

**Odpovedá MUDr. Tatiana Hudáková
dermatoveneroložka**

Holenie je pre chlapa zvyčajne každodenná klasika. Popri bežnej rutine sa však občas objaví problém. Nie všetky chípky sú totiž ochotné vždy sa podriadiť. Potom sa zapalujú, zarastajú, svrbia, bolia... Ako zvládnuť problematické holenie, sme sa pýtali dvoch skúsených odborníkov, dermatovenerologičky a barbera.

A k si začнем holíť podpazušie, budem sa menej potiť? Do akej miery ovplyvní holenie potenie?

Táto teória je omyl. Holenie a tvorba potu navzájom nesúvisia. Holenie má však vplyv pri redukcii zápachu, nakoľko v chípkoch prežívajú baktérie, ktoré sa následne rozkladajú, čo spôsobuje nepríjemnú vôňu potu.

Ako si môžem najbezpečnejšie odstrániť chípky pod pazuchami?

Najbezpečnejší a momentálne najefektívnejší spôsob, ako sa zbaviť ochlpenia kdekoľvek na tele, je laserová epilácia. Po nej nedochádza k neustáemu začervenaniu, podráždeniu a ani k zarastaniu chípkov.

Ako sa zbavím silného ochlpenia po tele aj na chrbte, aby som si nevyrobil ešte väčší problém, napríklad flakatú kožu?

Možnosti odstránenia nežiaduceho ochlpenia je veľa. Klasická žiletka, depilačné peny a vosky, epilátory a laserová epilácia. Nedá sa povedať jednotne, čo je pre koho vhodné. Každý má iný typ pokožky a inak sa regeneruje. Najefektívnejším a dlhotrvajúcim riešením je už spomínaná laserová epilácia.

Existuje bezbolestné odstraňovanie chípkov?

Všetky vymenované ošetrenia sú bezbolestné, respektíve minimálne bolestivé. Znova záleží od typu človeka a jeho vnímania či precitovania bolesti. Aj u nás na klinike máme skúsenosti, že niekto považuje laserovú epiláciu za bolestivé ošetrenie a, naopak, iný klient to zvládne s úsmevom.

Koľko približne zaplatím za botulotoxín pod pazuchami a ako dlho takéto odstránenie potenia trvá?

Cena zákroku je individuálna a prispôsobená počtu a cene jednotiek botulotoxínu. Väčšina klinik uvádzá na svojich webových stránkach

i cenu. Zákrok odstránenia potenia aplikáciou botulotoxínu je minimálne bolestivý a vyhľadávaný, nakoľko efekt pretrváva polroka až rok.

Ked mi chlp zarastie pod kožu, ako si mám postihnuté miesto ošetriť?

Vrastajúce chípky sa často objavujú po odstraňovaní depilačným strojčekom. Pri odstraňovaní chípkov sa mení smer rastu chípka smerom k povrchu, nedochádza k jeho výstupu na povrch, ale uzavrie sa pod kožou a zapálí sa. Výsledkom býva neestetický vzhľad kože s hnisavými zápalmi, flakmi až jazvičkami už zahojených chípkov. Na ošetrenie je možné kúpiť si množstvo prípravkov, či už na voľný predaj alebo na lekársky predpis, ktoré pomôžu k regenerácii pokožky po holení.

Moja žena tvrdí, že si mám chlp holit v smere rastu a nebudú mi zarastať, u mňa to však nefunguje.

Holenie je nebezpečné skôr vzhľadom na vznik zápalov, podráždenia kože či alergických reakcií. Samotné holenie nemá až taký vplyv na vrastanie chípkov ako depilácia strojčekom či páskami.

V lete si občas holím aj nohy. Mám používať aj peeling alebo je to len čisto ženská záležitosť?

Peeling je vhodný aj ako príprava na epiláciu. Pripraví pokožku, odstráni odumrté bunky, ktoré by mohli spôsobiť vrastanie chípka. Peeling je však potrebné realizovať vždy pred holením, nikdy nie po ňom.

ČO S TÝMI, KTORÉ NEPOSLÚCHAJÚ?

Odpovedá Lukáš Dudiak
barber

Na tvári mi chĺpky najmä v lete – zrejme tým, že sa potom zarastajú a zapalujú sa. Kvôli práci sa musím holiť, čo s tým?

V takomto prípade je dôležité zvoliť si správny spôsob holenia. Odporúčal by som tradičné mokré holenie v smere rastu chĺpkov, pretože tak sa citlivá pokožka menej dráždi. Netebra zabúdať na fakt, že jednorazové holiace nástroje sú určené iba na jedno použitie. V prípade používania klasickej britvy alebo nástrojov na viac použití musíme dbať na ich ostrosť a dezinfekciu. Samozrejme, po holení je dôležité zvoliť správny aftershave. Na upokojenie citlivej pokožky by som zvolil bálsam po holení, pretože je bez alkoholu. Ak by sa problém opakoval, je po holení potrebné použiť aj púder.

Oholené chlpy sa mi zapalujú aj na hlave. Ako sa dá tento problém eliminovať? Hlavu si predsa nemôžem dať depilovať... Aké je najjednoduchšie riešenie?

Pri holení hlavy by som preferoval výhradne holenie britvou, pretože sa klže po pokožke pod správnym uhlom a vyvinutým tlakom odstraňuje nielen nečistoty, ale aj odumreté časti kože, čo eliminuje problém zarastania chĺpkov. Ak si niekto netrúfa oholiť hlavu britvou sám, mal by sa zveriť do rúk odborníkov.

Silno zarastám aj na krku a po holení mi tam zostávajú červené flaky, koža ma svrbí a je stále podráždená. Ako sa mám čo najšetrnejšie holíť? Je lepší strojček alebo žiletka?

S takýmto problémom prichádzajú klienti, ktorí majú citlivú pokožku a silný rast chĺpkov. Kvôli práci musia nosiť košeľu a golier sa im trie o kožu, čo spôsobuje podráždenie pokožky. Tento problém riešime skrátením brady strojčekom na strnisko. Ak si klient takéto miesta predsa len holí žiletkou, neodporúčame ich holiť každodenne a v protismere rastu chĺpkov. □