذرون: 41 مليار دولار ديون "مصر بيد الأجنب بشير لـ"غسيل أموال](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

الرئيسية « أرشيف » أخبار خفيفة ومنوعات

فى الطقس الحار.. كيف تسيطر على روائح العرق الكريهة؟





الخميس 28 مايو 2015 12:05 م

فى هذا الطقس الحار' يخجل البعض من رائحة العرق الكريهة' ما يجعل علاج هذه المشكلة يحتاج إلى حل سريع وطرق بسيطة للتخلص من هذه الرائحة المحرجة' الدكتور سعد خالد أخصائى التناسلية والجلدية يقدم بعض النصائح التى تساعد على السيطرة على رائحة العرق الكريهة' مؤكدا على أن إفراز كميات كبيرة من العرق فى هذا الطقس الحار ونتيجة ارتفاع درجات الحرارة بهذا الشكل هو أمر طبيعى للغاية' إلا أن الروائح العرق الكريهة هى المشكلة بعينها .

وهنا ينصح أخصائى التناسلية والجلدية بعدة نصائح على من يعانى من روائح كريهة اتباعها' مع الاهتمام بالنظافة الشخصية والاستحمام الدائم :

تناول الطعام الصحى والخفيف' والكثير من الخضراوات والفاكهة لإفراز عرق عديم الرائحة ولا يشوبه روائح غير مستساعة

الاهتمام بشرب كميات من المياه مقسمة على ساعات اليوم بالتساوى حتى لا يصاب الشخص بالجفاف عدم الإكثار فى تناول الأطعمة التى تحتوى على زيوت طيارة كريهة' كالإفراط فى تناول الثوم والبصل وغيرها تناول الحلبة يساعد على إفراز رائحتها فى العرق' ويمكنك تقليل تناولها الاهتمام بدهان عصير الليمون الحامض على الجسم بالكامل بعد الاستحمام وغسله بعد عدة دقائق ليسيطر على روائح العرق الكريهة

الاستحمام مرتين يوميا يساعد على التخلص من إفراز روائح عرق كريهة فالبكتيريا المسؤولة عن هذه الرائحة تهرب من المياه

ارتداء الملابس الفضفاضة يساعد على عدم تكون البكتيريا تحتها وبالتالي التخلص من الرائحة الكريهة شرب المشروبات الطبيعية كالبرتقال والليمون والفراولة يساعد على إفراز روائح ذكية

[حقوق وحرّيات](#)

[الصحفي أحمد سبيع.. "مش كفاية 10 سنوات اعتقال ولا إيه"](#)

[الأربعاء 2 أبريل 2025 01:00 م](#)

[تراث](#)

[محسن راضي..صحفي وبرلماني في غياهب سجون السيسي منذ 12 عاما](#)

[الاثنين 31 مارس 2025 01:30 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتيوة"ىءل عافتية يافكن ينس_١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا عشا ن مك ترايسة يامحل قديفم جئاص 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريناحملا وجئاصلا مها ..؟ علسلا ثودحى داغتو رعشلا طاقسة عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يرور ضجئاصن ... ناضمري فة ضايرلا ةسرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025