5 ĐIỀU BẤT NGỜ BẠN CHƯA BIẾT VỀ MÙI CƠ THỂ

Có thể bạn cảm thấy khó chịu về mùi cơ thể mình. Nhưng bạn có biết rằng, có rất nhiều điều đặc biệt về mùi cơ thể mà bạn chưa hề nghe nói tới.

>>> Các mùi hương "xua đuổi đồng loại"

Bất kì ai cũng có thể có mùi đặc trưng của cơ thể, với không ít người, đó là mùi hôi nách, hôi chân hoặc thậm chí là mùi mồ hôi. Và trong hầu hết trường hợp, khi nhiệt độ nóng lên, cơ thể bạn ra nhiều mồ hôi do tập thể dục, mùi cơ thể có nhiều khả năng phát tán rộng và mạnh mẽ. Điều này có thể khiến không ít người cảm thấy ngại ngùng. Vì vậy, hiểu về mùi cơ thể để ngăn chặn chúng hiệu quả nhất là điều mà bạn nên làm.

Dưới đây là 7 điều đặc biệt về mùi cơ thể mà có thể bạn chưa hề nghe nói đến.

1. Bạn có hai loại tuyến mồ hôi khác nhau

Có đến 4 triệu tuyến mồ hôi trong cơ thể nhưng được chia làm 2 loại là: tuyến mồ hôi ngoại tiết (eccrine sweat glands - chiếm đến 3 triệu) và các tuyến đầu tiết (apocrine glands).

Tuyến mồ hôi đầu tiết là những tuyến tiết loại mồ hôi có mùi và được giới hạn chủ yếu tại chân tóc, nách và những vùng niệu sinh dục. Chúng không có liên hệ đến tăng tiết mồ hôi khu trú và chức năng của chúng được điều hòa bởi các tiến trình nội tiết.

2. Tóc của bạn cũng có thể tạo ra mùi

Có rất nhiều điều đặc biệt về mùi cơ thể mà bạn chưa hề nghe nói tới. (Ảnh minh họa)

Thỉnh thoảng tóc và da đầu của mọi người bốc ra một mùi khó khịu, có thể là mồ hôi, bụi bẩn và do không tắm gội. Đó là điều bình thường. Tuy nhiên, có những người mắc hội chứng "tóc có mùi". Triệu chứng nổi bật nhất của căn bệnh "Tóc có mùi" là trên da đầu và tóc bốc ra mùi hôi rất khó chịu.

Nguyên nhân chính gây hội chứng "tóc có mùi" là do vi khuẩn hoặc nấm hoặc vi khuẩn. Các vi khuẩn này làm cho mồ hôi ở đầu tăng lên, các chất béo trong tuyến đầu tiết bị phá vỡ khiến cho chúng bám càng chắc hơn và gây mùi khó chịu hơn.

3. Dùng xà phòng diệt khuẩn có thể làm cho mùi cơ thể tồi tệ hơn

Bạn cho rằng có thể sử dụng xà phòng diệt khuẩn để loại bỏ mùi cơ thể đặc biệt là ở những vùng "nặng mùi" nhất như nách, "vùng kín"... nhưng thực tế không phải vậy. Xà phòng diệt khuẩn dễ làm cho da bị khô, từ đó, cơ thể sản xuất nhiều mồ hôi hơn và làm cho mùi cơ thể càng tăng chứ không có dấu hiệu thuyên giảm.

4. Căng thẳng tạo ra mồ hôi nhiều hơn nên dễ gây ra mùi cơ thể

Khi bạn lo lắng, cơ thể sản sinh cortisol - một loại hormone có khả năng kích thích tuyến mồ hôi làm việc trên toàn cơ thể và tăng cường các vi khuẩn sống trên da. Đó là lý do tại sao bạn có thể thấy một người nào đó khi đối mặt với áp lực, căng thẳng, stress, họ thường ra mồ hôi nhiều và có thể có mùi rất "đặc trưng".

5. Chứng táo bón làm tăng nguy cơ có mùi cơ thể

Thiếu chất cơ là một trong những nguyên nhân của chứng táo bón, đầy hơi và ảnh hưởng đến mùi toàn cơ thể. Trong trường hợp táo bón nặng, độc tố phát hành qua hệ tiêu hóa có thể thấm qua lỗ chân lông, tạo nên mùi cơ thể.

Để giảm bớt mùi hôi cơ thể, nên tăm rửa hàng ngày sạch sẽ và lựa chọn nhiều rau xanh, trái cây trong chế độ ăn uống. Rau xanh giàu chất xơ này có thể làm tăng sự bài tiết, đẩy những chất hữu cơ có trong dạ dày ra ngoài, vi khuẩn khó sinh sôi phát triển và tự nhiên có thể làm giảm mùi hôi

rõ rệt.