

چگونه در فصل تابستان مراقب زیر بغلمان باشیم؟

گرمای و رطوبت فصل تابستان عوارضی را برای سلامتی دارد. تعریق زیاد، بوی بدن و خارش مشکلاتی هستند که مردم تجربه می کنند و کمبود مراقبت این مشکلات را تشدید می کنند. مراقبت از زیربغل در فصل تابستان بسیار ضروری است. در این بخش از سلامت پوست و موی **الموند** ما بهترین راه های تمیز و مرطوب نگه داشتن را به شما پیشنهاد می دهیم. این راه ها بسیار آسان و تاثیرگذار است.

جلوگیری از مشکلات پوست زیربغل در هوای گرم

استفاده از ضد تعریق ها :

برای جلوگیری از بوی بدن عرق زیربغل و کنترل بوی بدن، استفاده از ضد تعریق ها در فصل تابستان مناسب است. ضد تعریق ها حاوی مواد آنتی باکتریایی هستند که از بوی بدن زیربغل جلوگیری می کنند.

استفاده از آب لیمو :

در فصل تابستان تعریق زیاد زیربغل از مشکلات جدی می باشد. برای رفع بوی نامطلوب و از بین رفتن باکتری هایی که ایجاد بو می کنند، زیربغل، مقداری آب لیمو زیربغل بمالید.

استفاده از جوش شیرین :

جوش شیرین برای نبرد با باکتری ها و از بین بردن بوی بدن و جلوگیری از عفونت های زیربغل بسیار مناسب است. همچنین **جوش شیرین** برای بهبودی **عرق سوز** شدن مناسب است زیرا جوش شیرین مانند نوعی ماسک لایه بردار پوست عمل می کند و باعث از بین رفتن انسداد منافذ پوستی و رفع آلودگی های موجود روی پوست می شود. 1 قاشق چای خوری **جوش شیرین** و 1 فنجان آب سرد را مخلوط کنید و پارچه ای تمیز را داخل آب فرو ببرید و آن را به مدت 5 تا 10 دقیقه روی نواحی زیربغل بگذارید.

آلوورا :

برای مرطوب نمودن زیربغل و درمان **عرق سوز** و تمیز کردن آن، دو بار در روز روی زیربغل **ژل آلوئه ورا** بمالید. **آلوئه ورا** خواصی مانند ضدالتهاب بودن، تسکین دهنده و خنک کنندگی دارد.

پوشیدن لباس های پنبه ای :

نقش مهم لباس در سلامت پوست در فصل تابستان بر کسی پوشیده نیست. در این فصل برای سلامت پوستتان و جلوگیری از عرق سوز شدن، لباس های نخی و خنک بپوشید. همچنین لباس های گشاد و رنگ روشن سبب جلوگیری از تعریق زیاد شما خواهد شد.

استفاده از پد های زیر بغل :

پد ضد عرق، لایه ای پنبه ای و اغلب یکبار مصرف است که به پوست یا لباستان چسبانده می شود تا عرق اضافی را جذب کند. استفاده از این پد ها برای زیر بغل بسیار مناسب است چون در صورت خیس شدن می توانید آن را تعویض کنید اما اجازه ندهید طولانی مدت زیر بغل بماند زیرا بوی بد ایجاد می کند.

استفاده از سرکه سیب :

برای تمیز و تازه نگه داشتن زیر بغل در فصل تابستان، استفاده از **سرکه سیب** که حاوی آنتی باکتری است، بسیار مناسب است. برای از بین رفتن سموم زیر بغل، **سرکه** را با آب مخلوط کنید و آن را زیر بغل بمالید.

لایه برداری :

یکی از پیشنهادات موثر این بخش از سلامت پوست و موی //موند لایه برداری زیر بغل است که پیش از این روش های انجام آن را کامل توضیح داده ایم. برای تمیز نگه داشتن زیر بغل و جلوگیری از رشد سموم در فصل تابستان لایه برداری زیر بغل، هفته ای دو بار لازم است.

مرطوب نگه داشتن :

بعد از دوش گرفتن زیر بغل را با زدن مرطوب کننده، مرطوب نگه دارید.

خشک نگه داشتن زیر بغل :

برای جلوگیری از آسیب پوستی به زیر بغل و تعریق و عرق سوز شدن زیر بغل را خشک نگه دارید و اینگونه از وجود باکتری جلوگیری کرده زیرا باکتری سبب ایجاد بوی بد و **خارش پوست** می شود.

