

الفصل التاسع

إزالة الروائح الكريهة بالمنزل

صدّقي أنفك، واتبعيها؛ للتخلّص مما يزعجها، حتى تسعدي برؤية منزلك، فإن كان بصرك لا يجب أن يرى إلا كل جميل؛ فإن حواسك الأخرى لا تقل عنه، فالمرأة الذكية هي التي تهتم بأدق التفاصيل في منزلها، وتعتنى بكل كبيرة، وصغيرة فيه بداية من ديكوراتها المفضلة لديها، والتي تضفي عليه لمسة جمال تبرز شخصيتها، ونهاية إلى نظافته، والعناية به، والاهتمام بنظافته بشكل مستمر؛ لإظهاره في أهبي صورة، وأحسن شكل؛ لذا عليك أن تتخلّصي من الروائح الكريهة الموجودة في المنزل، وتبحثي عن أماكنها، وتقضي عليها؛ لأن وجودها يشكل حرجاً لك، ولأسرتك، كما أن وجودها له أضرار كبيرة أيضاً على صحتك، وصحة من حولك، وخصوصاً من يعانون من الربو تكون أشد عليهم، فإن كان لديك طفل يحدث له عطاس، أو سعال، أو مشاكل في التنفس عندما يكون في أماكن معينة في المنزل، صدقي ما يخبرك به جسد طفلك، حتى لو كنت لا تعانين من المشاكل التي يعاني منها الطفل، لا بد أن تنقي بأنفه، ورئته، وابحثي عن مصدر الرائحة، ولا تقومي بتعطيرها فقط، ولكن لا بد من إزالتها أولاً، فحياناً تكون مشاكل الهواء داخل المنزل معقدة، ومتشابكة إلى درجة أنه يجب الاستعانة بخبير ولكن بشيء من الاهتمام نتخلص من جميع الروائح المزعجة، وتنحصر هذه الروائح غالباً في أماكن معينة في منزلك، ولكل رائحة علاج بطرق بسيطة، وسهلة، ولا تحتاج منك إلى العناء.

مصادر الروائح الغير مرغوبة في المنزل ومصادر هذه الروائح عديدة، سوف نتناول أغلبها :

- ١ - رائحة الحمام.
- ٢ - رائحة الثلاجة.
- ٣ - رائحة السجاد، والأرضيات.
- ٤ - رائحة بعض الحيوانات.
- ٥ - رائحة العرق.

٦- رائحة اليد بعد الطهي.

٧- رائحة مخزن الطعام.

٨- رائحة بعض المأكولات.

٩- رائحة الأواني بعد الطهي.

١٠- رائحة الأحذية.

١١- الروائح العفنة في أرجاء المنزل.

كلها روائح مزعجة، ولا يكفي تعطير المنزل فحسب، ولكن لابد من الوصول إليها، والقضاء عليها أولاً.

التخلص من رائحة الحمام الكريهة

إذا تكلمنا عن أكثر الروائح إزعاجاً في المنزل، سوف نتفق كلنا على أنها رائحة الحمام، وقد يشتكي البعض من وجود روائح تنقض عليهم، حتى من غير استخدام الحمام، مما يشعر أفراد المنزل بالضيق والاشمئزاز، وتكون ربة المنزل على ثقة من أمرها في تنظيف الحمام، فتحتار في علاج هذه المشكلة، فتزيد من اهتمامها، وتعد بخاخات معطرة ظناً منها أن الحمام يحتاج هذا فقط، ولكن هذا ليس حلاً للمشكلة، فلابد أن تتعرفي جيداً على حمالك، وأدق تفاصيله، فقد تكون الرائحة منبعثة من زوايا ضيقة، مليئة بالعفن الأسود، والفطريات، وإليك أهم الأماكن التي تتطلب منك العناية في حمالك:

الحلقة الشمعية للمرحاض

عادة ما يثبت المرحاض بقطعتين من المعدن إذا كانت الأرض غير مستوية، أو إذا كانت هناك مسافة قليلة بين المرحاض وأنبوبة الصرف، فإن المرحاض قد ينكسر؛ فنلجأ إلى وضع حلقة من الشمع تحت المرحاض؛ حتى لا يتسرب الماء من المرحاض، وأنبوبة الصرف، فهذه الحلقة تساعد على إبقاء ماء الغسيل في المرحاض داخل الأنابيب، فإذا كان المرحاض يتحرك

من جانب إلى آخر تنكسر هذه الحلقة، ويتسرب الماء إلى الأرض المحيطة بالمرحاض، وإلى السقف الموجود أسفل منه، ويظهر من أسفل في شكل بقعة دائرية ينمو فيها العفن الأسود، أمّا حمامك فيبدو أسوأ حيث يتلوّث بباء المرحاض بصفة مستمرة المسبب للروائح الكريهة، وإن كان به سجاد سوف ينمو به العفن، وتختلط الروائح ببعضها؛ فيصبح الحمام لا يُطاق، ومهما حاولت تنظيفه سوف تتجدّد الروائح المنبعثة من حلقة الشمع المكسورة من أنبوب المجاري نفسه من وقت لآخر؛ بسبب اندماج الهواء داخل الأنابيب فتعمّ الرائحة البيت بأكمله، وللتأكد من ذلك عليك الآتي:-

