

بسمه تعالی

گزیده نگار شماره ۱

تاریخ: ۹۵/۵/۵

دفع بوی بد زیر بغل به شیوه آسان

فهرست و خلاصه:

- منشأ بوی ناخوشایند بدن
- سلول‌های تولیدکننده عرق
- چگونه عرق بدن بد بو می‌شود؟
- راه کار بسیار آسان

مقدمه

بعضی از ترکیباتی که بدن می‌سازد و از طریق پوست ممکن است دفع شوند (نظیر فرمون‌ها که با هورمون‌های جنسی در هر دو جنس ارتباط نزدیک دارند)^(۱)، همچنین موادی مثل الکل، ترکیبات موجود در سیر و نیز برخی مواد بودار موجود در خوردنی‌ها (اعم از غذایی و دارویی و غیره) می‌توانند به هنگام دفع از طریق منافذ پوست، به بدن بویی غالباً ناخوشایند بدهند اما در اکثر موارد، بدبویی بدن ناشی از تعریق و تجزیه عرق بدن (همراه تجزیه سلول‌های مرده پوست و آلودگی‌های احتمالی سطحی پوست) است که گاهی به شدت موجب آزار انسان و اطرافیان انسان می‌شود. معمولاً بوی بد مورد اشاره، به دلیل ایجاد ترکیباتی مثل متان، سولفید هیدروژن و مانند این‌ها است.

شستشوی بدن با آب یا با آب و صابون و گاهی هم استفاده از مواد بوزدا deodorant و ترکیبات ضد عرق antiperspirant این بوها را موقتاً برطرف می‌کند یا در مواردی هم ممکن است یک بوی دیگر را جایگزین یا مسلط بر بوی بدن کند.

البته شک نیست در هر حال استفاده از آب برای پاکیزه ساختن بدن بر استفاده از ترکیبات شیمیایی و اسپری‌های بودار که غالباً از کشورهای بیگانه وارد می‌شود و همانطور که اشاره شد بوی تند دیگری را به جای بوی عرق بدن جایگزین می‌کند ترجیح و برتری دارد.

از حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده که فرمود: «تنظفوا بالماء من الرائحة المنتنة فان الله تعالی یغض من عباده القاذورة»^(۲) یعنی توسط نظافت بدن با آب، بوی بد را از خود بر طرف کنید که پروردگار متعال از کثیفی و آلودگی بندگانش متنفر است.

غدد تولید کننده عرق

ترشح عرق به عنوان واکنش طبیعی پوست نسبت به گرما برای فراهم کردن تبخیر سطحی پوست و خنک شدن بدن است. از آنجا که همراه ترشح عرق مقداری نمک و مواد دیگر نیز دفع می‌شود لذا توجه به نظافت پوست و برطرف کردن آلودگی سطح آن و نیز بازگشودن منافذ مربوط به خروج عرق ضروری است. اگر لباس‌های زیر از نوع طبیعی فاقد الیاف مصنوعی باشد (تهیه شده از نخ پنبه‌ای یا کتان) علاوه بر آن که موجب تحریک تعریق نمی‌شود بلکه با جذب عرق و امکان تبخیر و خشک شدن شرایط بهتری را نسبت به زمانی که لباس‌های زیر دارای الیاف مصنوعی و ترکیبات پلاستیکی باشند فراهم می‌کند. بنابراین، دومین توصیه ما بعد از توصیه به نظافت به موقع، استفاده از لباس‌های زیر به اصطلاح نخی و ترجیحاً به رنگ سفید^(۳) می‌باشد.

در پوست بدن انسان، ۲ دسته غدد عرق گسترده شده است، گروه اول غدد اکرین Eccrine glands و گروه دوم غدد آپوکرین Apocrine glands .

غدد دسته اول که تعدادشان در حدود ۲ میلیون تخمین زده می‌شود ترکیب عرقی که تولید می‌کنند تقریباً آب و نمک است. نقش این عرق در تنظیم حرارت بدن بسیار مهم است. به هنگام آشامیدن نوشیدنی‌های داغ و غذاهای تند و نیز نوشیدنی‌های حاوی کافئین، تولید عرق از این غدد بیش از حد متعارف صورت می‌گیرد، همچنان که بعد از تب نیز تعریق بیشتر از حد معمول اتفاق می‌افتد.

اما غدد دسته دوم پراکندگی کمتری در بدن دارند و بیشتر در زیر بغل و کشاله ران وجود دارند. عرقی که از این غدد ترشح می‌شود تقریباً شیری رنگ است و علاوه بر آب و نمک، چربی‌هایی نیز به همراه دارد. این ترکیبات چربی غالباً از هنگام بلوغ در عرق ملاحظه می‌شوند.

بوی بد عرق

عرق ترشح شده در ابتدا بوی خاصی ندارد اما تدریجاً با فعالیت باکتری‌های موجود در سطح پوست بخصوص در محل‌هایی که تبخیر به کندی صورت می‌گیرد (مثل زیر بغل بخصوص اگر موهای آن برطرف نشده باشد و نیز پا که با جوراب پلاستیکی پوشیده شده باشد و در درون کفش مدتی بماند) هم‌زمان با افزایش گرما و رطوبت بوی بدی پیدا می‌کند. در شرایط استرس هم تعریق افزایش می‌یابد. در فرمایشات حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است: «مسکین ابن آدم تؤلمه البقعة و تقتله الشرقة و تنتنه العرقة»^(۴) یعنی بیچاره آدمی زاده که پشه‌ای او را گرفتار رنج و بیماری می‌کند و اندوه^(۵) او را می‌کشد و عرق بدنش او را بدبو می‌کند.

