



## جلوگیری از عرق کردن زیاد بوسیله گیاهان دارویی

با توجه به فصلی که در آن قرار داریم اکثریت با این مشکل مواجه هستیم که عرق کردن موجب ناراحتی ما می شود.

عرق همان مکانیزمی است که بدن به علت های مختلفی از جمله تعدیل دما، دفع سموم، خروج مواد زائد و سایر موارد انجام می دهد. توجه داشته باشید هنگامی که ما فعالیت بدنی زیادی داریم و یا در هوای گرم و مرطوب قرار می گیریم، شروع به عرق کردن می کنیم. بدن در این زمانها مجبور است که به منظور به تعادل رساندن دمای درونی بدن خود، غدد عرقی را در بدن فعال شده است، را به کار اندازد. عرق کردن در اصل پاکسازی بدن از راه پوست به حساب می آید که با خاصیت ضدعفونی کنندگی خود سطح پوست بدن را نیز گندزدایی می کند. اما شما می توانید با شناخت داروی گیاهی برای عرق نکردن بدن این روند را اندکی کاهش دهید.

خوب است بدانید تا وقتی که ترشح آن از حد طبیعی فراتر نرفته و بوی بد و آزار دهنده آن شخص را اذیت نکرده باشد، لازم نیست به منظور رفع آن اقدام درمانی صورت گیرد اما وقتی ترشح غدد عرق از حد طبیعی خود فراتر رفت، به علت اینکه مانع تنفس راحت پوست شده و با باقی ماندن روی پوست زمینه فعالیت

میکروب ها را فراهم نموده و موجب پخش شدن بوی بد از پوست بدن می شود، رفع آن دغدغه بسیاری از افراد شده و همین مسئله است که افراد را به تکاپو برای درمان وادار می کند.

بهترین راه برای از بین بردن بوی بد عرق استفاده از گیاهانی است که خاصیت دارویی دارند و می تواند به شما کمک کنند. در ادامه به پرخاصیت ترین آن ها اشاره می کنیم.

## ۱- برگ مورد

برای عرق نکردن بدن می توانید از دمکرده غلیظ پودر برگ بو با آب پوست خود را شستشو دهید. برگ مورد این قابلیت را دارد که تعریق زیاد پوست را کنترل کرده و اسانس معطر آن موجب خوشبویی بدن می شود.

## ۲- برگ شیرین بیان

دم کرده غلیظ برگ تازه شیرین بیان را برای شستشوی قسمتی که زیاد عرق می کند، می توان روزی دو الی سه بار مورد استفاده قرار داد تا از بوی بد عرق خلاص شوید.

## ۳- مریم گلی

مریم گلی یک داروی گیاهی برای عرق نکردن بدن است که می توانید هم به صورت جداگانه جوشانده و یا همراه با گل ختمی آن را استفاده کنید. شما می توانید با استفاده از این گیاه شربت خوراکی تهیه کرده و روزی ۲ مرتبه آن را میل نمایید تا در کم شدن تعریق بدن تاثیر گذارد. همینطور پاشیدن پودر آن زیر بغل یا شستشوی موضع عرق با دمکرده غلیظ آن در رفع بدبویی و خوشبو کردن پوست اثرگذار است.

## ۴- برگ حنا

پودر برگ حنا به تنهایی یا همراه با پودر برگ سدر یا جوش شیرین، با اثر خنک کنندگی پوست و کم کردن فعالیت غدد عرق به رفع بدبویی پوست منجر می شود. شیوه دیگر استفاده از برگ حنا به این صورت است

که می توان آن را با جوشانده سماق یا سرکه خمیر کرده و به قسمتی که تعریق در آن اتفاق می افتد، مالیده و نیم ساعت بعد با آبغوره یا سرکه رقیق شده موضع را شستشو داد.

### **۵- پوست و برگ گردو**

اگر به دنبال دارو برای عرق نکردن هستید و میخواهید حتما از دارو های گیاهی استفاده کنید، برگ گردو از خاصیت ضد میکروبی قوی برخوردار می باشد. توجه داشته باشید که شستشوی موضع با خیسانده یا دمکرده غلیظ برگ تازه گردو در رفع بدبویی پوست مؤثر است. پوست سبز گردو نیز در کنترل ترشح عرق نقش بسیار مهمی دارد.

### **۶- نعناع**

خوب است بدانید که برگ تازه نعناع یا عرق آن در رفع بدبویی دهان بسیار مؤثر است. همینطور مورد استفاده قرار دادن محلول دمکرده نعناع به منظور شستشوی پوست بدن علاوه بر رفع بدبویی، به خوشبو شدن بدن منجر می شود.

### **۷- گل سرخ**

گلبرگ های گل سرخ نیز داروی گیاهی برای عرق نکردن بدن است که می توانید روی موضع عرق قرار دهید. شستشوی بدن با گلاب یا پاشیدن پودر گل سرخ زیر بغل از دیگر شیوه های سنتی درمان تعریق به شمار می رود.

### **۸- برگ سیب**

مورد استفاده قرار دادن دمکرده برگ تازه درخت سیب به عنوان محلول شستشوی بدن در کاهش بوی بد عرق بسیار مؤثر است، به ویژه در صورتی که در این دمکرده از کمی سرکه استفاده شود.

## ۹- رزماری

این گیاه که به اکلیل کوهی نیز مشهور می باشد و در کم کردن تعریق بدن اثر بسزایی دارد. علاوه بر گیاهان دارویی ذکر شده در بالا، مورد استفاده قرار دادن جوش شیرین، زاج سفید و سنگ مردار که در واقع جزو مواد معدنی دارویی هستند در درمان تعریق و بوی بد آن اثر چشمگیری دارند.

## ۱۰- گل ارمنی

نوعی گل رس خالص ورز داده شده است که در بهبود زخم و ضد عفونی کردن پوست و رفع بوی بدن مؤثر است.

شیوه به کارگیری از این ماده معدنی به این صورت است که می توان آن را به صورت خشک به تنهایی یا ترکیب با پودر نعناع و گلسرخ روی موضع عرق پاشیده یا به صورت ترکیب با مقداری آب و سرکه به صورت گل شل درآورده و روزی نیم ساعت آن را روی موضع عرق قرار داد.

تغییرات در سبک زندگی و تغذیه منظم نیز می توانند در مدیریت کاهش عرق بدن مؤثر باشند.

تغذیه مناسب با تاکید بر مصرف مواد غذایی کم چرب، کم نمک، و غنی از مواد مغذی، می تواند تأثیر مثبتی در کاهش تعریق داشته باشد. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامینها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین B و منیزیم می تواند به تنظیم فعالیت غدد عرقی کمک کند. علاوه بر مصرف گیاهان دارویی تکنیک های مدیریت استرس نیز می توانند در کاهش عرق بدن مؤثر باشند.

تمرین های تنفسی عمیق، مدیتیشن، یوگا و تمرینات آرامش بخش می توانند به کنترل استرس و اضطراب کمک کنند، که در نتیجه باعث کاهش تعریق می شود.

هرچند داروهای گیاهی می‌توانند در کنترل عرق بدن مفید باشند، اما مشورت با پزشک و تغذیه‌شناس در مورد مصرف آنها ضروری است.

بر این اساس، مصرف داروهای گیاهی در کاهش عرق بدن می‌تواند به ترکیب با تغییرات در سبک زندگی و مدیریت استرس، کمک کند.