

وداعاً للتعرق... نصائح ستجعلك بأفضل حال خلال الصيف



يحتوي جسم الإنسان على "4 ملايين غدة عرقية" ويتعرق دائما مع أن البعض لا يلاحظون ذلك، في حين يعاني آخرون من فرط التعرق.

والتعرق هو عملية فسيولوجية طبيعية ضرورية لتنظيم درجة حرارة الجسم. وقد يحدث أحيانا فرط التعرق أو يكون دائما. فكيف يمكن حل هذه المشكلة؟

- إذا كان الشخص يعاني من "فرط التعرق" فمن الأفضل له عدم شرب القهوة في الصباح. لأن الكافيين يحفز الجهاز العصبي، ما يجعل الجسم يتعرق أكثر.

- لا ينصح من يعاني من فرط التعرق بتناول الأطعمة المتبلة الحارة. لأن هذه الأطعمة مثل القهوة تجعل الجسم يتعرق كثيرا.

- كن هادئا ولا تقلق، لأن التعرق هو جزء من عملية تأثير الإجهاد في الجسم.

- يجب على الشخص إتقان تقنيات التنفس، وتعلم كيفية التأمل والابتعاد عن الموقف الذي يزعجه، حيث قد يساعد هذا في تقليل إنتاج الناقلات العصبية التي تحفز الغدد العرقية.

- يمكن استخدام مضادات التعرق قبل النوم. لأن استخدامها قبل النوم قد يساعد على تقليل التعرق في اليوم التالي.

- إذا كان الشخص يقضي معظم وقته في مكتب سيء التهوية فمن الأفضل له استخدام على الأقل مروحة لتحسين حركة الهواء وبالتالي لتقليل التعرق.

- يجب ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة. لأن الملابس الضيقة تزيد من التعرق. كما يفضل ارتداء ملابس مصنوعة من الأقمشة الطبيعية لأنها جيدة التهوية.

- يمكن استخدام وسادات صغيرة. ترفق هذه الوسادات بالملابس الجافة أو تثبت تحت الإبط مباشرة، مهمتها امتصاص العرق وعدم السماح بتبليل الملابس.

- يجب الاستحمام عدة مرات يوميا في ايام الطقس الحار أو على الأقل في الصباح وقبل النوم.

- يجب أن تكون تصفيفة الشعر حسب الطقس. فمثلا من الأفضل للرجال أن تكون قصة شعرهم في الصيف قصيرة.