- ١- إن كان المرحاض غير ثابت فهذا دليل كافٍ على أن الحلقة الشمعية مكسورة.
- ٢- هناك جهاز (tif 8800) يحدد الغاز المتسرب من أنابيب المجاري، وهو متوفّر عند محل الأدوات الصحية، فيمكنك الاستعانة به.
- ٣- وقد يكون السبب أنابيب التهوية المكسورة، أو المفتوحة.

عند تنظيف المرحاض

- ١- يجب ألا تكتفي بالسطح الخارجي فقط، وإنما يجب تنظيفه من الداخل باستخدام فرشاة المرحاض، وأن تصلي إلى الرواسب المختبئة داخل الحواف، التي تُصدر الروائح الكريهة.
- ٢- عند شطف قاعدة المرحاض ضعني قليلاً من الخل الأبيض؛ فهو يزيل الروائح.
- ٣- مسح قاعدة الحمام بالديتول؛ فهو يعطّرها، ويقضي على الجراثيم.
- ٤- في الحواف الضيقة حول خزّان المرحاض (السيفون) ينمو العفن الأسود، ويسبب روائح غير مرغوبة، توصلي له بفرشاة أسنان قديمة مغموسة في الكلور.

الحوض

إن غابة من العفن يمكن أن تزدهر تحت الحوض، أو على جانب العلبة الموجودة تحته، فأحياناً ينمو العفن ذو الرائحة المزعجة في الأحواض التي لا يوجد علب تحتها، وهذا

منحصر في الأحواض القديمة المعلقة بالحائط، وأيضاً قد يتكوّن العفن حول حلقات الصنبور؛ فيسبب رائحة تضيق بها النفس.

للتخلص من الرائحة العفنة في حوض الحمام

أ- إذا كان الحوض يسرب ماءً فلا بد من إصلاحه.

ب- أما عن رائحة العفن حول الصنبور، وأسفل الحوض تنظف بالكلور.

البانيو، والدش

إن تشقّقاً بسيطاً في البلاط غير المعزول في الحمام يؤدي إلى تسرب الماء تحت البانيو، ومنه إلى الغرف المجاورة المفروشة بالسجاد؛ فينمو بها العفن برائحته المقلزة، ونمو العفن السام تحت الأرض، وفي بطانة الموكيت، وانتشار البق، والحشرات الأخرى التي تتغذى على العفن. هذا بالإضافة إلى ستارة الحمام التي لا تجف بعد كل حمام؛ مما يكون العفن في الزوايا، فإن ستائر الدش حتى التي تستخدم لحفظ الماء داخل البانيو قد تغطى بنمو الكائنات الحية، وخصوصاً عند نهايتها السفلية، وتصبح مصدراً للرائحة الكريهة، ويجب عليك الآتي

أ- تجفيف ستائر الحمام بعد كل استعمال.

ب- دعم الستائر ببطانة رخيصة الثمن، ونزعها كلما تغير لونها.

ج- جفف نفسك جيداً قبل مغادرة الحمام، والبانيو من وقت لآخر.

د- الكلور يمسح به ستارة الحمام، والبانيو من وقت لآخر.

هـ- إن كان لديك زجاجة عطور لا تعجبك فلا تلقها، ضعها في البانيو عندما تريد ملأه للجلوس فيه، فمزيج الماء مع العطر يعطي رائحة جميلة للحمام، والماء، والبانيو، ولمن يجلس فيه.

و- وجود شفاط في الحمام أمر ضروري لا يقل عن وجوده في المطبخ؛ لتخلط هواء الحمام بعد كل حمام، وكل دش.

وملخص القول: فالحل الوحيد للقضاء على الروائح المنبعثة من الحمام هو جعله نظيفاً، وجافاً بصفة دائمة.

بعض النصائح للحمام التنظيف

أ- يجب تبديل كيس سلة المهملات الخاص بالحمام يوميًا؛ حتى لا تتراكم القمامة داخله، وخصوصًا الفوط الصحية، فهي تشكل رائحة قذرة.

ب- يجب ألا يخلو حمامك من فرشاة الفرّك، والمنظفات، والمطهرات، فالليمون مع الخل مطهر لقاعدة المراحض.

ج- بدلًا من استخدام (النشا) استخدم بي بودرة حمام مصنوعة من التلك؛ فهو لا يعتبر غذاء للكائنات المجهرية.

د- تأكّدي أن حمامك جيد التهوية، بنافذة، ومروحة موصلة بالخارج.

هـ- بعد التنظيف ضع قطرات من العطر المفضّل لك في خزان مياه المراحض؛ ليعطي رائحة جميلة مع كل دورة.

و- سجادة الحمام يجب أن تنظف بشكل منتظم، أو تستبدل عند تهرئها.

التخلص من الروائح الغريبة بالثلاجة

إن الطعام المتعفن (كالفواكه، والخضراوات، والخبز، والجبن، والزبد... إلخ) داخل الثلاجة تصدر رائحة غير مرغوبة عند فتح الثلاجة، وأيضًا تختلط هذه الروائح ببعض المأكولات، وتغير من رائحتها، وطعمها -أيضًا- ما دامت بدون غطاء محكم، وضعي في ذهنك أن الطعام المتعفن داخل الثلاجة عند خروجه، وإلقائه في سلة المهملات -دون وضعه في كيس محكم الإغلاق- سوف يصدر رائحة أكثر، فلا بد من التخلص من القمامة فورًا، واعلمي أن الطعام المتناثر على الجدران داخل الثلاجة سيصبح علفًا للعفن، والجراثيم، فبعض الناس يصابون بغثيان، أو صداع عندما يشموا رائحة طعام متعفن.

- وقد تكون أبواب الثلاجة مصدرًا للعفن، والرائحة الكريهة، إذا كان الإطار الجلدي الخاص بالإغلاق متهرثًا، أو مكسورًا، والطعام يتساقط من بين فراغاته، وإن كان العفن متجمّعًا حول إطار الثلاجة فتأكّدي من تجمّع بق الغبار حوله؛ ليتغذى عليه.
- قد تقوم ربّات البيوت بتنظف الثلاجة بشكل دوري، ولا يوجد بها عفن، وأيضًا المأكولات ليس بها عفن، ولكن بمجرد الاقتراب من الثلاجة تشم رائحة عفن لاتعلم مصدرها، والسبب كامن (صينية التنقيط الخارجية) فوق الموتور، فمن منكنّ حاولت تنظيفها؟ فهي التي تستقبل الماء المخلوط ببقايا الطعام، فتكون بيئة صالحة لنمو العفن بداخلها.

طرق العناية بالثلاجة، والتخلص من الروائح

- ١- إذا كان لديك (صينية تنقيط بلاستيكية) ضعي بها القليل من الملح، أما إذا كانت غير ذلك فعليك تنظيفها بشكل دوري.
- ٢- التأكد من سلامة الإطار الخاص بالباب الخارجي للثلاجة، وتنظيفه من العفن، وتغييره إن كان متهرثًا.
- ٣- إذا كانت ثلاجتك تزود بالماء البارد؛ افحصي أنابيب الماء باستخدام الضوء الساطع للتأكد من عدم وجود تسرب.
- ٤- التخلص من الطعام المتعفن بالثلاجة، ووضعه في كيس محكم الإغلاق، ومسح مكانه في الثلاجة بفوطة مبلّلة بالخل.
- ٥- لابد من وضع المواد الغذائية في الثلاجة، مثل الخضراوات، واللحوم.
- ٦- لابد من تغطية الأطعمة ذات الرائحة النفاذة؛ كي لا تؤثر على الأطعمة الأخرى، وتنتشر في الثلاجة.
- ٧- ضعي بها قطعة من الفحم، وقليلًا من اللبن لامتصاص الروائح الكريهة.

٨- عند تنظيف الثلاجة ضعي في الماء قطرات من الخل، أو بيكربونات الصودا، أو عصير الليمون.

٩- ضعي كمية من الفانيليا على قطعة قطن، وضعيها داخل الثلاجة، وسوف تزيل كثيرًا من الروائح.

١٠- ضعي شريحتين، أو ثلاثًا من الخبز الأبيض على أحد الأرفف؛ لكي تمتص روائح الثلاجة.

١١- غطي (الزبدة) داخل الثلاجة في علبة محكمة الإغلاق؛ لأن الدهون سوف تتحد مع الأوكسجين الموجود في الهواء، وتصبح ذات رائحة، وطعم سيء.

التخلص من رائحة طهي بعض المأكولات

عند طهي بعض المأكولات تَعَمُّ رائحة الطهي أو القلي المطبخ، والمنزل كله، فهي تبقى عالقة في أجواء المنزل لساعات بشكل يضيق النفس، وليس هذا فحسب، ولكن قد تكون الرائحة عالقة بملابسك، وشعرك، وأيضًا يدك التي قد تستمر رائحة بعض الطعام -مثل السمك، والبصل- بها حتى اليوم التالي ولكن في مطبخك حلول بسيطة تخلصك من هذه الروائح؛ فتستمتعين بالطهي، والأكل، وهناك من يقوم بامتصاص الروائح الغير مرغوبة.

رائحة طهي السمك، والجسمري

- هناك أكثر من طريقة للتخلص من رائحة السمك أثناء الطهي:

- أ- يمكنك تشغيل الشفاط أثناء قلي، و طهي السمك.
- ب- وللتخلص من رائحة السمك بعد قليه؛ يمكنك وضع كمية من الملح في المقلاة، ووضعها على النار لامتصاص الرائحة من المطبخ.
- ج- لتخفيف رائحة السمك عند قليه توضع قطعة فحم غير مشتعلة على الفرن بجانب المقلاة، مع تغطية المقلاة، وفتح النوافذ.

د- يمكن إضافة قليل من الخل، أو عصير الليمون إلى زيت القلي، كما أن إضافة بعض قشر الليمون الطازج للزيت يعطي للسّمك مذاقًا رائعًا.

هـ- وللتخلّص من رائحة السمك نهائيًا؛ ضعي بعض فصوص (المستكة) على صفيحة معدنية فوق نار هادئة، فإنها سوف تمتص رائحة التحمير.

و- أما الرائحة المنتشرة داخل المنزل؛ فعليك بغلي كوب ماء + ملعقة خل + قشر ليمونة، وسوف تمتص الرائحة من المنزل.

ز- غلي حبات (الهيل) تمتص رائحة قلي السمك، أو وضع قليل من القرفة، والقرنفل في وعاء به ماء بجوار مقلاة السمك، وستجدين أن الماء سيمتص الرائحة، ويتحول لون الماء إلى اللون الأسود، بكل هذه الطرق، أو بعضها استمتعي بالسمك دون روائح.

ولإضفاء الروائح الذكية داخل المطبخ بعد الطبخ

١- اضيفي أثناء مسح المطبخ قطرات من ماء الكولونيا، فهي أيضًا أفضل من المطهرات العادية؛ لأنها تبقى وقتًا أطول.

٢- نظّفي أرضيات المطبخ، وجوانبه أوّلًا بأول؛ فهو أفضل من تراكم القاذورات، وانبعاث روائح كريهة.

٣- تخلّصي من القمامة كل يوم، وخصوصًا في الصيف حيث تتخمّر الأطعمة، وتصدر عنها رائحة كريهة تجذب الحشرات.

٤- راجعي مراوح الشفط بالمطبخ، فهي من أهم عوامل سحب الروائح، وعدم تراكم الرواسب العالقة بها.

٥- عند سلق القرنبيط، والكرنب أضيفي قطعة من الخبز إلى ماء السلق.

٦- للتخلّص من رائحة البهارات في المطحنة الكهربائية اطحني بها قليلًا من الخبز المحمّص.

- ٧- للتخلص من رائحة البصل، والسمك، والثوم العالق بلوحة التقطيع يُفرك بنصف ليمونة، أو يوضع عليه طبقة من معجون معدّ من الماء، وبيكربونات الصودا الخاصة بالخبز، ويترك لفترة ثم يغسل.
- ٨- رائحة البيض المقلي بالأواني، تغسل مقالي البيض بتفل القهوة التركي.

إزالة رائحة الطبخ عن اليدين

- ١- تزال رائحة الثوم عن اليدين بفركها بتفل القهوة.
- ٢- تزال رائحة البصل عن اليدين بفركها بقليل من البُن المطحون، وتشطف بماء، وليمون، أو تدلك بنصف ليمونة بعد الانتهاء من تقطيع البصل مباشرة، ويمكن فركها بورق البقدونس.
- ٣- للتخلص من رائحة السمك من اليدين بعد طهيهِ، أو أكلهِ؛ تفرك بقشرة ليمونة.
- ٤- وهناك بعض الأسماك التي لا تستجيب لليمون؛ تفرك جيداً بمسحوق الصودا، وتشطف بالماء الدافئ.
- ٥- ولإزالة روائح الطبخ عامة من يديك امسحي يديك بالخل.
- أما ملابسك فعليك من التخلص منها فور الانتهاء من الطبخ، ومسح المطبخ، والأفضل أن (تأخذي حمامًا)، وتتعطري بعدها، واستقبلي من تحبين، ولن يصدق أحد أنك قمت بالطبخ.
 - هناك رائحة قد تنبعث من فتحة التصريف بحوض المطبخ؛ ضعي بها كوبًا من السائل المضاد للبكتريا، واتركيه لمدة يوم، ثم اشطفيه بالماء في اليوم الثاني.
 - ضعي شرائح البرتقال، وقشور الليمون في وعاء مفتوح، وسينشر في المطبخ رائحة جميلة.

إزالة الرائحة الكريهة في السجاد، والأرضيات

عندما ينسكب كوب من الماء على السجاد، والموكيت بالطبع لن تجف مثل باقي المفروشات في ساعات قليلة، ولكن المشكلة أن هذه الساعات كافية لنمو آلاف الجراثيم في مكان سكب الماء؛ بسبب ارتوائها بالماء، فتصدر الروائح الكريهة التي تختلط برائحة الغبار المخزون داخل السجاد، وقد يكون بالقرب من السجادة نباتات تتسرب منها بعض المياه، ولا تظهر داخل فرو السجادة فتسبب رائحة عفنة.

غير أن السجاد، والموكيت الجديد عند فرشته تنبعث منه رائحة كيميائية تضيق بها النفس، قد استخدمت عند تصنيعة.

غير أن حركة المرور اليومية بالأحذية على الأرضيات، بالإضافة إلى دخان السجائر، والحيوانات الأليفة ذات الشعر، كل ذلك سوف يسبب وجود الكثير من الغبار، والأوساخ، والرائحة داخل المنزل.

طرق التخلص من روائح (السجاد، والأرضيات) الكريهة

- عند شرائك السجاد، أو الموكيت الجديد يفضل تركه فترة من الزمن لحين زوال الرائحة الكيميائية منه.
- يمكنك نشر بيكربونات الصودا - الخاصة بالخبز - على السجاد ليلاً فسوف تقوم بامتصاص الروائح الكريهة بالسجاد.
- عند بلل السجادة لابد من تجفيفها فوراً بقطعة قماش، أو تعريض المروحة تجاه الماء المسكوب بالسجادة.
- استخدمى بعض المساحيق، أو سوائل التنظيف التي تحوي مواد عطرية؛ لتنظيف الأرضيات.

- يمكنك إضافة قطرات من الزيوت العطرية -مثل اللافندر- للماء، والصابون عند مسح الأرضيات.
- وضع الأحذية في مكان جيد التهوية، ووضع قليل من الخل بداخلها؛ للتخلص من رائحتها، أو وضع بيكربونات الصودا بداخلها.
- يمكن عمل مخلوط من الماء، والنشادر بنسبة ١:٣، ووضعها في بخاخة فارغة ترش على النوافذ فهو -أيضاً- منظف قوي، ويمكنك مسح الحائط بقطعة بها ماء، وقليل من ماء الكولونيا.
- يمكنك شطف الأرضيات بعد غسلها بماء مضاف إليه القليل من ملطف الملابس، وسوف تغمرك رائحة لا حد لها.

يمكنك تعطر بيتك، وأنت (تكسين)

- ١- اطحني فنجاناً من المسك مع ملعقة من الشبة.
 - ٢- نظفي المكنسة الكهربائية من الأوساخ، ثم ضعي الخام والمسحوق.
 - ٣- أغلقي المكنسة جيداً وابدئي في الكنس.
 - ٤- هكذا تكون المكنسة ٢ في ١.
- لروائح القطط، والكلاب على السجاد؛ يمكنك وضع ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا على السجاد، وفي المهاد.
 - عندما يتقيأ الطفل على السجاد توضع بيكربونات الصودا عليه؛ لتزيل رائحة قيء الرضيع.
 - للتغلب على رائحة القمامة، و-أيضاً- لطرد الحشرات؛ ضعي قليلاً من النشادر حولها.

رائحة العرق الكريهة

التعرق عملية صحية، فالشخص الذي لا يعرق حتمًا يعاني أمراض كثيرة، إلا أن المأكولات التي يتناولها كل شخص تتحكم بشكل كبير في الرائحة الكريهة، ومن ناحية أخرى فإن الغدد تنتج بروتينا، ومواد دهنية تتغذى عليها البكتيريا، أمّا مشكلة (فرط التعرق) فهي إشارة لفرط نشاط الغدد الدرقية، وقد تكون إحدى الآثار الجانبية لتناول بعض الأدوية، وتصبح الرائحة سيئة فقط عندما تبدأ البكتيريا بالتكاثر على العرق بعد وصوله إلى سطح الجلد، وترتبط رائحة العرق بالشعر، والإبط، والأقدام، والشرح، والصدر أحيانًا.

وتورّقنا هذه المشكلة صيفًا، ولاداعي أن نورّق أنفسنا، فكما قلت: الإنسان يتعرق بصورة لا إرادية؛ بسبب ارتفاع درجة حرارة جسده، فيعمل العرق كخافض للحرارة ليحتفظ الجسم بدرجة حرارة ثابتة، أمّا التعرق الذوقي الذي ينتج عن تناول بعض الأطعمة: مثل الثوم، والبصل، والحلبة، والفلفل الحار، والتوابل، وبعض أنواع العقاقير، فهو نتيجة لتفاعل العرق مع البكتيريا لتنتج رائحة مميزة لم يعتد الشخص عليها.

وللتخلص من تلك المشكلة؛ لابد من بعض النصائح وهي

- ١ - النظافة الشخصية المستمرة، والاستحمام اليومي.
- ٢ - إزالة الشعر من المناطق الأكثر عرقًا.
- ٣ - ارتداء الملابس القطنية المريحة التي تساهم في امتصاص العرق؛ لأن بعض الأقمشة -التي تحتوي على ألياف صناعية- ترفع درجة حرارة الجسم، وتساعد على التعرق.
- ٤ - البكتيريا تكره الجفاف، ولا تستطيع البقاء في المناطق الجافة؛ لذلك جففي تحت الإبط باستمرار -وبعد الاستحمام- بـ(السيشوار) مثلاً، فتقتلين عددًا كبيرًا منها.
- ٥ - لابد من شرب الماء بكثرة أكثر من الخضراوات الورقية، والفواكه، والتقليل -بقدر المستطاع- من تناول التوابل، والحلبة، والبصل، والثوم، والأسماك.

٦- عند التعرّق الزائد يجب الاستحمام بصابون ضد البكتيريا.

٧- اجعلي جسمك يتعرّق بصورة طبيعية، فمحاولتك بمنع العرق بأى مزيل مانع للعرق يحتوى على الألومنيوم، وفي النهاية يتراكم الألومنيوم في الجهاز العصبي، ويسهم في الإصابة بأمراض الجهاز العصبي المختلفة مثل (الزهايمر).

-كيف نتخلص من رائحة العرق بطرق طبيعية؟

للإجابة على هذا السؤال طرق كثيرة، فيمكنك عمل خلطات طبيعية للتخلص من رائحة العرق، بالإضافة لاتباع النصائح السابقة، وإليك بعض الطرق الفعّالة، والصحية

• الطريقة الأولى

١- قطعة (شبة) مطحونة في الخلّاط.

٢- مستكة، وحب هال. (الحب هال يخرج من قشرته)

يخلط الجميع، ويستخدم كمزيل عرق بعد كل حمام، وليس لها آثار جانبية، ولا تقفل المسام، ويمكنك إضافة الزيوت العطرية المحببة إليك على هذه الخلطة.

• الطريقة الثانية

خلّ التفاح فعّال جدًّا للتخلص من رائحة العرق الكريهة، بعد كل حمام يمسح تحت الإبط بخل التفاح؛ فيزيل رائحة العرق لمدة طويلة.

• الطريقة الثالثة

يمكن استعمال البوتكس كعلاج لمشكلة فرط التعرّق، واستخدام الزيوت العطريّة -مثل الورد، والليمون- تخفف من رائحة العرق.

رائحة القدم الكريهة

إن كانتِ البكتيريا هي التي تسبب رائحة العرق، فرائحة القدم تسببها الفطريات، والبكتيريا، وتسبب رائحة القدم -أيضًا- ارتداء الأحذية الرخيصة، فلبس الأحذية لفترة طويلة تسبب في ظهور الفطريات، والبكتيريا بالقدمين، وتختلف نسبة الرائحة من شخص لآخر.

بعض النصائح للتخفيف من رائحة القدم

- ١ - دعي أقدامك تتنفس قدر الإمكان، لا ترتدي أحذية مغلقة.
- ٢ - الصنادل تريح الأقدام أكثر من الأحذية.
- ٣ - استعملي جوارب قطنية تمتص العرق.
- ٤ - رش الأحذية بمادة تقتضي على البكتريا، والفطريات مثل بيكربونات الصودا، مع تهوية الأحذية بشكل جيد في الهواء الطلق.
- ٥ - يمكنك عمل حمام لقدمك مرة كل أسبوع بالماء + الكلور؛ ليقضي على البكتريا، والفطريات، ولا تخافي فلن يضر الجلد.

بعض الوصفات لعلاج رائحة القدم

١ - حمام الشاي للقدم

يحتوي الشاي على حامض التنيك، وهو مادة طبيعية قابضة للأنسجة الحية، وتساعد الإنسان على التخلص من رائحة العرق، وخاصة القدمين، فيتم غلي الشاي بالماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصب في حوض القدمين الممتلئ بالماء البارد، وتدللك به القدم.

٢ - توضع القدم يوميًا لمدة عشرة أيام متتالية، ولمدة نصف ساعة في ماء بارد، وسوف تختفي رائحة القدم بعد ذلك.

٣ - حمام النعناع والزعر

وهذا جيد للتخلص من رائحة العرق على أن يكون في ماء ساخن، فيعطي قدمك رائحة طيبة.

٤ - نبات المريمية

وهذا العشب العطري يحتوي على رائحة نفاذة تقتضي على رائحة القدم، فينثر العشب الجاف في الحذاء، ويترك لامتصاص أية روائح متراكمة فيه.

رائحة الفم الكريهة

ليست رائحة المنزل الكريهة كل ما يقلق ربة المنزل فحسب، ولكن رائحة الفم الكريهة مشكلة صحية تؤثر اجتماعيًا على من يعانيتها، وقبل الحلول المقترحة لزوال هذه الرائحة -كما تعودنا في إزالة الروائح الكريهة من قبل - لابد أن نقف أولاً على الأسباب المؤدية لها، وعلاجها، ومن ثم نعطر الفم كما نشاء، فهل هي مشكلة هضم؟ أم مشكلة أسنان، ولثة؟ أم مشكلة أنف، وأذن؟ وكيف نتعرف على المشكلة المسببة لها، وهل هناك علاج حاسم؟ وهل يعاني الأطفال منها؟

كان لي أن أبحث في هذا الصدد، حيث إن هذه المشكلة تؤرق كثيراً من النساء، وخصوصاً إن كانت تعاني منها هي، أو أحد أفراد أسرتها.

السبب الأول: الجهاز الهضمي

تعتبر المعدة محمية من ارتداد الطعام في المرء، لكن هناك عددًا من الأطعمة التي تؤثر على رائحة الفم، والعرق -أيضاً- كالثوم، والبصل، وبعض الوجبات الدسمة، لكن الرائحة الناتجة عنها لا تدوم لوقت طويل، ويكفي تناول نوع معين من الأدوية تقضي على هذه الإفرازات، وقد يكون التدخين، والعوامل الناتجة عن سوء الهضم هو السبب، وعلاجها في تناول الأدوية المضادة للحموضة التي يصفها لك الطبيب، وقد تكون المشكلة في بعض الطفيليات (الديدان) التي من شأنها تغيير رائحة الفم، وخصوصاً عند الصباح، فالتحليل مهم جداً.

السبب الثاني: مشكلات اللثة، والأسنان

قد يكون التسوس هو السبب الأساسي في انبعاث الرائحة الكريهة من الفم، ويصاحبه إصابة اللثة، فالالتهابات تولد رائحة كريهة في الفم؛ وذلك لأن الأسنان المجوفة من الداخل تتحول إلى مخزن لفضلات الطعام، والفطريات -أيضاً- تؤثر على رائحة الفم.

لكن أهم الأسباب المسؤولة عن رائحة الفم هي البكتيريا المتواجدة بين شقوق اللسان؛ لأنها تشكل نوعاً من المواد الكبريتية التي تتطاير بشكل كبير من الفم، وتخرج في الهواء، وهي السبب الأساسي في رائحة الفم الكريهة عند الصباح؛ لأن إفراز اللعاب يكون قليلاً خلال فترة الليل؛ مما يزيد من التراكم البكتيري الذي يسبب هذه الرائحة المزعجة.

السبب الثالث: مشكلات الأنف

وقد يكون السبب الأساسي في هذه الرائحة هو التهابات الفم، والجيوب الأنفية، فهي تؤثر بشكل كبير على رائحة الفم لوقت طويل، وقد تعرفين هذا السبب بنفسك عندما تحاولي إخراج نفس من حلقك، ونفس آخر من أنفك، وحاولي استشعار الرائحة، فإن كانت من حلقك، فهي تعود للسبب الأول والثاني، وإن كانت من أنفك فاستشري طبيب الأنف، والأذن، والحنجرة.

وأحياناً يكون الضغط النفسي هو المؤدي إلى رائحة الفم الكريهة، وخصوصاً إن كان هؤلاء الأشخاص لا يعانون أية مشكلات صحية أخرى.

وهناك حالة وراثية تنتج رائحة في الفم تشبه رائحة السمك، غير أن أصحاب مرض البول السكري لهم رائحة مميزة مثل رائحة البيض.

الأطفال، ورائحة الفم الكريهة

من النادر إصابة الأطفال بهذه المشكلة، وإن وجدت فلا بد من مراجعة طبيب الأنف، والأذن؛ للتحقق من عدم وجود جسم غريب في منطقة الأنف، وقد تكون هناك مشكلات بكتيرية يعاني منها الأطفال تؤدي إلى الإسهال، والقيء، ومشكلات في الهضم من مغمص، وانتفاخ، وشعور بعدم الارتياح؛ كما يعد التنفس الدائم من الفم من أسباب الرائحة الكريهة عند الأطفال.

التخلص من رائحة الفم الكريهة

١ - في الحالات العادية يكفي تناول كوب ماء صباحًا، أو وجبة إفطار للتخلص من هذه الرائحة.

٢ - لابد أن نعتني بنظافة أسناننا بالتنظيف الدائم لها بعد كل وجبة، ولا تكفي الفرشاة فقط، بل لابد من تنظيف اللسان بفرشاة متخصصة للتخلص من البكتيريا التي توجد بين شقوقه.

٣ - والمضمضة مهمة جدًا، وخصوصًا المعدة للقضاء على البكتيريا، والفطريات، ولابد من استخدام خيوط الأسنان؛ لأن الفرش لا تصل إلى ثنايا الأسنان، وقد يخبئ الطعام بداخلها، وداخل الأسنان المصابة بالتسوس؛ فنتج الرائحة نتيجة تخمره، وتفاعل البكتيريا معه.

٤ - يمكن تناول بعض (الحلوى) الخاصة بإزالة رائحة الفم، لكن مفعولها لا يدوم كثيرًا.

٥ - يمكن تناول عشب البقدونس بعد تناول الأطعمة مثل الثوم، والبصل؛ للتخلص من الرائحة الكريهة.