گُمپرس آب سرد :

در فصل تابستان که تعریق زیر بغل زیاد است، اگر دچار عرق سوز شدن زیر بغل شده اید، روی ناحیه عرق سوز شده کمپرس آب سرد بگذارید تا حالت خارش، التهاب و عرق سوز شدن بهبود یابد. شما می توانید برای درست کردن کمپرس آب سرد، چند قطعه یخ را، درون پارچه ای پیچید و آنها را به مدت 5 تا 10 دقیقه روی ناحیه ای که عرق سوز شده، قرار دهید.

استفاده از پودر بچه :

برای جلوگیری از مشکلات پوستی ناشی از عرق کردن زیاد زیر بغل استفاده از پودر بچه راهکار خوبی است. این پودر مخصوص برای پوست شما هم به خوبی عمل خواهد کرد و سبب جلوگیری از عرق سوز شدن می شود.

استفاده از خیار:

اگر می خواهید زیر بغل شما خنک شود و از عرق کردن آن و از آسیب های پوستی ناشی از آن بکاهید، **خیار** را به صورت تازک، قطعه قطعه کنید، آن را

درون آب سرد بگذارید. 2 قاشق غذاخوری آب لیمو به آن بزنید و هفته ای سه بار آن را روی نواحی آسیب دیده ی پوست بگذارید. *خیار* باعث می شود که بدن خنک و از خارش آن کاسته شود زیرا *خیار* حاوی مقدار زیادی آب است و به آب رسانی بدن کمک می کند.

استفاده از گلاب :

برای کنترل عرق پوست و جلوگیری از عرق سوز شدن و حفظ تعادل PH پوست، 200 میلی لیتر *گلاب* را با 4 قاشق غذاخوری *عسل* و 200 میلی لیتر آب مخلوط کنید. سپس ترکیب حاصل را در قالب یخ بریزید و بگذارید منجمد بشوند. سپس یخ ها را درون پارچه ای نخی پیچید و روی پوست بگذارید.

استفاده از ماست :

ماست دارای خواص ضدقارچی و ضد میکروبی است و خاصیت درمانی و خنک کنندگی دارد. *ماست* سرد را به مدت 15 دقیقه روی پوست عرق سوز شده ی خود بگذارید و سپس پوست را با آب سرد بشویید و با حوله ای نرم خشک کنید.

داشتن تغذیه مناسب و نوشیدن آب فراوان :

برای جلوگیری از عرق سوز شدن مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید و به میزان کافی آب بنوشید.

پودر چوب صندل :

چوب صندل دمای بدن را پایین می آورد و باعث کاهش علائم عرق سوز شدن می شود. برای جلوگیری از عرق سوز شدن زیر بغل پودر چوب صندل و *گلاب* را ترکیب کنید و خمیر حاصل را روی نواحی عرق سوز شده بگذارید و صبر کنید تا خشک بشود. سپس خمیر را با آب سرد از روی پوست بشویید.

استفاده از برگ درخت سنجد :

رفع التهاب و آزرده گی ناشی از عرق سوز شدن برگ های درختی به نام چریش را به شکل خمیر دریاورید و روی نواحی عرق سوز شده بگذارید. پس از اینکه خشک شد، پوست را با آب سرد شست و شو بدهید و یا مقداری از این برگ، را با حدود 2 فنجان آب بجوشانید و پارچه ای نخی را در آب برگ درخت *سنجد* فرو ببرید و به مدت 5 تا 10 دقیقه روی پوست عرق سوز شده بگذارید.

استفاده از آرد نخودچی :

اگر زیر بغلتان بسیار عرق می کند، برای جذب رطوبت اضافی و درمان عرق سوز شدن و باز شدن منافذ پوستی، از بین رفتن سلول های مرده 2 تا 3 قاشق غذاخوری آرد نخودچی را با کمی آب ترکیب کنید و خمیر را به مدت 10 تا 15 دقیقه روی نواحی عرق سوز بگذارید و بعد با آب سرد آن را بشویید.

استحمام روزانه :

برای اینکه در تابستان پوستی سالم داشته باشید و عرق سوز نشوید و تعریق کمتر داشته باشید، هر روز استحمام کنید.

استفاده از دم کرده نعنا:

برای اینکه زیر بغلتان عاری از هرگونه آلودگی باشد و بوی پد آن رفع گردد، دم کرده نعنا تهیه کنید و پارچه ای تمیز را با آن خیس کنید و روی ناحیه زیر قرار دهید.