

Problém? POTENIE!

Klasický oblek patrí ku klasickému manažérovi za každých okolností. Pekná košela, zaujímavá kravata, k tomu elegantné kožené topánky a úsmev na tvári. To je bežný štandard. Je to aj otázka zvyku, ale v lete „povinný“ oblek môže pre niekoho znamenať úplnú katastrofu. Stačí, ak máte trochu zvýšený problém s potením a už sa niektoré porady či dlhé sedenia s klientom menia na nočnú moru. Najskôr si nemôžete

sako vyzliecť a ak si ho po pol hodine aj môžete odložiť, už vlastne zasa nemôžete, lebo viete, že máte pravdepodobne úplne prepotenú košelu. A tak ponuku od šéfa na zmierenie utrpenia slušne odmietnete a naložený vo vlastnej štave sa profesionálne usmievate ďalej.

Trápia vás kropaje?

Potenie patrí k prirodzeným funkciám tela. Vo fitku prepotené tričko a kropaje

potu stekajúce po tele patria k rituálu. Horšie ste na tom v prípade, ak sa potíte zo stresu či zo strachu alebo v spomínaných oblekoch. Nie je však potenie ako potenie. Termoregulačné a emocionálne potenie fungujú na odlišných princípoch. Úlohou toho prvého je ochrániť telo pred prehriatím. Vylúčený pot vyvolá chladiaci efekt na koži a na krvných zakončeníach tesne pod ňou. Vďaka tomu sa krv ochladí a spolu s ňou aj orgány.

Emocionálne potenie súvisí so psychickým tlakom, s trémou, strachom alebo aj radosťou... Na tieto podnety zvýšeným potením reaguje najmä podpažšie, dlane a chodidlá. Okrem toho sa vám pod tlakom aktivujú i malé potné žľazy, a to na čele či na chrbte.

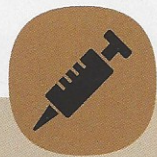
„Pot nie je voda. Obsahuje minerálne látky, aminokyseliny a hormóny, mastné kyseliny, kyselinu močovú a močovinu, pričom zloženie potu je individuálne,“ vysvetľuje MUDr. Zuzana Kožuchová z kliniky estetickej medicíny. Podľa štatistík až päť percent svetovej populácie trpí zvýšenou mierou potenia, takže jeden bonus pre vás – nie ste v tom sami. Nemusíte sa však hneď zaradiť k tejto skupine, aby sa pre vás potenie stalo neprijateľným. Existuje viacero spoločenských pozícií a situácií, nielen rokovanie v prehriatej kancelárii, pri ktorých vám akékoľvek potenie uberá na sebedomí.

Ak ste niečo podobné zažili opakovane, viete, že sa do podobnej situácie dostanete znova a už teraz máte z toho stres a zvýšený adrenalin. Ak ste v tomto momente súhlasne prikývli, mali by ste siahnuť po radikálnejšom a trvalejšom riešení.

Aj vy patríte k vyvoleným, ktorí musia sedieť zošnúrovaní v obleku a priškrtení kravatou nezávisle od toho, ako vysoko vystúpi teplomer? Zvonka to vyzerá dobre. Ale čo sa deje s prehriatym telom pod decentným zovňajškom? Potíte sa často a nielen pod sakom? Poznáme dôvody i riešenia.

- ① Antiperspiračné sprejové dezodoranty so silnou koncentráciou a nadčasovými vôňami, 7,90 €, ORIFLAME ② Guľôčkový deoantiperspirant, 2,90 €, AVON ③ Antiperspirant Protect & Care proti poteniu i zápachu, 3,30 €, NIVEA ④ Guľôčkový antiperspirant s neutrálnou vôňou, 4,95 € EUCERIN ⑤ Telový sprej Men, 8,40 €, AVON ⑥ Black & White pre pocit čistoty a vône až na 48 hodín, 3,29 €, NIVEA





AKO SA TO ROBÍ?