٦ - قد يكون جفاف الفم هو السبب، فيمكن تناول العلكة، ولكن هذه الحلول قصيرة المدى؛ لذا لابد من توجه المصاب إلى اختصاصي لمعرفة السبب المباشر لهذه الروائح، وعامة لابد من شرب الماء كثيرًا لتحريك اللعاب، والتخلص من البكتيريا المسببة لرائحة الفم.

إضفاء روائح طيبة في كل أركان منزلك

١ - بخري بيتك بقشر البرتقال الجاف - ربع قشرة فقط -، ومرريها على الغرف.

٢ - ضعي بعض قطرات من الزيت العطري في وعاء به ماء ساخن، وضعي هذا الوعاء في كل غرفة.

٣ - يمكن أن تضعي في إسفنجة بعض قطرات من الزيت العطري، وتبل بماء ساخن، وتوضع في (الفاز) في الغرفة، ولكي تدوم الرائحة بللي الإسفنجة مرتين في اليوم بالماء الساخن، وبالعطر مرتين في الأسبوع.

٤- لكي تنامين على رائحة عطرة؛ اصنعي خدديّة صغيرة، واحشيها بالأعشاب العطريّة، وضعيها تحت خدديّة النوم.

٥- لعمل فوّاحة طبيعيّة اتبعي الخطوات التالية
احضري برتقالة، وأدخلي بها أعوادًا من القرنفل، ورتبها بشكل جميل، وبعد ذلك قطعي الجلد الخارجى للبرتقالة أربعة أقسام، وبعد ذلك رشي بودرة القرنفل في داخل هذه الفتحات الأربعة، واربطي البرتقالة بخيط، وعلقها في الغرفة، وسوف تبقى لمدة سنة.
٦- رشي قطرات قليلة من عطر سائل على أحد المصابيح الصغيرة، و(الأباجورة) وهي مطفأة، وعند تشغيل المصباح سوف تفوح الرائحة.

٧- أما إن كان أحد المقيمين بالمنزل يدخن السجائر -مما يسبب رائحة كريهة في أجواء المنزل؛ عليك بمزج القليل من الملح مع زيت عطري، ورشيها على مصباح، أو سخنيه على النار، فسوف تفوح الرائحة العطرية، وتخلصك من رائحة دخان السجائر.
٩- الشموع المعطرة -أيضًا- تلعب دورًا مهمًا، فهي تعطر المنزل بروائح ذكيّة.
١٠- املئي حقنة بعطر مركز، ثم ضعي العطر بالأثاث؛ حتى تنبعث منه رائحة عطرية عند الجلوس عليه.

١١- بللي إسفنجة بخليط من الماء، ومنعم الملابس، ثم امسحي أوراق نباتات المنزل، سوف تبقى لامعة، وفوّاحة لفته طويلة.

الملابس، ومفارش السرير تفوح دائمًا بالعطر

هناك عدة طرق لتعطير الملابس، وفرش السرير، واستمرار الرائحة لفته طويلة.

• الطريقة الأولى

عند مسح الدولاب الخاص بالملابس يمسح بفوطة مبللة بالعطر المفضّل، وقومي برش الملابس بقليل من الماء المعطر، ضعي فوّاحة بها زيت عطري أسفل الملابس ثم أخرجيها، وأغلقي الدولاب.

• الطريقة الثانية

رشي الملابس الداخلية بالمسك، وماء الورد المخفف بالماء، وبعد أن تجف رتبها في الدرج.

ضعي المبخرة بحرص داخل الدولاب، وسوف تفوح الملابس عند فتح الدولاب.

• الطريقة الثالثة

من الممكن وضع قطعة قماش قطنية مليئة بالعطر -بعد أن يجف منها- في دولاب الملابس.

عند خروج (الملائات) -فرش السرير- من الغسالة رشي عليها كل مالديك من عطر لا تستخدمينه، ثم ضعها في كيس، وأحكمي إغلاقه، وضعي الكيس في الثلاجة في (الفريزر) لمدة ثلاثة أيام، ثم أخرجيه، ويجف، ويوضع هذا الفرش تحت الأساسي للسرير، وسوف يفوح لمدة طويلة، وكذلك أكياس الحديديات.

• الطريقة الرابعة

عند خروج الملابس من الدولاب نجدها تحمل رائحة الخشب؛ لذا عليك وضع القليل من القرنفل مع قشور البرتقال الجاف -بعد وضعها في جيب صغير من القماش- وهذا كافٍ للقضاء على رائحة الملابس، وإضفاء رائحة منعشة.

عند تخزين الملابس الصيفية، أو الشتوية يمكنك وضع قطع الصابون الصغيرة المتبقية بعد جفافها في الشمس، وسط هذه الملابس.

إذا كان لديك زجاجة عطرية فارغة لا ترميها، فقط ضعها في دولاب ملابسك، أو حقائب البطاطين عند تخزينها؛ لتحفظ برائحة جميلة طول الوقت.