27 Ιουνίου 2014

10 χρήσιμα tips για λιγότερο ιδρώτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι θερμοκρασίες αυξήθηκαν απότομα και μαζί με αυτές και οι λερωμένες από τον ιδρώτα μπλούζες. Αν δεν σας νοιάζει η εικόνα σας και πως μυρίζετε όταν έχετε ιδρώσει, τότε το παρακάτω κείμενο θα σας αφήσει μάλλον αδιάφορους. Αν ανήκετε όμως στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού που το απασχολεί η κοινωνική του ένταξη και αντιλαμβάνεστε τον ιδρώτα σαν ένα εμπόδιο στις σχέσεις σας, χρησιμοποιείστε τις παρακάτω συμβουλές και κάντε τον ιδρώτα το μικρότερο από τα προβλήματά σας.

1. Επιλέξτε το σωστό ρούχο

Φροντίστε να αναπνέετε με άνεση και να μην καταπιέζεστε από ρούχα με στενή εφαρμογή. Φοράτε ρούχα με φαρδιά εφαρμογή και φροντίστε το ύφασμα να είναι βαμβακερό, ώστε να δίνει την ευκαιρία στο σώμα σας να αναπνέει. Τέλος, προτιμήστε ανοιχτόχρωμα ρούχα που απωθούν και δεν ελκύουν τον ήλιο.

2. Τρώτε σωστά και όχι πικάντικα

Θα έχετε παρατηρήσει οι ίδιοι πως κάθε φορά που τρώτε ινδικό δακρύζουν τα μάτια σας και ιδρώνει το πρόσωπό σας. Αυτό που σας συμβαίνει έχει όνομα και λέγεται γευστική εφίδρωση. Είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας του σώματός σας να δροσιστεί καθώς ανεβαίνει η θερμοκρασία του με τις πικάντικες διατροφικές σας επιλογές. Και δυστυχώς, ο μοναδικός τρόπος να αποφύγετε τη γευστική

εφίδρωση είναι να αποφύγετε τελείως τα πικάντικα.
3. Μείνετε μακριά από το αλκοόλ
Εάν έχετε τη φυσική τάση να ιδρώνετε, τότε με το αλκοόλ θα ιδρώνετε ακόμα περισσότερο. Το αλκοόλ ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, το οποίο αντιδρά αναλόγως και ιδρώνει, για να σας δροσίσει.

4. Αποφεύγετε τον ήλιο
Αν και είναι το προφανές, αξίζει την αναφορά του. Μη στέκεστε στον ήλιο αν δεν θέλετε να επιταχύνετε τη διαδικασία εφίδρωσης και αποφεύγετε να κυκλοφορείτε τις ώρες της ημέρας που ο ήλιος έχει την μεγαλύτερη ένταση. Προγραμματίστε τις δουλειές σας τις ώρες της ημέρας που ο ήλιος δεν είναι στο αποκορύφωμά του και δεν θα ανησυχείτε για τους ντροπιαστικούς λεκέδες.
5. Βρείτε τρόπο να δροσιστείτε
Όταν νιώθετε τη θερμοκρασία σας να ανεβαίνει, βρείτε ένα τρόπο να τη ρίξετε. Είτε αυτός είναι να κάνετε ένα δροσερό μπάνιο, στη θάλασσα ή τη μπανιέρα σας, είτε με τον στηθείτε απέναντι από τον ανεμιστήρα, ρίξτε οι ίδιοι τη θερμοκρασία σας και προλάβετε τον ιδρώτα, πριν αναλάβει εκείνος δράση.
6. Κουβαλάτε πάντα πετσέτα μαζί σας
Εάν γνωρίζετε το σώμα σας και ξέρετε πόσο επιρρεπής είστε στον ιδρώτα, τότε καλό θα ήταν να έχετε πάντα μαζί σας μια μικρή πετσέτα, μπορεί μεν να μην σας σώσει από τον ιδρώτα εξ αρχής, αλλά σίγουρα θα βοηθήσει την κατάσταση, όταν θα στάζετε από τη ζέστη και όλοι θα φροντίζουν να διατηρούν απόσταση ασφαλείας από εσάς.

7. Χαλαρώστε
Ιδρώτα δεν προκαλεί μονάχα ο ήλιος και οι υψηλές θερμοκρασίες. Ιδρώτας προκαλείται και από αυξημένο άγχος και στρες που διαταράσσουν την ομαλότητα των λειτουργιών του οργανισμού. Όταν νιώθετε το άγχος να αυξάνεται και τον ιδρώτα να σας πλημμυρίζει, βρείτε ένα τρόπο να ηρεμήσετε, να ξεχάσετε, έστω και παροδικά, όσα σας αγχώνουν και το όφελος θα είναι διπλό.
8. Κομμένος ο καφές
Πριν κόψετε τον καφέ και κουτουλάτε στο γραφείο από τη νύστα, έχετε υπόψη σας πως δε χρειάζεται να φτάσετε σε τέτοιες ακραίες λύσεις για να γλιτώσετε λίγο ιδρώτα. Έχετε απλά υπόψη σας πως ο καφές είναι διεγερτικός, δίνει ακόμα περισσότερη ζωή στο νευρικό σύστημα, καταλήγοντας έτσι σε ακόμα περισσότερο ιδρώτα. Συνεχίστε να πίνετε καφέ, αλλά φροντίστε να βρίσκεστε σε κλιματιζόμενο χώρο ή να έχετε άμεσα τη δυνατότητα να κάνετε ντους.

9. Κομμένο και το αλάτι
Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, οι οποίες είναι γεμάτες με αλάτι είναι

ικανές να σας προκαλέσουν μεγάλα κύματα ιδρώτα. Ο οργανισμός προσπαθεί να αποβάλλει το περίσσιο αλάτι με κάθε τρόπο και ένας από τους τρόπους είναι ο ιδρώτας. Το αποτέλεσμα σας αφήνει ιδιαίτερα ιδρωμένους και αφυδατωμένους.

10. Πάντα έτοιμοι

Για να μην σας πιάσει ποτέ ο ιδρώτας απροετοίμαστους, φροντίστε να είστε πάντα ετοιμοπόλεμοι και να κουβαλάτε πάντα μαζί σας το αποσμητικό σας. Με αυτό τον τρόπο, όταν όλοι οι άλλοι θα ιδρώνουν, εσείς θα συνεχίζετε με το κεφάλι ψηλά.

Πηγή: clickatlife.gr