

## فعالیت های بدنی و تعریق

تعریق یکی از اتفاقاتی است که در حین انجام فعالیت های سنگین از جمله ورزش کردن رخ می دهد و از آنجایی که خیلی از افراد آن را نشانه سوخت چربیها در بدن می دانند علامت خوبی می دانند.

تولید عرق خصوصاً در حین ورزش کردن در هوای گرم باعث خواهد شد که حرارت بالای بدن تبخیر شود و به این ترتیب از گرما زدگی فرد جلوگیری خواهد شد. تعریق یکی از واکنش های طبیعی برای کاهش دمای بدن و دفع سموم داخلی آن است، عرق ترکیبی است از آب و اندکی نمک که بی تردید این ترکیب ساده بوی خاصی ندارد. باکتری است که با عرق بدن مخلوط شده و چنین بوی زننده ای را به وجود می آورد. عرق در همه قسمت های بدن به طور یکنواخت ترشح می شود و بی بو است، اما در محل های مخصوص مثل زیر بغل، کشاله های ران، دست ها، و پاها بعلت باقیماندن و مخلوط شدن با نوعی از باکتری هایی که معمولاً روی پوست بدن وجود دارند بد بو شده و آزاد دهنده می شوند.

### عوامل موثر در بوی بد بدن

**حمام نکردن**، یکی از دلایل مهم بوی بدن به میزان کافی حمام نکردن و عدم تعویض لباسها در هر بار حمام کردن است. **عرق کردن**، بدن برخی بوی تندتری دارد و به دلیل استرس و فعالیت جسمی بیش از اندازه بیشتر عرق می کنند. **تغذیه**، غذاهای تند و تلخ با بوهایی نافذ معمولاً تاثیری منفی بر بوی بدن دارند (سیر، زیره و کاری) کمبود روی که در دفع سموم بدن موثر است. عدم توازن قند و کافئین بدن **دیابت و بیماریهای کبدی** و..... از انواع مشکلات جسمی موثر در ایجاد بوی بدن می باشند.

### چه باید کرد بد بو نبود

هر روز اگر هم فعالیتی نداشته باشید قبل از خروج از منزل و یا هنگام شب حمام کنید. بعد از هر حمام لباس های زیر خود را تعویض کنید (لباس های رو را هر یک روز در میان) از صابون، شامپو های خوشبو کننده استفاده کنید. از خوشبو کننده ها پس از استحمام استفاده کنید. به هیچ وجه از انواع عطر، ادکلن و خوشبو کننده و .... بدون استحمام استفاده نکنید مخلوط شدن بوی این ترکیبات با بوی نامطلوب بدن وحشتناک است. پس از ورزش، پیاده روی و .... حتماً دوش بگیرید. لباس های زیر یا رویی با الیاف مصنوعی کمتر استفاده کنید (چرا که بوی بد را چند برابر می کنند) بلافاصله پس از مراجعه به منزل و در آوردن کفش، آنها را در هوای آزاد بگذارید و جوراب خود را تعویض کنید. از سنگ پا برای تمیز کردن کف پا (در حمام) استفاده کنید (هم نظافت است هم آرام بخش و ماساژ) در صورت استفاده از کفش ورزشی و یا راحتی، هر هفته آنها را بشوئید.