

## Κακοσμία ιδρώτα: Πώς θα την εξουδετερώσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τώρα που ο υδράργυρος έχει πάρει την ...ανηφόρα, η κακοσμία του ιδρώτα, ειδικά της περιοχής της μασχάλης, μπορεί να γίνει ο εφιάλτης σου!

Ακόμη και αν κάνεις συχνά ντους και δεν παραλείπεις ποτέ το αποσμητικό σου, η δυσάρεστη μυρωδιά του ιδρώτα μπορεί να παραμονεύει.

Τα παρακάτω tips μπορούν να σε βοηθήσουν να πεις αντίο στη κακοσμία του ιδρώτα μια και καλή.

### Ρούχα

Προτίμησε ρούχα από φυσικά υφάσματα που αναπνέουν, όπως βαμβάκι, μετάξι και λινό, και απόφυγε τα συνθετικά. Διάλεξε επίσης ανοιχτά χρώματα, καθώς τα σκούρα απορροφούν περισσότερη ηλιακή ακτινοβολία. Είναι καλό τα ρούχα να είναι χαλαρά ώστε να κινείται ο αέρας. Αν ιδρώνεις πολύ στις μασχάλες ή στον καβάλο, δοκίμασε μπλουζάκια και εσώρουχα που απορροφούν την υγρασία και φρόντιζε να τα αερίζεις καλά.

### Ανανέωνε συχνά το αποσμητικό

Κάνε μπάνιο συχνά και αν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο, καθάρισε την περιοχή με υγρά μαντιλάκια και ανανέωσε το αποσμητικό σου.

### Διατήρησε τις μασχάλες σου στεγνές και αποτριχωμένες

Οι τρίχες στις μασχάλες λειτουργούν σαν παγίδες ιδρώτα και ευνοούν την ανάπτυξη βακτηρίων. Ξύριζέ τις ή αποτρίχωνέ τις τακτικά. Μετά το μπάνιο

μπορείς να χρησιμοποιήσεις και λίγο ταλκ.

Πρόσεχε τη διατροφή σου

Τα ποτά που περιέχουν καφεΐνη (καφές, τσάι, ανθρακούχα αναψυκτικά), οι τροφές με δυνατή μυρωδιά (σκόρδο, κρεμμύδι), οι τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά (τηγανητά, σφολιάτες), το αυγό, τα μπαχαρικά, το αλκοόλ, το κόκκινο κρέας και τα όσπρια ευνοούν την κακοσμία του ιδρώτα. Περιορίσε αυτές τις τροφές και αντικατάστησέ τις με άλλες που αποδεδειγμένα δεν προκαλούν δυσσομία, όπως το ψάρι, και το κοτόπουλο, τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες (π.χ. φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης προϊόντα), φρούτα, όπως εσπεριδοειδή και γενικότερα οι τροφές που περιέχουν βιταμίνη C (λεμόνια, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, ακτινίδια, φράουλες), καθώς και αρωματικά φυτά όπως μαϊντανός, σέλινο και δυόσμος.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)