

# Cách chữa hôi nách tại nhà hiệu quả

Có rất nhiều [cách chữa hôi nách](#) tại nhà hiệu quả hay cách điều trị bệnh hôi nách tại nhà bằng các phương pháp dân gian như thế nào đơn giản nhất. Hôi nách là nỗi ám ảnh của rất nhiều người trong độ tuổi trưởng thành. Hôi nách khiến bạn trở nên lúng túng và thiếu tự tin trong các mối quan hệ. Làm thế nào để khắc phục tình trạng “rau mùi” tại nhà? Hãy thử áp dụng một số cách chữa hôi nách tại nhà được các bác sĩ của phòng khám đa khoa Hưng Thịnh chia sẻ dưới đây.



[chữa hôi nách ở đâu tốt nhất](#)

[cắt tuyến mồ hôi nách giá bao nhiêu](#)

[Cách trị hôi nách vĩnh viễn](#)

[trị hôi nách sau sinh](#)

[bệnh viện chữa hôi nách](#)

[trị hôi nách vĩnh viễn giá bao nhiêu](#)

[cách trị hôi nách triệt để](#)

[cách trị hôi nách sau sinh](#)

## Cách chữa hôi nách tại nhà hiệu quả

**Làm sạch vùng nách:** Đây là một trong những nguyên tắc đầu tiên trong điều trị hôi nách. Trước khi tiến hành bất cứ biện pháp chữa hôi nách nào, bạn cần phải làm sạch vùng nách bằng việc tẩy sạch “vi ô lông” và rửa nó bằng nước sạch.

**Dứa hấu:** đây không chỉ là loại trái cây bổ dưỡng mà còn là bài thuốc trị hôi nách từ sâu bên trong. Thường xuyên ăn dứa hấu hàng ngày sẽ cung cấp một lượng lớn vitamin C trong cơ thể làm ức chế hoạt động của tuyến mồ hôi, giúp giảm mồ hôi nách hiệu quả.

**Dấm:** là một loại gia vị luôn thường trực trong căn bếp nhà bạn. Giấm không chỉ có tác dụng làm se khít

lỗ chân lông, khử mùi, tiêu diệt vi khuẩn, mà còn có tác dụng bão hòa lượng acid béo không no ở nách, và trung hòa các loại vi khuẩn gây mùi. Bạn dùng dấm chà sát vào nách trước khi đi ngủ. Sáng hôm sau nhớ rửa lại nách bằng nước sạch để vùng nách luôn khô thoáng nhé.

Tinh dầu dừa: đừng chỉ coi dầu dừa như một loại mỹ phẩm dưỡng da và chăm sóc tóc. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng: các hoạt chất có trong dầu dừa hoàn toàn có thể ngăn ngừa được mùi hôi nách khó chịu. Nếu bạn đang bị hôi nách, hãy thử xoa tinh dầu dừa vào hai bên nách trước khi đi ngủ, và rửa lại bằng nước sạch vào sáng hôm sau. Vùng nách của bạn sẽ bớt mùi hôi.

Chanh tươi: dùng chanh tươi để uống mỗi ngày giúp đẹp da và ngăn ngừa tình trạng đổ mồ hôi do hoạt chất vitamin C rất dồi dào trong trái chanh. Ngoài ra, hãy dùng các lát chanh tươi để đắp lên hai bên nách, mùi hôi của bạn sẽ biến mất.

Củ cải đường: nghiền nát một củ cải tươi và dùng hỗn hợp đó để đắp vào nách sau khi mỗi lần tắm. Uống nước ép của củ cải đường cũng sẽ giúp hạn chế tình trạng tiết mồ hôi từ sâu bên trong, khử mùi hôi nách, đồng thời đánh tan các vết thâm ở nách.

Gừng và chè xanh: lấy một vài lát gừng tươi đun với lá trà xanh dùng để rửa nách ba lần mỗi ngày sẽ làm cho vùng nách của bạn luôn thoáng sạch và hết mùi.

Lá trà không: đừng quên bài thuốc chữa hôi nách vô cùng hiệu quả từ lá trà không. Tác dụng khử mùi của trà không là nhờ tinh dầu và hoạt chất chavicol đậm đặc trong trà không. Đồng thời tính cay nóng của trà không là tác nhân quan trọng chống lại sự phát triển của vi khuẩn gây mùi và ức chế hoạt động của tuyến mồ hôi, hạn chế sản sinh ra các tế bào chết. Dùng vài lá trà không, vò nát, chà sát lên vùng nách sẽ cho hiệu quả khử mùi nhanh chóng trong vòng từ 1 – 2 tháng.

Củ tỏi: bạn chỉ cần đắp vài lát củ tỏi tươi vào nách trước khi đi ngủ, bạn sẽ thấy hiệu quả ngay tức thì. Đây là cách được nhiều người sử dụng và đem lại hiệu quả cao.

Tuy nhiên, có một thực tế không thể phủ nhận. Đó là các phương pháp chữa hôi nách tại nhà hầu như không có tác dụng triệt để như mong muốn vì nó chỉ tác động ức chế, ngăn mùi bên ngoài chứ hoàn toàn không có tác dụng tiêu diệt toàn bộ tuyến mồ hôi gây mùi bên trong cơ thể.

Nếu bạn thường xuyên áp dụng các phương pháp chữa hôi nách tại nhà thì mùi cơ thể của bạn có thể tạm thời biến mất nhưng nếu ngừng áp dụng thì chúng sẽ nhanh chóng quay trở lại. Chưa kể tới việc, một số phương pháp chỉ có tác dụng trong vài giờ. Vậy làm thế nào để chữa trị triệt để chứng mồ hôi nách? các bác sĩ của phòng khám đa khoa Hưng Thịnh đã áp dụng thành công phương pháp xâm lấn tối thiểu công nghệ Hàn Quốc để tiêu diệt toàn bộ tuyến mồ hôi dưới nách. Bạn có thể hoàn toàn yên tâm về mức độ hiệu quả và an toàn. Nếu bạn còn băn khoăn hãy gọi cho chúng tôi theo số điện thoại 0352612932 . Các chuyên gia của [địa chỉ chữa hôi nách](#) phòng khám đa khoa Hưng Thịnh luôn sẵn sàng cung cấp cho bạn những thông tin bổ ích nhất.

>> Chi phí [cắt tuyến mồ hôi nách bao nhiêu tiền](#)

<https://trungtamytecamle.com/cat-tuyen-mo-hoi-nach-o-dau-9-dia-chi-chua-hoi-nach-o-ha-noi-uy-tin>

<https://trungtamytecamle.com/17-cach-tri-hoi-nach-vinh-vien-triet-de-hieu-qua-tan-goc>