

Die 10 besten Hausmittel gegen Körpergeruch

Was ist Körpergeruch? Hautgeruch ist ein alltägliches Problem, mit dem jeder konfrontiert ist. Antitranspirantien und Deodorants sind chemische Produkte, die viele von uns verwenden, um Schweißprobleme zu bekämpfen und Körpergeruch zu kontrollieren. Diese viel beworbenen Produkte mit angenehmen Düften enthalten oft Schadstoffe, die die Schweißdrüsen verstopfen oder bei empfindlicher Haut Nebenwirkungen verursachen können.

Es gibt einige wirksame Methoden im Vorratshaus der Natur, um Körpergeruch effektiv und ohne Schaden für den Körper zu beseitigen. Was verursacht Körpergeruch? Achselhöhlen und Genitalien sind Bereiche des Körpers, die mit zahlreichen apokrinen Drüsen beladen sind, die fettige Schweißsubstanzen absondern, auf denen Bakterien wachsen und ein …



Was ist Körpergeruch?

Hautgeruch ist ein alltägliches Problem, mit dem jeder konfrontiert ist. Antitranspirantien und Deodorants sind chemische Produkte, die viele von uns verwenden, um Schweißprobleme zu bekämpfen und Körpergeruch zu kontrollieren. Diese viel beworbenen Produkte mit angenehmen Düften enthalten oft Schadstoffe, die die Schweißdrüsen verstopfen oder bei empfindlicher Haut Nebenwirkungen verursachen können. Es gibt einige wirksame Methoden im Vorratshaus der Natur, um Körpergeruch effektiv und ohne Schaden für den Körper zu beseitigen.

Was verursacht Körpergeruch?

Achselhöhlen und Genitalien sind Bereiche des Körpers, die mit zahlreichen apokrinen Drüsen beladen sind, die fettige Schweißsubstanzen absondern, auf denen Bakterien wachsen und ein tiefes, scharfes Aroma erzeugen. Feuchte und warme Umgebungen fördern das Wachstum von Bakterien und Pilzen und bieten ihnen perfekte Temperaturen, um sich zu vermehren. Einige Zustände wie Stress, Angst, Menstruation bei Frauen und Wut verursachen vermehrtes Schwitzen und damit mehr Geruch. Einige Lebensmittel mit hohem Schwefelgehalt wie Knoblauch und Zwiebeln können bei hohen Temperaturen den Körpergeruch verstärken. Ein Mangel an einigen Nährstoffen kann enzymatische Aktivitäten bei der Verdauung behindern, was wiederum zu starkem Körpergeruch führt. Natürlich verfügbare Mittel gegen Körpergeruch entfernen geruchsverursachende Mikroben, stellen Körperenzyme wieder her und regulieren das Schwitzen; So bleibt die Haut sauber und gesund.

Hausmittel gegen Körpergeruch

- **Richtige Reinigung:** Baden und gründliches Reinigen

des Körpers sind notwendig, um das Wachstum von übel riechenden Mikroorganismen zu vermeiden. Baden Sie mindestens einmal am Tag und trocknen Sie sich gründlich ab. Feuchte Umgebungen eignen sich am besten für Bakterienwachstum. Sie können einige Tropfen ätherische Öle wie Lavendel, Jasmin oder Rosmarin in Badewasser für einen natürlich duftenden und schweißfreien Tag verwenden.

- **Weißweinessig:** Essig senkt den pH-Wert des Körpers, wodurch die Vermehrung von Bakterien verhindert wird, da sie in einer sauren Umgebung nicht überleben können. Wenn Sie Essig mit einem darin getränkten Wattebausch auf Ihre Achselhöhlen auftragen, bleiben Ihre Achselhöhlen frisch und frei von Bakterien. Verwenden Sie es nach dem Duschen und verwenden Sie danach kein Deo. Oder du gibst ein paar Tropfen weißen Essig ins Badewasser und spülst deine Achseln damit ab. Tragen Sie es nicht auf frisch rasierte Haut auf, da es ein brennendes Gefühl verursacht.
- **Zaubernuss:** Hamamelis wirkt genauso wie Essig, senkt den pH-Wert des Körpers und schränkt so das Bakterienwachstum ein. Tragen Sie es direkt auf die Achselhöhlen auf oder sprühen Sie eine verdünnte Lösung in Ihre Achselhöhlen, um weniger verschwitzte und geruchsfreie Achselhöhlen zu erhalten. Sie können Deo nach dem Waschen damit auftragen.
- **Zitrone:** Für Menschen, die mit den Ergebnissen von Hamamelis oder Essig nicht zufrieden sind, probieren Sie Zitrone! Reiben Sie Zitrone direkt in Ihre Achselhöhlen und spülen Sie sie dann mit kaltem Wasser ab, oder mischen Sie etwas Zitronensaft in Badewasser, um einen frischen, desodorierten Körper zu erhalten. Zitronensaft, wenn er mit Backpulver gemischt wird, reduziert chronischen Körpergeruch erheblich. Es ist ein gutes Mittel für diejenigen, die viel schwitzen oder in heißen Umgebungen arbeiten. Machen Sie eine Paste daraus, tragen Sie sie vor dem Baden auf und spülen Sie sie dann aus. Zitrone verursacht ein scharfes Gefühl auf

