

SoPasti.Com – Bau ketiak adalah hal biasa jika berkeringat. Tapi Bau bisa sangat mengganggu orang yang di dekat kita. Hal ini dapat menyebabkan kita malu. Inilah Cara Mengatasi Bau Ketiak yang Mengganggu dengan mudah.

Tidak peduli seberapa teratur kita dengan rutinitas mandi kita. Kadang ketika kita bertanya-tanya apa yang menyebabkan bau busuk di muncul.

Nah, ternyata bau ketiak berhubungan langsung dengan pola makan dan kebiasaan kebersihan. Apakah Sobat mandi secara teratur? Tidak?, Sering mandi pun tidak akan membantu. Apakah asupan kafein lebih dari air putih? HENTIKAN segera. Ini adalah kebiasaan sehari-hari yang harus dijaga untuk mengendalikan bau ketiak di antara hal-hal rutin lainnya.

Dr. Jamuna Pai, pakar kulit terkemuka berbagi secara rinci, alasan mengapa kita berbau sangat buruk dan bagaimana menghilangkan bau ketiak tersebut.

Berkeringat adalah proses alami yang timbul dari stres, olahraga, dan suhu tinggi. Proses alami yang sama ini menjadi gangguan alias bau badan, bau ketiak, ketika keringat / keringat bertemu bakteri di kulit. Dr Pai menegaskan, *“keringat itu sendiri tidak berbau, tetapi ditambah dengan sel-sel kulit mati, ia menyediakan media bagi bakteri untuk tumbuh. Bakteri ini, memecah keringat yang menyebabkan bau badan yang tidak sedap.”*

Jadi apa yang harus kita lakukan? Apakah ada cara untuk menghilangkan bau busuk pada

## Cara Mengatasi Bau Ketiak yang Mengganggu



- Ikuti diet sehat dan seimbang lengkap dengan suplemen gizi
- Menggunakan Lotion aluminium klorida di malam hari
- bubuk anti-jamur / bedak / deodoran pada siang hari

---

### Baca juga:

- Tips Melindungi Kulit Saat Berenang
- Cara Meningkatkan Fokus saat Bekerja
- Inilah Penyebab Panu, Setiap Orang Berpotensi.

Dokter Pai merekomendasikan menghindari bawang putih dan bawang merah karena bawang diketahui memicu bau badan busuk. Diet yang kaya buah-buahan dan sayuran, asupan protein yang cukup, biji-bijian dan suplemen seperti Vitamin B kompleks direkomendasikan dan tentu saja minimal 2-3 liter air putih setiap hari.

Gunakan lotion anti-antiperspiran jika sobat berkeringat berlebihan. Lotion ini mengandung aluminium klorida dan harus digunakan pada ketiak, telapak tangan dan sol di malam hari. Anti *perspirant* adalah bahan yang mampu menghilangkan bau dan menghambat timbulnya keringat, serta mengurangi kelembapan di ketiak. Deodoran ini sangat cocok bagi sobat yang memproduksi keringat berlebih dengan aroma yang kurang sedap.

*via*