Continue

O mau cheiro nas axilas é um problema que vai além do odor desagradável. Essa questão impacta as relações sociais, profissionais e até na autoestima da pessoa que sofre com o famoso “cecê”. Quem nunca se sentiu desconfortável na escola, faculdade ou trabalho, quando aquele cheirinho começa a surgir?! Em alguns casos mais graves, a situação recebe o diagnóstico de uma doença, chamada bromidrose. Mas, normalmente, ela consegue ser controlada com alguns cuidados a mais na rotina de skincare. Quem sofre com isso, fica horas na farmácia, em busca de novos produtos que podem eliminar o mau cheiro. A Pomada Minancora, conhecida popularmente por ser um item versátil, que passa de geração em geração, pode ser uma alternativa! A tradicional latinha conta com ingredientes que promovem ação calmante, adstringente e antisséptica. No caso das axilas, esta última função é importante, pois as bactérias são a principal causa do suor com odor desagradável. Vamos entender melhor como cuidar das axilas, para evitar o mau cheiro, usando Minancora? Como surge o mau cheiro nas axilas? Quais hábitos evitam o mau cheiro nas axilas? Rotina de cuidados com as axilas; Combate de odores nas axilas e nos pés com Minancora. O suor é necessário para a sobrevivência. A partir dele, o corpo humano consegue exalar água e sais minerais para regular a temperatura. Normalmente, ele não apresenta cheiro. Apesar disso, em algumas regiões, como axilas, couro cabeludo e virilha, as glândulas apócrinas marcam presença. O suor que elas liberam tem uma diferença do restante do corpo: ele conta com restos celulares e metabólicos, que quando entram em contato com bactérias e fungos, produzem mau cheiro. Basicamente, é assim que surge o cecê! Apesar disso, alguns fatores podem complicar ainda mais a situação. Descubra quais são eles: Consumo de álcool: as bebidas alcoólicas são vasodilatadoras, o que aumenta a produção de suor; Diabetes: pacientes diabéticos sofrem com hiperidrose, que é o suor excessivo. Em alguns casos, ele pode ter um odor específico, similar ao de acetona; Alimentação: a composição dos alimentos pode interferir no cheiro do suor. Carnes, por exemplo, têm amônia. Já no alho, tem enxofre. Outros ingredientes que podem causar cecê são: cebola, pimenta, curry, repolho, brócolis e couve-flor. Quatro benefícios da Pomada Minancora para a pele Primeiramente, a principal dica para evitar o mau cheiro nas axilas é caprichar na higiene pessoal. Assim, a proliferação das bactérias que causam odores desagradáveis diminui. Confira alguns hábitos para incluir na rotina de cuidados com a pele: Na hora do banho, não dá pra esquecer das axilas! De preferência, utilize um sabonete antisséptico. Mas, atenção! Nada de exageros. Ficar lavando elas muitas vezes ao dia, pode só piorar a questão do mau cheiro e ainda causar problemas de pele. Nessas horas, bom senso é tudo! A depilação também pode auxiliar no controle de odores desagradáveis, já que os pelos são lugares propícios para a proliferação de bactérias. As roupas escolhidas no dia a dia podem contribuir para o aparecimento do cecê. O ideal é escolher tecidos naturais, como o algodão, que contribuem para a transpiração da pele e não a deixam abafada. Lembre-se: lugares escuros e úmidos são os favoritos das bactérias. Além disso, é importante trocar de roupa todos os dias, para que o suor não fique em contato com a pele por muitas horas. Muitos produtos podem combater o mau cheiro e, um deles, é a Pomada Minancora. A sua fórmula é composta por óxido de zinco, cloreto de benzalcônio e cânfora, que têm propriedades antissépticas, anti-inflamatórias e adstringentes. Assim, ela pode ser usada tanto para evitar o aparecimento de cecê, quanto para tratar pequenos machucados na pele. Cortes de lâmina, causados pela depilação, são um exemplo. As axilas também merecem cuidados especiais, assim como a pele do rosto. Mas, a atenção com elas é diferente, já que elas sofrem a ação direta de depilações e desodorantes antitranspirantes. A combinação dos dois, pode ser bem abrasiva. Por isso, descubra alguns cuidados com essa parte do corpo: Evite usar desodorantes: por mais que estejamos falando sobre mau cheiro, os desodorantes encontrados comumente na farmácia têm ingredientes prejudiciais para a pele, como álcool e alumínio. É interessante buscar alternativas naturais, ou, testar a Pomada Minancora, que é capaz de prevenir odores nessa região do corpo; Mantenha a pele seca: a higiene das axilas é importante para prevenir o acúmulo de bactérias, que podem causar o mau cheiro. Apesar disso, não as deixar molhadas é outro passo importante no combate ao cecê. Depois do banho, use uma superfície seca e limpa para enxugá-las. Nada de dividir toalha, hein! Esfolie regularmente: a esfoliação é capaz de prevenir pelos encravados e o acúmulo de pele morta. Faça isso a cada 15 dias, suavemente, com uma bucha vegetal ou produto esfoliante. A esfoliação não pode ser bruta, para evitar inflamações e pequenos machucados na pele; Hidratação é sua melhor amiga: assim como em outras partes do corpo, a hidratação é a chave para uma pele bonita e saudável! Essa é uma tarefa importante, especialmente após a depilação. A versatilidade da Pomada Minancora a transforma em um produto coringa, que qualquer um deve carregar na bolsa ou ter na gaveta do banheiro. A latinha pode ser usada no tratamento de espinhas e escaras, urticárias, frieiras, pequenos machucados, picadas de insetos e, como já foi mencionado, para prevenir mau cheiro nas axilas. Caso o odor desagradável esteja nos pés, Minancora conta com um produto exclusivo para essa região: Alívio para os Pés Minancora. Ele tem ação desodorante comprovada por oito horas, combate fungos e bactérias, elimina mau cheiro e ainda hidrata a pele, promovendo uma sensação de relaxamento. Esses produtos podem ser encontrados em diversas farmácias. Descubra qual a mais próxima de você! Quero encontrar os produtos Minancora mais perto de mim! POMADA MINANCORA®: cânfora, óxido de zinco e cloreto de benzalcônio. M.S. 1.0690.0003.002-6 Indicações: antisséptico, adstringente e cicatrizante com finalidade de prevenção e tratamento de doenças da pele, tais como espinhas, frieiras (desidroses), e escaras e ainda como coadjuvante no tratamento de picadas de insetos, urticárias e pequenos ferimentos superficiais inclusive os ocasionados pelo barbear. Previne os odores desagradáveis das axilas e dos pés e o ressecamento da pele. Contraindicação: Indivíduos hipersensíveis à formulação. Precauções: Este medicamento não deve ser utilizado em crianças menores de 2 anos. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. EXIJA A BULA. O cecê, ou odor corporal, é uma preocupação comum que pode afetar a confiança e o bem-estar de qualquer pessoa. Felizmente, existem várias estratégias eficazes para combater esse problema e garantir que você se sinta fresco durante todo o dia. Aqui, vamos explorar as causas do cecê e oferecer dicas práticas para eliminá-lo. Antes de mergulharmos nas soluções, é importante entender o que causa o cecê. Em primeiro lugar, o odor corporal é resultado da interação entre o suor e as bactérias presentes na pele. Quando o suor se decompõe, ele libera compostos que, consequentemente, causam o cheiro desagradável. Primeiramente, manter uma boa higiene pessoal é essencial. Tome banho diariamente, especialmente após atividades que fazem você suar. Use um sabonete antibacteriano para reduzir a quantidade de bactérias na pele. Esfregar bem as áreas propensas ao suor, como axilas, pés e virilha, pode fazer uma grande diferença. Optar por um bom antitranspirante pode fazer uma grande diferença. Os antitranspirantes não só mascaram o odor, mas também reduzem a produção de suor. Procure por produtos que contenham ingredientes como cloreto de alumínio, que é eficaz na redução da transpiração. Aplicar o antitranspirante à noite pode aumentar a sua eficácia, pois isso permite que o produto seja absorvido melhor pela pele. Usar roupas adequadas também é fundamental. Prefira tecidos naturais como algodão, que permitem que a pele respire, ao invés de tecidos sintéticos que podem prender o suor e intensificar o odor. Troque de roupas regularmente e evite reutilizar peças suadas. Além disso, escolher roupas folgadas pode ajudar a reduzir a quantidade de suor, pois melhora a circulação de ar ao redor do corpo. A alimentação pode influenciar o odor corporal. Certos alimentos, como cebola, alho e especiarias fortes, podem contribuir para o cecê. Tente manter uma dieta equilibrada, rica em frutas e vegetais, e beba bastante água para ajudar a eliminar toxinas do corpo. Reduzir o consumo de cafeína e álcool também pode ajudar, pois esses itens podem aumentar a produção de suor. A depilação das axilas pode ajudar a reduzir o odor, já que os pelos podem reter suor e bactérias. Considere a remoção regular dos pelos das axilas para melhorar a eficácia dos antitranspirantes e diminuir o cecê. Métodos como a depilação a laser ou com cera podem proporcionar resultados mais duradouros do que a lâmina. Existem também remédios caseiros que podem ser eficazes. Por exemplo, o vinagre de maçã tem propriedades antibacterianas e pode ser aplicado nas axilas para reduzir o odor. O bicarbonato de sódio também é conhecido por neutralizar odores e pode ser usado como um desodorante natural. Aplicar uma mistura de bicarbonato de sódio e água nas axilas pode ajudar a manter a área seca e sem odor. Além disso, usar hidratantes e óleos essenciais pode ajudar a controlar o cecê. Em particular, hidratantes com ingredientes naturais como aloe vera e óleos essenciais de lavanda ou árvore do chá têm propriedades antibacterianas e, por isso, podem ajudar a manter a pele saudável. Ademais, aplicar algumas gotas de óleo essencial diluído nas axilas pode proporcionar uma fragrância agradável e, ao mesmo tempo, reduzir o crescimento de bactérias. Fazer pequenas mudanças no estilo de vida pode ter um grande impacto no controle do cecê. Reduzir o estresse, por exemplo, pode ajudar, já que o estresse pode aumentar a produção de suor. Praticar técnicas de relaxamento, como meditação e ioga, pode ser benéfico. Além disso, evitar fumar é importante, pois o tabaco pode contribuir para um odor corporal mais forte. Optar por produtos naturais e orgânicos pode ser uma alternativa eficaz para aqueles que preferem evitar produtos químicos. Desodorantes naturais feitos com ingredientes como óleo de coco, manteiga de karité e óleos essenciais podem ser tão eficazes quanto os desodorantes comerciais. Além disso, esses produtos são geralmente mais suaves para a pele e menos propensos a causar irritações. Se o cecê persistir apesar de todas as medidas acima, pode ser uma boa ideia consultar um médico. Algumas condições médicas, como hiperidrose (produção excessiva de suor) ou infecções da pele, podem causar cecê persistente. Um médico pode recomendar tratamentos específicos ou medicamentos que podem ajudar a controlar o problema. Eliminar o cecê pode parecer um desafio, mas com as dicas certas, é possível controlar e prevenir o odor corporal. Mantenha uma boa higiene, escolha os produtos certos, cuide da sua alimentação e experimente remédios caseiros. Além disso, considerar mudanças no estilo de vida e o uso de produtos naturais pode ser benéfico. Com essas estratégias, você estará no caminho para se sentir fresco e confiante todos os dias. Veja também: O odor ruim é provocado por bactérias que ficam acumuladas próximas às axilas ou em roupas. Depois de brincar incansavelmente por horas, correndo, pulando ou andando de bicicleta, as crianças ficam “ensopadas” de suor devido à transpiração. No entanto, algumas delas podem apresentar mau cheiro nas axilas ou o famoso “cecê”. Nas crianças menores, esse odor característico preocupa alguns pais: será que se trata da puberdade precoce? “O que causa o mau cheiro é a decomposição do suor, produzido por um tipo de glândula, pelas bactérias presentes nas axilas. A criança pequena não tem essa glândula completamente desenvolvida, por isso que normalmente não tem cheiro. Quando os hormônios da puberdade chegam, ela completa o seu desenvolvimento e o suor eliminado pode ser composto por bactérias e causar o mau cheiro”, explica Aline Marcassi, dermatologista infantil. “Sempre que vemos mau cheiro nas axilas, temos que pensar se realmente a criança entrou na puberdade ou não. Muitas vezes, precisamos investigar a parte hormonal, dependendo da faixa etária”, elucida Aline. Segundo a especialista, a puberdade pode começar a partir dos 8 anos em meninas e dos 9 anos em meninos. “Se for abaixo dessa idade, temos que pensar que pode ser uma puberdade precoce, ou seja, que a criança está produzindo hormônios antes do tempo”, alerta. Por isso, é importante avaliar atentamente as causas do problema. LEIA TAMBÉM: Mas outros fatores também provocam o “cecê”. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), “o odor axilar também pode ser causado por uso de roupas contaminadas por bactérias, pelo consumo de alimentos como alho, por produção excessiva de suor (hiperhidrose) e, mais raramente, por fenilcetonúria”. “O que eu recomendo é evitar repetir roupa, principalmente blusas de manga, porque às vezes a bactéria fica acumulada na roupa. Então, sempre que usar uma blusa, colocar para lavar e usar outra”, indica a dermatologista. “Na maioria das vezes, o excesso de suor é uma tendência da pessoa”, Aline Marcassi, dermatologista infantil. Quanto à hiperidrose ou suor excessivo, ela pode estar localizada nas axilas, nas mãos, nos pés, no couro cabeludo ou no tronco. “Na maioria das vezes, o excesso de suor é uma tendência da pessoa. Existem algumas doenças que podem aumentá-lo, mas elas são muito raras”, pontua Aline. LEIA TAMBÉM: “As medidas ou tratamentos adequados em caso de mau cheiro das axilas são evitar repetir roupa, automedicar-se e procurar um dermatologista, ou até um endócrino pediatra, para fazer a investigação da presença de um problema hormonal ou não”, resume a especialista. A Sociedade Brasileira de Pediatria também recomenda o uso de roupas de fibras naturais que permitem a evaporação de suor, evitar alimentos com muitas especiarias, e lavar e secar o corpo (no mínimo, uma vez ao dia), principalmente nas áreas onde estão as glândulas sudoríparas produtoras de suor (axilas, pés e região genital). “Não há uma maneira certa de lavar as axilas das crianças. Lavar normal, com água e sabonete comum, já é adequado”, destaca a dermatologista. Outra recomendação, um pouco controversa, é usar desodorantes ou antitranspirantes. “A Academia Americana de Pediatria fala que, teoricamente, não há problema em usar desodorantes à base de alumínio em crianças, mas os endocrinologistas pediatras não recomendam porque alguns produtos possuem uma substância chamada triclosan. O triclosan pode ser um disruptor endócrino, ou seja, alterar essa parte hormonal em uma criança que talvez já tenha algum problema. Muito por conta disso, não gostam de recomendar desodorantes comuns, então normalmente indicam específicos, sem alumínio e sem triclosan”, explica Aline. O triclosan evita a contaminação por bactérias em produtos cosméticos, mas, nos últimos anos, tem sido retirado de diversas formulações por não ser biodegradável e seu efeito no organismo a longo prazo ainda ser desconhecido. Por isso, antes de fazer uso de qualquer desodorante ou antitranspirante, procure um endocrinologista ou dermatologista para investigar a causa do “cecê” nas crianças. Afinal, o uso desses produtos também pode provocar irritação na pele, obstrução das glândulas sudoríparas e manchas na pele. LEIA TAMBÉM: [mc4wp_form id=”26137˝] Catinga, mau cheiro, futum, fedentina, cecê... Que atire a primeira pedra quem nunca se perguntou se aquele cheiro forte no ar era de alguém ou era o seu próprio odor de suor. A boa notícia é que existem técnicas para acabar com isso que podem te salvar de constrangimento e desconforto. Para, literalmente, salvar a sua pele, o umCOMO reuniu informações sobre como acabar com cecê nas axilas. Índice O cheiro corporal de cada pessoa pode ter diferentes causas que, na maioria das vezes, estão relacionadas aos seus hábitos, alimentação e até hormônios. A partir da puberdade passamos a secretar os feromônios, que são os hormônios responsáveis pela fragrância pessoal de cada um e podem se transformar em um cheiro ruim.A principal causa desse cheiro forte são bactérias da nossa pele presentes na zona das axilas que, resumidamente, se alimentam do nosso suor e produzem seus dejetos, que podem ter amoníaco ou álcool na composição e têm um aroma desagradável.Além disso, existem outros fatores que podem contribuir para o cheiro de cecê:Falta de higiene, o que estimula o aumento das bactérias;Maior quantidade de glândulas sudoríparas, que causa sudorese excessiva;Ingestão de alimentos e condimentos que aumentam o cheiro: alho, cebola e especiarias.Para se aprofundar, sugerimos o artigo Porque as axilas cheiram mal. Uma das práticas caseiras conhecidas para acabar com mau cheiro nas axilas é o uso de bicarbonato de sódio. Você pode preparar um desodorante natural com bicarbonato de sódio e óleo de coco seguindo o passo a passo:Em uma panela, misture: 1/4 de xícara de bicarbonato de sódio com 1/4 de xícara de óleo de coco e 1/4 de xícara de amido de milho;Leve esse mistura a fogo baixo por uns 5 minutos e mexa frequentemente;Apague o fogo e continue a mexer por mais 1 ou 2 minutos;Guarde a mistura em um potinho antigo de desodorante ou em um frasco que você tiver em casa;Leve a geladeira por 12 horas e o seu desodorante, em forma de creme, estará pronto para ser usado diariamente nas axilas lavadas. O limão tem uma ação antibacteriana que é ideal para tratar o mau cheiro das axilas de forma natural e evita impurezas na pele. Para usá-lo nas axilas, siga o passo a passo:Misture o suco de 1 limão espremido com 1 colher (chá) de azeite;Aplique sobre as axilas e deixe que essa loção seque naturalmente;Não se exponha ao sol;Se sentir secura nas axilas, finaliza com uma camada fina de creme hidratante. Dentre as tantas propriedades do leite de magnésia para a pele, está a função de desodorante natural que combate o suor excessivo e mau cheiro nas axilas. Esse tratamento é mais indicado para quem não tem a pele ressecada pois tem uma tendência a causar desidratação. Você pode utilizá-lo da seguinte maneira, sempre com o leite de magnésia em pequenas quantidades:Após o banho, aplique uma pequena quantidade do produto sobre a região;Deixe secar naturalmente para que a pele absorva o produto;Aplique diariamente após o banho. Algumas pessoas percebem uma melhora ao substituir um desodorante roll on ou spray por pomadas antitranspirantes, elas podem ser encontradas em farmácias. Mas, uma alternativa clássica que já foi apresentada como solução contra o mau cheiro é a pomada Minâncora.A explicação para esse uso é a cânfora na composição da pomada, que também ajuda a combater o chulé é hidrata a pele, além de clarear a região das axilas. Basta substituí-la diariamente pelo desodorante.Confira também esse artigo e descubra: Por que uma axila fede mais que a outra? Prestar atenção em alguns hábitos simples pode fazer a diferença na luta contra o cecê:Sempre lave bem as axilas: nunca tente mascarar o cheiro passando o desodorante. Ele só faz efeito quando as axilas estão limpas e lavadas;Prefira roupas mais soltinhas feitas de tecidos naturais e evite tecidos sintéticos;Consumir frutas e verduras ameniza o cheiro forte.Sugestão: Como evitar as manchas de suor na roupa Pode acontecer de o cheiro impregnar nas roupas e causar manchas. Para tirar o mau cheiro, prepare uma pasta de água com bicarbonato de sódio, esfregue na área da roupa onde se concentra o cheiro e sem enxaguar deixe ela de molho assim por uma noite e lave normalmente no dia seguinte.Para mais dicas de como tirar odor das axilas das roupas, sugerimos o artigo Como tirar o cheiro de suor da roupa. Se pretende ler mais artigos parecidos a Como acabar com cecê nas axilas - Tratamentos caseiros, recomendamos que entre na nossa categoria de Beleza e Cuidados Pessoais. Conselhos Sempre antes de utilizar alguma fórmula caseira ou produto teste sobre uma pequena região da sua pele para ter certeza de que você não é alérgico. Como acabar com cecê nas axilas - Tratamentos caseiros O odor ruim é provocado por bactérias que ficam acumuladas próximas às axilas ou em roupas. Depois de brincar incansavelmente por horas, correndo, pulando ou andando de bicicleta, as crianças ficam “ensopadas” de suor devido à transpiração. No entanto, algumas delas podem apresentar mau cheiro nas axilas ou o famoso “cecê”. Nas crianças menores, esse odor característico preocupa alguns pais: será que se trata da puberdade precoce? “O que causa o mau cheiro é a decomposição do suor, produzido por um tipo de glândula, pelas bactérias presentes nas axilas. A criança pequena não tem essa glândula completamente desenvolvida, por isso que normalmente não tem cheiro. Quando os hormônios da puberdade chegam, ela completa o seu desenvolvimento e o suor eliminado pode ser composto por bactérias e causar o mau cheiro”, explica Aline Marcassi, dermatologista infantil. “Sempre que vemos mau cheiro nas axilas, temos que pensar se realmente a criança entrou na puberdade ou não. Muitas vezes, precisamos investigar a parte hormonal, dependendo da faixa etária”, elucida Aline. Segundo a especialista, a puberdade pode começar a partir dos 8 anos em meninas e dos 9 anos em meninos. “Se for abaixo dessa idade, temos que pensar que pode ser uma puberdade precoce, ou seja, que a criança está produzindo hormônios antes do tempo”, alerta. Por isso, é importante avaliar atentamente as causas do problema. LEIA TAMBÉM: Mas outros fatores também provocam o “cecê”. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), “o odor axilar também pode ser causado por uso de roupas contaminadas por bactérias, pelo consumo de alimentos como alho, por produção excessiva de suor (hiperhidrose) e, mais raramente, por fenilcetonúria”. “O que eu recomendo é evitar repetir roupa, principalmente blusas de manga, porque às vezes a bactéria fica acumulada na roupa. Então, sempre que usar uma blusa, colocar para lavar e usar outra”, indica a dermatologista. “Na maioria das vezes, o excesso de suor é uma tendência da pessoa”, Aline Marcassi, dermatologista infantil. Quanto à hiperidrose ou suor excessivo, ela pode estar localizada nas axilas, nas mãos, nos pés, no couro cabeludo ou no tronco. “Na maioria das vezes, o excesso de suor é uma tendência da pessoa. Existem algumas doenças que podem aumentá-lo, mas elas são muito raras”, pontua Aline. LEIA TAMBÉM: “As medidas ou tratamentos adequados em caso de mau cheiro das axilas são evitar repetir roupa, automedicar-se e procurar um dermatologista, ou até um endócrino pediatra, para fazer a investigação da presença de um problema hormonal ou não”, resume a especialista. A Sociedade Brasileira de Pediatria também recomenda o uso de roupas de fibras naturais que permitem a evaporação de suor, evitar alimentos com muitas especiarias, e lavar e secar o corpo (no mínimo, uma vez ao dia), principalmente nas áreas onde estão as glândulas sudoríparas produtoras de suor (axilas, pés e região genital). “Não há uma maneira certa de lavar as axilas das crianças. Lavar normal, com água e sabonete comum, já é adequado”, destaca a dermatologista. Outra recomendação, um pouco controversa, é usar desodorantes ou antitranspirantes. “A Academia Americana de Pediatria fala que, teoricamente, não há problema em usar desodorantes à base de alumínio em crianças, mas os endocrinologistas pediatras não recomendam porque alguns produtos possuem uma substância chamada triclosan. O triclosan pode ser um disruptor endócrino, ou seja, alterar essa parte hormonal em uma criança que talvez já tenha algum problema. Muito por conta disso, não gostam de recomendar desodorantes comuns, então normalmente indicam específicos, sem alumínio e sem triclosan”, explica Aline. O triclosan evita a contaminação por bactérias em produtos cosméticos, mas, nos últimos anos, tem sido retirado de diversas formulações por não ser biodegradável e seu efeito no organismo a longo prazo ainda ser desconhecido. Por isso, antes de fazer uso de qualquer desodorante ou antitranspirante, procure um endocrinologista ou dermatologista para investigar a causa do “cecê” nas crianças. Afinal, o uso desses produtos também pode provocar irritação na pele, obstrução das glândulas sudoríparas e manchas na pele. LEIA TAMBÉM: [mc4wp_form id=”26137˝] Sofre com “cecê”? Veja receitas caseiras para acabar com suor e o mau cheiro Sofre com “cecê”? Veja receitas caseiras para acabar com suor e o mau cheiro Sofre com “cecê”? Veja receitas caseiras para acabar com suor e o mau cheiro Sofre com “cecê”? Veja receitas caseiras para acabar com suor e o mau cheiro Foto: Divulgação A transpiração do corpo incomoda muita gente no dia a dia e o mau cheiro nas roupas e até mesmo na pele causa grande desconforto. É o famoso “cecê”, que acontece quando surge aquele cheiro forte nas axilas, que, na verdade, se chama bromidrose. O mau odor é causado por bactérias que se alojam na pele e, com uma liberação de suor incomum de suor, habitam as axilas. >> Quer receber nossas notícias 100% gratuitas? Participe do nosso canal do Telegram! O mau cheiro pode ser acentuado quando comemos alguns alimentos específicos, como cebola e alho, pois são ricos pela principal substância que causa o mau cheiro no corpo, o enxofre. Por isso é aconselhável o uso de antitranspirantes, mas quando apenas o uso do produto não for suficiente, é recomendado que se procure um dermatologista para providenciar outros tratamentos. Algumas receitas caseiras podem ajudar no problema desagradável, que impregna peças de roupas mesmo após lavadas. O Folha Vitória separou algumas dicas para você. COMO TIRAR O MAU CHEIRO DAS AXILAS 1) Pasta de bicarbonato de sódio com limão A pasta de bicarbonato de sódio e limão é uma das principais opções para acabar com o odor das axilas, porque tem ação uma antimicrobiana que ajuda a tirar as bactérias que causam mau cheiro. É recomendado aplicar a pasta de bicarbonato de sódio à noite, pois o limão pode causar manchas ou queimaduras na pele quando exposta ao sol. Modo de preparo Corte um limão pela metade e coloque o bicarbonato de sódio por cima, fazendo uma mistura entre os ingredientes. A receita também pode ser utilizada durante o banho, passando a pasta na região das axilas por cerca de 5 minutos. Depois disso, lave com água. 2) Leite de Magnésia A mistura de hidróxido de magnésio com água tem o poder de neutralizar alguns ácidos que compõem o suor alterando o pH da pele. O uso do produto auxilia no combate do mau dor. A mistura pode ser usado como spray ou pode aplicá-lo com o auxílio de algodão. Ingredientes 50 ml de leite de magnésia; 2 colheres de sopa de água; 10 gotas de glicerina vegetal; 5 gotas de óleo essencial de alecrim; 5 gotas de óleo essencial de tea tree. Modo de preparo Em um frasco coloque o leite de magnésia, a água, a glicerina, os óleos essenciais e agite. Ele pode ser aplicado várias vezes ao dia. 3) Vinagre de maçã O vinagre de maça pode ser uma ótima opção para o tratamento caseiro. Ele auxilia a remover as bactérias que causam o odor, por ser uma substância ácida. Ingredientes ¼ de xícara de vinagre de maçã; ¼ de xícara de água. Modo de preparo Misture os ingredientes e coloque em um frasco de spray. Após borrifar, massageie a região, e deixe agir por 15 minutos. Depois disso, lave as axilas com água. LEIA TAMBÉM: Tem enxaqueca e os analgésicos não tiram mais a dor? Saiba os motivos COMO TIRAR O CHEIRO DE SUOR DA ROUPA 1) Vinagre (branco ou de álcool) e bicarbonato de sódio Essa mistura pode ser usada em diferentes tipos de tecido, atua como desengordurante e acaba com o odor, além de ajudar na remoção de manchas. Modo de preparo Misture os ingredientes e aplique a pasta formada diretamente na parte das axilas da roupa. Depois disso, deixe atuar por cerca de 5 minutos e lave a peça normalmente. 2) Desinfetante Escolha um desinfetante bactericida de sua preferência, por exemplo, o Lysoform, que é bastante conhecido e dilua em 1 litro de água. Modo de preparo Deixe a roupa de molho durante 1 a 2 horas no máximo com a solução. Depois disso, lave a peça normalmente. 3) Deixar de molho no vinagre antes de lavar Deixe as peças suadas ou com mau cheiro de molho no vinagre antes da lavagem irá ajudar a tirar o cheiro de suor. Ingredientes ½ copo de vinagre de álcool branco para cada 5 litros de água. Modo de preparo Coloque as peças em um balde ou tanque com água até cobrir as roupas. Após isso, deixe as roupas de molho na mistura realizada por cerca de 30 minutos, com o máximo de 2 horas. Depois disso, lave a peça normalmente. Em entrevista à CARAS Brasil, o endocrinologista pediátrico Miguel Liberato explica sobre cecê, odor axilar em crianças, e relação com a puberdadeDurante a puberdade, o corpo da criança e do adolescente passa por algumas mudanças que já são esperadas, consideradas normais para essa fase. Uma dessas é o famoso cecê, aquele cheirinho mais forte que começa a surgir na região das axilas, mas quando se preocupar? Em entrevista à CARAS Brasil, o médico endocrinologista pediátrico Miguel Liberato esclarece sobre odor axilar em crianças e faz alerta sobre quando se preocupar: "Deve ser investigada". Segundo o especialista, essa é uma alteração normal e esperada para o início da puberdade. No entanto, ele alerta que o aparecimento precoce desse odor, antes dos oito anos em meninas e dos nove em meninos, pode ser motivo de preocupação. "Nem sempre esse odor indica que já há o início da produção de hormônios da fase da puberdade, mas, como essa é uma possibilidade, toda criança que apresenta início precoce do odor deve ser investigada para tentar identificar a causa”, explica.Não é só o cecê que deve ser um sinal de alerta, o Dr. Miguel esclarece que é necessário estar atento caso a criança apresente sinais de puberdade precoce, mas menciona que algumas crianças apresentam esse odor mais forte apenas temporariamente. “Se o início desse cheiro vem acompanhado de acne, aumento de velocidade de crescimento, pelos pubianos e outros sinais de puberdade. Algumas crianças também podem apresentar um odor axilar transitório, causado pelo uso de roupas que estejam colonizadas por bactérias", avalia. QUANDO USAR DESODORANTE?O Dr. Miguel esclarece uma dúvida muito comum sobre o uso de desodorantes e antitranspirantes em crianças. Segundo a ANVISA, desodorantes são liberados para crianças a partir dos oito anos, desde que não contenham álcool, parabenos e alumínio. Já os antitranspirantes são recomendados apenas após os 12 anos de idade."Contudo, em crianças menores de oito anos ou para pais que preferem evitar desodorantes, é possível usar o leite de magnésia, que neutraliza os ácidos do suor e reduz a proliferação de bactérias, e o leite de rosas, que atua como antisséptico devido ao óxido de zinco e cloreto de benzalcônio”, finaliza.Para todos os efeitos, o Dr. Miguel Liberato reforça que a escolha do tratamento deve ser feita com cautela e acompanhamento médico, visando o bem-estar da criança.CONFIRA PUBLICAÇÃO RECENTE DO DR. MIGUEL LIBERATO: Ninguém gosta do desagradável odor produzido pelas axilas, e é por isso que os desodorantes fazem parte da rotina de higiene. Porém, é só na fase da puberdade que esse incômodo começa a ser percebido. Ao menos, quase sempre. Muitos pais percebem que seus filhos pequenos também liberam o famoso “cecê”, mesmo antes da puberdade. Será que é normal? Causa do “cecê” na infância Especialistas explicam que o “cecê” nas crianças pequenas tem nome: chama-se bromidrose, e pode ocorrer por fatores simples do dia a dia, da mesma forma que ocorre o mau cheiro nas axilas dos adultos. Esse mau cheiro não é produzido pelo suor, mas sim, pelas bactérias que se desenvolvem nas regiões quentes e úmidas do corpo, como são as axilas suadas. Então, é normal que algumas crianças, principalmente as mais ativas e que suam bastante quando brincam, tenham esse cheirinho ruim. Como tratar bromidrose nas crianças Embora seja normal que algumas crianças tenham um cheiro mais forte em suas axilas quando estão suadas, é possível tomar alguns cuidados para evitar ou reduzir o odor, como por exemplo: Caprichar na higienização das axilas durante o banho; Lavar as camisetas depois do uso; Reduzir alimentos que deixam o odor do suor mais forte, como alho, cebola e curry; Usar desodorante próprio para pele infantil, recomendado pelo pediatra; Ir ao médico para verificar se o problema pode estar relacionado à puberdade precoce ou outras condições de saúde que modificam os odores corporais. Como tirar o cheiro de cecê das axilas? Taí uma pergunta importantíssima para quem literalmente sua a camisa e fica incomodado com o odor e aquela pizza debaixo dos braços. Se a sua dúvida é como acabar com o cecê, o primeiro passo é entender de onde vem o fedor e por que raios a gente o produz. “O corpo produz esse cheiro porque, nas áreas de dobra, como axilas, virilhas e planta do pé, pode haver uma proliferação de bactérias pelo suor que se acumula. E o metabolismo dessas bactérias pode acabar produzindo esse cheiro mais forte”, explica a dermatologista Bruna Falcone, da Comunidade de Saúde da Alice. A médica acrescenta que as bactérias se multiplicam em condições de muita umidade. E alguns fatores podem contribuir para que algumas regiões do corpo fiquem assim, como o calor, a realização de esforço físico e o uso de roupas inapropriadas (muito quentes ou de tecidos sintéticos). Além disso, algumas pessoas têm uma tendência natural a suar mais. “Há pessoas que geneticamente suam mais que outras. Existem até doenças, como a hiperidrose primária, em que a pessoa sua independentemente de calor. Esse suor, no geral, é mais localizado. Pode ser só na palma das mãos ou planta dos pés, ou nas axilas”, descreve Falcone. Para o cecê não aparecer, o ideal é adotar alguns cuidados na tentativa de deixar as regiões de dobra frescas diante de situações que nos fazem suar. Confira 5 dicas para “tirar o cecê” das axilas: A lavagem das axilas e de outras áreas de maior suor deve ser feita principalmente durante o banho – e quem costuma ter muito cecê deve lavar com mais frequência.. “Água e sabonete são suficientes para fazer a higiene adequada. Quando o cheiro está muito forte, podem ser usados sabonetes antissépticos na área de muito suor para tentar eliminar as bactérias ruins”, orienta a dermatologista. A médica desaconselha o uso de álcool para higienização, pois a substância pode causar irritações na pele. Após lavar e secar bem as axilas, o próximo cuidado é aplicar um desodorante ou antitranspirante. Os dois produtos parecem sinônimos, mas atuam de maneiras diferentes{embora algumas marcas já ofereçam a versão 2 em 1}. O desodorante age como um antimicrobiano para prevenir a proliferação de bactérias e o mau cheiro causado por elas, mas não impede o suor. Já o antitranspirante ajuda a controlar a transpiração, bloqueando temporariamente os poros que liberam o suor. “Quando a umidade no local é reduzida e a transpiração diminui, você deixa o meio ambiente menos propício para proliferação daquelas bactérias. Então, para os casos mais leves, o desodorante comum e o antitranspirante podem ser efetivos”, afirma Falcone. Nos casos em que o cheiro de cecê é persistente, podem ser usados antibióticos, conforme prescrição médica. “Quem sua muito e tem o cheiro mais proeminente pode utilizar um antibiótico tópico (creme ou loção) no local para controlar a flora bacteriana alterada. Depois, é feita uma manutenção, sempre tentando usar um antitranspirante, para que esse processo não aconteça novamente”. Outra alternativa é a aplicação de botox nas axilas. A substância inibe a ação dos neurotransmissores que regulam as glândulas responsáveis pela produção de suor. A retirada dos pelos da axila é, muitas vezes, vista como medida eficaz para quem deseja acabar com o cecê. Mas os efeitos podem não ser tão significativos. A ausência dos pelos facilita a limpeza da região, como mostrou um estudo de 2016, mas não impede o suor. “Não deixa de ser uma camada a mais, em que o pelo aumenta o calor no local e ajuda a reter umidade, mas a remoção não costuma ser recomendada. Das medidas possíveis, é a menos efetiva em controlar o odor”, destaca a dermatologista. Outro cuidado para diminuir a umidade nas regiões de dobra é dar preferência a tecidos de fibra natural, como o algodão e o linho, e evitar os sintéticos, como poliéster e elastano. Uma pesquisa que analisou camisetas de voluntários após exercícios intensos mostrou que as peças feitas de pano sintético tinham um cheiro pior e mais intenso, em comparação com as camisetas de algodão. Um dos motivos estaria no tipo de bactéria que mais se prolifera entre os fios dos tecidos sintéticos. Análise de DNA apontou abundância de Micrococcus, bactéria que ingere os ácidos graxos presentes no suor, transformando-os em compostos mais fedorentos do que os da transpiração normal. Se as pizzas de suor insistem em aparecer debaixo do braço, assim como o cheirinho ruim de cecê, o melhor a fazer é repetir alguns dos passos acima com mais frequência. Primeiro, lavar as axilas com água e sabão {de preferência o antibacteriano} de tempos em tempos e secar bem. Em seguida, passar novamente um desodorante ou antitranspirante. E se der para mudar de roupa, troque. Afinal, as bactérias continuarão no tecido da peça usada até que ela seja corretamente lavada. É claro que nem toda roupa necessita ser lavada a cada uso, mas quando o dono transpira demais é melhor usar a lógica do “usou, lavou” para peças que cobrem as axilas. O nome cecê se deve às iniciais de cheiro de corpo, C e C. A alcunha em português é, na verdade, a tradução de body odor, também chamado de B.O. na língua inglesa. O termo aportuguesado se popularizou no Brasil na década de 1940, a partir de propagandas de sabonetes para acabar com o mau cheiro. Na tentativa de expandir as vendas por aqui, repetiu-se a estratégia norte-americana de mostrar que o fedor poderia afastar as pessoas. Foi aí que as pessoas passaram a se preocupar mais com hábitos de higiene, principalmente na região das axilas. Um plano de saúde tradicional, que só é usado na hora do perrengue, oferece hospitais, laboratórios e uma rede credenciada de médicos. A gestora de saúde Alice também oferece tudo isso {de altíssima qualidade, por sinal} e