Lekár vám po lokálnej dezinfekcii vpichuje jemnou ihlou botulotoxín priamo do kože v oblasti podpazušia, dlaní alebo chodidiel. Samotný zákrok je jednoduchý a vykonáva sa veľmi rýchlo. Počet vpichov závisí od lokality, do ktorej vám botox aplikujú. Po vpichoch môžete niekoľko minút cítiť mierne začervenanie, prípadne sa vám objaví drobná modrina, ktorá vám do niekoľkých dní vymizne. Samotný efekt nastupuje po 48 až 72 hodinách a úplne sa rozvinie do dvoch až troch týždňov. Botulotoxín obsahuje anestetikum, ktoré vám konkrétnu oblasť znecitliví. Zákrok trvá iba desať minút. Efekt je individuálny, od troch mesiacov až do jedného roka. Dlane sa vám nebudú potiť v priemere tri až šesť mesiacov, podpazušie asi deväť mesiacov.

Pre orientáciu

Za odstránenie potenia v oblasti podpazušia zaplatíte okolo 340 eur, odstránenie potenia dlaní a chodidiel vám vyberie z peňaženky tiež asi 340 eur.



Potenie máte v hlave

V prípade, že sa potíte viac, než je potrebné na udržanie telesnej rovnováhy, patríte už zrejme do rúk odborníka, pretože trpíte hyperhidrózou. Zvýšené potenie môže mať rôzne príčiny. Okrem zdravotných problémov sú to práve emócie. Nadmerne sa potíte niekedy už len preto, že o svojom probléme viete a vedome ho očakávate. Už vopred sa obávate, že si vaše spotené tričko niekto všimne a zrazu sa potíte ešte o čosi viac. Dostávate sa do začarovaného kruhu. V tomto prípade by ste si mali dať pozor, aby vás strach z nadmerného potenia neovládal natoľko, že sa začnete vyhýbať spoločenským aktivitám. Ak ste niečo podobné na sebe už spozorovali, je čas, aby ste popremýšľali nad riešením: jedným je rozhodnutie vyhľadať pomoc psychológa, tým druhým je botulotoxín.

Jednoduché riešenie

„V prípade potenia ide skôr o estetický a spoločenský problém. Z estetického hľadiska je nepríjemné potenie v oblasti podpazušia, zo spoločenského

hľadiska aj potenie dlaní. Antiperspiranty obmedzujú nielen zápach potu, ale aj jeho tvorbu. „Obsahujú účinné látky na báze solí alumínia v desať- až tridsaťpercentnej koncentrácii. Tie uzatvárajú potné kanáliky a pot nemôže preniknúť na povrch kože,“ pokračuje MUDr. Kožuchová. „Vysoko koncentrované antiperspiranty by ste si mali nanášať na noc. Ich účinok trvá niekoľko dní až týždňov. Regeneráciu epidermy sa však blokáda vývodov potných kanálikov po čase opäť uvoľní. Pokiaľ sa veľmi nepotíte, stačí kvalitný dezodorant. Je to parfumovaná dezinfekčná látka s antibakteriálnym účinkom, ktorý je krátkodobý. Počas dňa si ho aplikujte opako-

vane, lebo nedokáže obmedzovať tvorbu potu. Služi len na obmedzenie nepríjemného zápachu,“ dodáva.

Na rade je botulotoxín

Klasické antiperspiranty však niekedy už nestačia. Pomôžu vám zbaviť sa nepríjemného zápachu, ale spotené oblečenie nezakryjete. Vtedy je čas zvážiť, či sa nenecháte nahovoriť na odstránenie potenia aplikáciou botulotoxínu. Nadmerné potenie hlavne v podpazuší, ale aj na dlaniach a chodidlách je veľmi vážny problém, hlavne vtedy, ak patríte k spoločensky aktívnym. Ak vám aplikujú do oblasti nadmerného potenia botox, dochádza k úplnému odstráneniu potenia. Tento efekt vám vydrží tri až deväť mesiacov. Mali by ste vedieť, že zákrok je spoľahlivý a iba mierne bolestivý.

