

8 خطوات للتخلص من رائحة العرق



الأحد 13 مايو 2018 01:05 م

يعانى الإنسان خلال الجو الحار، من التعرق الشديد، مما يسبب صدور رائحة كريهة من الجسم، والتي تؤدى إلى الإحراج بين الأصدقاء وزملاء العمل، وللتخلص من هذه الرائحة، ذكر موقع "healthnbodytips"، طرق صحية وهى:

1. الاستحمام مرة واحدة على الأقل فى اليوم باستخدام صابون مضاد للبكتيريا
2. تجفيف الجسم بعد الاستحمام خاصة المناطق التى يكثر بها العرق
3. استخدام مزيل العرق للحد من الرائحة التى تسببها البكتيريا
4. تجنب تناول الثوم والبصل
5. استخدام الجوارب القطنية وتنظيف الأحذية
6. تناول عصير الليمون الذى يساعد فى السيطرة على نمو البكتيريا المرتبطة بالرائحة الكريهة
7. صنع معجون من نشا الذرة مع عصير الليمون، وفركها فى جميع أنحاء الجسم لمدة 5 دقائق بعد الاستحمام
8. شرب الماء بكمية لا تقل عن 8-10 أكواب يوميا للحفاظ على رطوبة البشرة