ریشه کن کردن باکتری‌ها بخصوص در نقاطی مثل چین‌های زیر بغل عملاً میسر نیست و آن‌گونه که در کلام الهام‌بخش حضرت امام صادق علیه السلام^(۶) و پیش از آن در کلام نورانی حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و اله^(۷) آمده است، باکتری‌ها از این جایگاه به عنوان مخفی‌گاه استفاده می‌نمایند. درست است که نابود کردن این باکتری‌ها بطور معمول امکان ندارد اما می‌توان با تغییر اسیدیته - قلیائیت پوست (pH)، شرایط را برای

فعالیت آن‌ها دشوار کرد و از پیدایش بوی بد تا مدت معتنا بهی به آسانی پیشگیری نمود و با الهام از همین روایات و بکار بردن اطلاعات روز و تجربه موفق عملی از حدود سال ۱۳۵۹ روش‌های زیر را یافته و پیشنهاد کرده‌ایم و علاوه بر صدها مورد بازتاب اطلاعات، هزاران مورد تجربه بدون انعکاس را پشتوانه این پیشنهاد یافته‌ایم.

راه‌کار ساده برای تغییر pH پوست

اگرچه سرکه اسیدی است اما اسید استیک موجود در آن فرّار است اما در آبلیمو اسید سیتریک وجود دارد و این اسید ۴ کربنه فرّار نیست و همراه مقداری پکتین و دیگر مواد موجود در آبلیمو، می‌تواند در محلی که به آن آغشته می‌شود تا مدتی محیط آن‌جا را اسیدی کند و از کار شیاطین (باکتری‌ها) فعلاً جلوگیری کند و مانع پیدایش بوی بدی شود^(۸) که به شدت هم انسان و هم اطرافیان و معاشران را می‌آزارد.

البته در شرایط ناچاری و عدم دسترسی به آبلیمو یا لیموی بریده تازه، از صابون هم که pH قلیایی دارد و باز برای باکتری‌ها محیط را نامساعد می‌کند می‌توان استفاده کرد (به شرط پاک بودن صابون از پیه حیوانات غیر حلال گوشت و عدم تحریک جلد به لحاظ وجود مواد رنگی و معطر افزوده شده به صابون).

نتیجه

اگر بعد از استحمام و قبل از پوشیدن لباس به اندازه یک کف دست (۲-۳CC) آبلیمو را به زیر بغل بمالیم و سپس لباس بپوشیم تا حمام بعدی می‌توانیم از بوی بد عرق زیر بغل در امان باشیم، همچنانکه در صورت عدم دسترسی به آبلیمو، می‌توانیم صابون را خیس کنیم و به زیر بغل بمالیم. البته اگر هم‌زمان با کوتاه کردن مو^(۹) این کار صورت گیرد می‌تواند موجب آزار انسان شود لذا مواظب باشیم.

منبع: اصفهانی - محمد مهدی - آئین تندرستی - چاپ نهم ۱۳۸۸

۱- راجع به فرمون‌ها و سخن اعجاز‌آمیز حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها در خصوص بخشی از فلسفه حجاب در کتاب آئین تندرستی صفحه ۱۴۰ مطالبی آورده‌ایم.

۲- مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۷۸

۳- توضیحات بیشتر در کتاب آئین تندرستی در صفحات ۹۶ و ۱۳۰ تا ۱۳۲ آورده شده است.

۴- حکمت شماره ۴۱۱ - نهج البلاغه

۵- شرقه را علاوه بر اندوه، برخی خونابه و چرکی که به گلو می‌پرد معنی کرده‌اند.

۶ و ۷- لایطولن احدکم شعر ابطله، فان الشیطان یتخذها مخابی یستتر بها - و حدیث نبوی(ص) «لا یطولن احدکم شعر ابطله فان الشیطان یتخذها مخبأً یستتر به» - مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۱۱۴ تا ۱۱۶ - در این دو روایت به ضرورت کوتاه کردن موی زیر بغل و سایر موهای زائد و این‌که باکتری‌ها از آن محل به عنوان مخفی‌گاه خود استفاده می‌کنند تأکید شده است.

۸- با معرف ابرت می‌توان به آسانی تخمیر آمونیاکال را تشخیص داد - توضیحات در کتاب بهداشت تغذیه - اصفهانی - محمد مهدی - ۱۳۶۰

۹- در روایات معصومین علیهم السلام از جمله آنچه که ذیل شماره ۶ و ۷ اشاره کردیم بر ضرورت موزدایی نزد مردان حداکثر هر ۴۰ روز یکبار و نزد زنان هر ۲۰ روز یکبار و برتری استفاده از نوره (داروی نظافت) بر تراشیدن و برتری تراشیدن موها بر کندن موها تأکید شده است که حاوی نکات علمی گرانقدری است.