



## Den Schweißgeruch natürlich stoppen

Heute habe ich beschlossen, ein sehr sommerliches, aber etwas peinliches Thema zu diskutieren: Schweiß. Trage es mit mir! Wussten Sie, dass Schweiß selbst weitgehend geruchlos ist, bis er von Bakterien fermentiert wird? Bakterien gedeihen in heißen, feuchten und sauren Umgebungen und der menschliche Achsel oder die Achselhöhle ist einer der wärmsten Bereiche auf der Oberfläche des menschlichen Körpers. Schweißdrüsen liefern die Feuchtigkeit, die uns in der Hitze abkühlt. Wenn wir jedoch unsere Achselhöhlen waschen, werden die Seifen mit pH-basischen Seifen gewaschen, die Haut verliert ihren Säuregehalt (pH 4,5 &#8211; 6) und der pH-Wert wird basisch, dh der pH-Wert, in dem &hellip;



*Salbei*

Heute habe ich beschlossen, ein sehr sommerliches, aber etwas

peinliches Thema zu diskutieren: Schweiß. Trage es mit mir! Wussten Sie, dass Schweiß selbst weitgehend geruchlos ist, bis er von Bakterien fermentiert wird? Bakterien gedeihen in heißen, feuchten und sauren Umgebungen und der menschliche Achsel oder die Achselhöhle ist einer der wärmsten Bereiche auf der Oberfläche des menschlichen Körpers. Schweißdrüsen liefern die Feuchtigkeit, die uns in der Hitze abkühlt. Wenn wir jedoch unsere Achselhöhlen waschen, werden die Seifen mit pH-basischen Seifen gewaschen, die Haut verliert ihren Säuregehalt (pH 4,5 – 6) und der pH-Wert wird basisch, dh der pH-Wert, in dem Bakterien gedeihen. Dies macht Achselhöhlen zur perfekten Umgebung für die Besiedlung von Bakterien, also die Gruben. Bakterien ernähren sich vom Schweiß der apokrinen Drüsen (und von abgestorbenen Haut- und Haarzellen, yum) und setzen in ihrem Abfall 3-Methyl-2-hexensäure frei, was unseren Körpergeruch verursacht.

Normalerweise hält das Achselhaar die Feuchtigkeit von der Haut fern und hilft dabei, die Haut trocken genug zu halten, um die Besiedlung mit Bakterien zu verhindern oder zu verringern (das Haar ist weniger anfällig für Bakterienwachstum und daher ideal zur Verhinderung des Bakteriengeruchs), aber die meisten Frauen halten es gerne dieser Bereich frei von Haaren. Was tun mit all dem Bakteriengeschäft? Nun, Deodorant oder Antitranspirant wäre die natürliche Lösung, aber für diejenigen von uns, die sich dem Natürlichen zuwenden, sind hier einige Tipps für Sie.

Das tägliche Essen von Rüben und rotem Rettichsaft kann den Körpergeruch verringern, und Kräuter und Pflanzen werden seit langem als interne Desodorierungsmittel eingesetzt. Die Phytonährstoffe in aromatischen Pflanzen wie Petersilie, Sellerie, Thymian, Oregano, Salbei und Rosmarin helfen dabei, Ihre inneren Organe von Giftstoffen zu reinigen, und ihr Verzehr sorgt für einen sauberen Geruch. Ein Esslöffel Anis in Ihrer täglichen Ernährung gibt Ihnen die gleiche Reinigungsfunktion. Versuchen Sie, eine starke Infusion von Liebstöckel oder Salbei zu machen, um sie als Deodorant zu verwenden. Wenden Sie die

Liebstöckel- oder Salbei-Infusion auf Ihre Achselhöhlen an oder fügen Sie sie Ihrem Badewasser hinzu. Apfelessig kann ein gutes natürliches Deodorant sein – fügen Sie den Apfelessig zu etwas Wasser hinzu und legen Sie ihn auf Ihre Achselhöhle, keine Sorge – der Essiggeruch verschwindet in wenigen Minuten. Und du wirst als Baby süß riechen.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**