rasierter Haut, seien Sie also vorsichtig, wenn Sie sie verwenden.

- **Teebaumöl:** Teebaumöl wird aus Teebaum gewonnen und hat eine stark antiseptische Wirkung. Es ist diese antibakterielle Aktivität und der süße Geruch, den es besitzt, dass es zu Recht als effektives Deodorant verwendet werden könnte. Teebaumöl entfernt Bakterien aus dem Körper und sorgt für eine gesunde Haut. Darüber hinaus ist es von Natur aus nicht sauer, weshalb es auch über Genitalien verwendet werden kann. Mischen Sie einige Tropfen davon mit Wasser und spülen Sie Ihren Körper damit ab. Bei anhaltenden muffigen Gerüchen 2-3 mal täglich anwenden. Patch-Test vor der Anwendung am ganzen Körper.
- **Weizengrassaft:** Das Trinken von Weizengrassaft auf nüchternen Magen kann Sie von starken Körpergerüchen befreien. Es sollte jedoch zuerst in kleinen verdünnten Mengen eingenommen werden, da es einen starken Geschmack hat und ein unangenehmes Gefühl hervorrufen kann. Mischen Sie 2 Teelöffel Weizengrassaft in 1 Tasse Wasser und trinken Sie es jeden Morgen.

- **Hausgemachte Desodorierungsmittel:** Eine Mischung aus 4-5 ätherischen Ölen kann als hausgemachtes Deodorant wirken, das Ihren Körper duftend, schweißfrei und frisch hinterlässt. Mischen Sie ätherische Öle aus Lavendel, Salbei, Teebaum, Kiefer und Koriander. Hamamelis dazu geben und in eine Sprühflasche füllen. Verwenden Sie dieses ganz natürliche Heilmittel täglich anstelle von schädlichen chemischen Deodorants.
- **Grünes Gemüse funktioniert:** Chlorophyll hat desodorierende Eigenschaften. Grünes Blattgemüse, das reich an Chlorophyll ist, reguliert den Fettgehalt im produzierten Schweiß und reduziert so die Körpergerüche. Die Einbeziehung grüner Lebensmittel wie Kohl, Spinat, Mangold und Grünkohl beseitigt die zugrunde liegende Ursache für schlechten Körpergeruch. Oder trinken Sie täglich einen Petersilientee, um den Körpergeruch deutlich zu reduzieren.
- **Kleidung aus Naturfasern:** Es wird empfohlen, leichte und nicht zu enge Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle, Seide oder Jute zu tragen. Kleidungsstücke aus synthetischem Polymer lassen keine Luft durch, was es unmöglich macht, innere Bereiche wie Achselhöhlen und Leistengegend zu erreichen. Baumwollkleidung ist atmungsaktiv und lässt Luftzirkulation zu, sodass Achselhöhlen und andere Bereiche trocken und feuchtigkeitsfrei sind. Dadurch wird das Bakterienwachstum und damit der Körpergeruch reduziert.
- **Gesunde Ernährung sorgt für eine gute Verdauung:** Es mag zunächst unheimlich erscheinen, Verdauungsgesundheit mit Körpergeruch zu vergleichen. In einigen Fällen kann jedoch eine Änderung der Nahrungsaufnahme den unangenehmen Körpergeruch beseitigen. Der Mangel an notwendigen Verdauungsenzymen wie Monoxygenasen kann Körpergeruch verursachen. Eine Ernährung, die reich an

probiotischen Lebensmitteln ist, trägt dazu bei, den Darm gesund zu halten und alle notwendigen Enzyme zu erhalten, die für eine ordnungsgemäße Verdauung der Nahrung erforderlich sind.

Einige Änderungen des Lebensstils und das Befolgen einer natürlich hygienischen Routine könnten sehr dazu beitragen, den Körpergeruch zu kontrollieren und ein ansonsten verlorenes Selbstvertrauen wiederzubeleben. Befolgen Sie diese einfachen Heimtricks und stellen Sie sich der Welt mit Stolz, natürlich!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki