

# ۱۰ راه برای خلاص شدن از بوی بد کفش و

## پاها

آیا کفش‌ها و صندل‌های پیاده‌روی شما بد بو هستند؟ بوی پا و کفش از باکتری‌ها و قارچ‌هایی می‌آید که در جایی که گرم و مرطوب است به‌آرامی رشد می‌کنند. کفش عرقی شما درست جایی است که آنها دوست دارند. در اینجا چند تاکتیک برای بدون بو نگه‌داشتن کفش و صندل‌های شما آمده است.



## (۱) کفش‌ها و کفی کفش خود را بشویید

شستشو و خشک‌کردن کفش و کفی کفش می‌تواند آنها را تازه نگه دارد. با این حال، مواد شوینده و گرما می‌توانند مواد سازنده کفش را تنزل دهند. چسب‌های کفش ممکن است از هم باز شوند و شما ممکن است نیاز داشته باشید زودتر کفش‌های خود را عوض کنید. شستشو با دست و آب سرد برای کفش مناسب است. شما می‌توانید یک محلول ضدعفونی‌کننده کوچک به محلول شستشو، مانند لیسول یا پابین سول اضافه کنید. اگر از ماشین لباسشویی استفاده می‌کنید، بند کفش را جدا کنید و از تنظیم شستن دستی (Handwash) یا تنظیم ملایم (Gentle) استفاده کنید. بهتر است با هوای غیر گرم کفش‌ها را خشک کنید زیرا هرگونه گرمای لباس خشک‌کن برای کفش‌ها بد است.

## ۲) برای خشک نگه‌داشتن پا و کفش، جوراب ضد عرق

### پوشید

پوشیدن جوراب‌های ساخته‌شده از یک ماده ضد عرق مانند کول مکس (Cool-Max) به‌جای پنبه، می‌تواند پا و کفش شما را خشک حفظ کند. این فیبرها عرق را از پا دور می‌کنند تا از تبخیر جلوگیری شود. پنبه بیشتر عرق را حفظ می‌کند و یک محل پرورش باتلاقی را در کفش‌های شما برای باکتری‌ها ایجاد می‌کند.

## ۳) کفش‌های خود را ما بین پوشیدن‌ها، خشک کنید

کفش‌های خود را در کیف‌های ورزشی خود نگهداری نکنید، آنجا جایی است که آنها بیشتر مرطوب می‌مانند و خانه‌ای شاد برای میکروب‌های بد بو را فراهم می‌کنند. مابین پوشیدن کفش‌ها، هوای زیادی به آنها بدهید. کفی کفش را خارج کنید و کفش را با حوله‌های کاغذی خشک، پر کنید تا سرعت خشک شدن را افزایش دهید. یکی دیگر از گزینه‌های شما، محافظ کفش Stuffits است. یک الحاق به شکل پا، با تراشه‌های سدر. آنها را در کفش‌های خود قرار دهید تا سریعاً پس از پوشیدن، کفش‌ها خشک شوند. آنها برای کفش‌های معمولی به خوبی کفش‌های ورزشی اثر می‌کنند.

## ۴) جوراب‌های مسی، مانع میکروب‌های بد بو هستند

فقط خشک کردن عرق ممکن است کافی نباشد، به‌خصوص اگر کفش‌هایی با روزنه تنفس کم داشته باشید. شما می‌توانید با استفاده از جوراب بافته‌شده با الیاف فلزی مانند نقره یا مس، باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرید. این جوراب‌ها از شرکت‌های مختلف جوراب ورزشی مانند Aetrex در دسترس هستند.

## ۵) پودر بوگیر پا دارویی استفاده کنید

پودرهای بوگیر پا دارای تالک برای جذب رطوبت هستند و اغلب رایحه و رفع کننده بو دارند تا بوی بد را از بین ببرند. پاشیدن پودر بوگیر داخل کفش، در قبل و بعد از پوشیدن آن، می‌تواند کفش‌ها را خشک نگه دارد و رشد باکتری را مهار کند.

*پودر بوگیر کفش پابونه محصولی بی‌نظیر و بسیار باکیفیت جهت رفع بوی بد پا می‌باشد. این محصول تولید ایران بوده و دارای مجوز از وزارت بهداشت و درمان است. اثربخشی آن هم بسیار بالا است و پس از مصرف به‌سرعت بوی بد پا را برطرف می‌کند. برای مشاهده توضیحات بیشتر و خرید این محصول، می‌توانید به این لینک مراجعه کنید: [خرید پودر بوگیر کفش پابونه](#)*

## ۶) ضد عفونی کننده کفش و صندل بخرید

این یک مشکل واقعی است که شما با مشکل بوی پا با صندل‌ها مواجه هستید. شما جوراب نخواهید داشت و پودر دارویی قابل مشاهده خواهد بود. یک راه حل اسپری کفش مانند Toms Stink Free ۲ است. این اسپری از بنزولکنیم کلرید استفاده می‌کند، یک ضد عفونی کننده که در بسیاری از محصولات خانگی پیدا می‌شود.

## ۷) تنها جوراب یا کفی کفش قابل شستشو

اگر در هنگام پوشیدن کفش بدون جوراب بوی بد پا دارید، ممکن است بخواهید کفی کفش قابل شستشو مانند Sole Socks را امتحان کنید. آنها دارای یک پارچه توری پنبه‌ای و یک زیره لاتکس لاستیکی هستند. کفی کفش خود را جایگزین کنید یا کفی کفش قابل شستشو را روی آن قرار دهید. آنها به اندازه کافی می‌چسبند تا در محل بمانند و لایه گذاری و جذب رطوبت را فراهم کنند. آنها را بعد از هر سه تا شش بار استفاده بشویید، تا آنها را تازه نگه دارید.

## ۸) استفاده از ضد عرق در پاها

این یک تاکتیک است که توسط دوندگان ماراتن مورد استفاده قرار می‌گیرد تا از تاول‌ها جلوگیری کنند. بیشتر رطوبت در کفش‌های شما، از عرق پای شما می‌آید. اگر از عرق پا جلوگیری کنید، کفش‌های خود را خشک نگه می‌دارید و یک محل مرطوب برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها ایجاد نمی‌کنید. این کار باید با احتیاط انجام شود تا مطمئن شوید واکنش بدی نسبت به اسپری وجود ندارد. آن را بر روی یک پا یا یک قسمت کوچک روی یک پا آزمایش کنید تا ببینید آیا پس از یک روز، قرمزی یا جوش وجود دارد یا خیر. اگر مشکلی پیش نیامد می‌توانید از آن روی کل پا استفاده کنید.

## ۹) استفاده از دئودورانت در پاها

استفاده کردن از دئودورانت در پاها، پاها را خشک نگه نمی‌دارد، اما باکتری‌ها و قارچ‌های تولیدکننده بو را مهار می‌کند. همان‌طور که با ضد عرق رفتار شد، این کار را با احتیاط انجام دهید تا ببینید آیا هیچ واکنش بدی ایجاد می‌کند یا خیر.

## ۱۰) کفش‌ها را در یک محل سرد و خشک نگهداری کنید

سرما نیز رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها را مهار می‌کند. اگر کفش‌های خود را در یک اتاق سرد و خشک نگه دارید که جریان هوای زیادی دارد، این کار باعث می‌شود که پیشرفت سریع خود را در کاهش رشد

باکتری‌ها و قارچ‌ها حفظ کنید. یا ممکن است بخواهید تاکتیک شدید فریز کردن کفش‌های خود را به‌کارگیرید. با این وجود، این کار چسب‌های کفش را تنزل می‌دهد و عمر کفش‌های شما را کوتاه می‌کند.

منبع: [وری ول فیت](#) - مترجم: [محمد احمدیان](#)