

# zabojujte proti potu

POTÍME SA VŠETCI, VEĎ JE TO PRIRODZENÝ PROCES V NAŠOM TELE. NO AJ TÁTO NEVYHNUTNÁ ZÁLEŽITOSŤ VIE BYŤ PORIADNE NEPRÍJEMNÁ PRE NÁS AJ PRE OSTATNÝCH.

## SOS

Ak sa neustále potíte, a to napriek tomu, že používate kvalitné prípravky, nehádzte hneď flintu do žita. Skúste najprv nazrieť do svojho šatníka a okamžite vyradte oblečenie zo syntetického materiálu. Noste bavlnu, vzdušný ľan alebo viskózu. Pokožke dovolia dýchať a nebudú podporovať množenie baktérií, ktoré rozkladajú bielkoviny v pote. Nadmerné potenie býva zo stresu, v predmenštruačnom a pubertálnom období ako dôsledok kolísania hormónov. Znížte príjem soli a korenín, podporujú prekrvenie a odvodňovanie. Cesnak a cibuľa vypotíte, no bude to aj cítiť. Objavte kúzo šalvie. Táto bylina má veľmi

silné antibakteriálne účinky, preto sa jej výťažky pridávajú do ústnych vôd a zubných pást.

Vyznačuje sa aj sťahujúcim a antistresovým pôsobením. Dve šálky šalviového čaju alebo kúpeľ so šalviovým odvarom vás v letných dňoch príjemne osviežia a prekvapia účinkami.

## TVÁR



zmatňujúce  
obrásky,  
essence,  
2,19 €;  
obrásky na rýchlu absorpciu  
nadbytočného mazu a bez  
rozmazávania mejkapu,  
Catrice, 2,99 €

## BLOKOVANIE POTU

„Na tele máme množstvo potných žliaz, ktoré sú buď malé, umiestnené na celom tele vrátane dlaní a chodidiel, alebo sú veľké, tie nazývame aj aromatické, pretože sú zodpovedné za zápachajúci pot. Tieto žľazy sú lokalizované hlavne v podpaži, v oblasti ohanbia a na zadku. Vzhľadom na množstvo potných žliaz nikdy nevieme zablokovat' potenie kompletne a telo si v prípade potreby termoregulácie kompenzačne začne tvoriť pot na iných miestach,“ upozorňuje MUDr. Zuzana Kožuchová z kliniky estetickej medicíny Envy.

## ANTIPERSPIRANT VS DEZODORANT

Antiperspiranty uzatvárajú potné kanáliky, a tým pot nemôže preniknúť na povrch kože. Vysoko koncentrované antiperspiranty by sa mali nanášať na noc. Ich účinok trvá niekoľko dní až týždňov. Regeneráciou pokožky sa však blokáda vývodov potných kanálikov po čase opäť uvoľní. „Pokiaľ sa veľmi nepotíme, stačí kvalitný dezodorant. Je to parfumovaná dezinfekčná látka s antibakteriálnym účinkom, ktorý je však krátkodobý. Počas dňa ho treba aplikovať opakovane, lebo nedokáže obmedzovať



antiperspirant na zníženie nadmerného potenia, Ziaja, 3,79 €; krémový deodorant 48h, Garnier, 3,49 €; antiperspirant s tropickou vôňou pre celodennú sviežosť, Rexona, 2,79 €; antiperspirant na všetky farby oblečenia Invisible Dry, Dove, 3,29 €; neviditeľná 48-hodinová ochrana proti poteniu, Nivea, 3,33 €;

tvorbu potu. Služí len na obmedzenie nepríjemného zápachu,“ vysvetľuje MUDr. Kožuchová.

## BOTOX NA POT?

Áno, aj botox sa používa na zmiernenie potenia. Ak nepomáha boj s prípravkami priamo na telo, pozrite sa problému pod kožu. Botulotoxín nemusí byť iba v kategórii „boj proti vráskam“, zaradte ho aj medzi prostriedky proti poteniu. „Jeho aplikovanie pod kožu v podpaži, na dlaniach a chodidlách naruší aktivitu nervových zakončení, ktoré sa starajú o produkciu potných žliaz. Zárok takmer vôbec nespôsobuje bolesť. Pozor! Neriešia sa ním iné zdravotné poruchy, ktoré vyvolávajú nadmerné potenie. Efekt vydrží individuálne – v podpaži 6 mesiacov až rok. Botox sa aplikuje injekčne a trvá to necelých 10 minút. Účinok spozorujete už do troch dní,“ odporúča MUDr. Barbora Brezová z kliniky YES VISAGE.

## AJ ZDENA STUDENKOVÁ PRIZNALA BOTOX!

Potenie je prirodzený proces nášho tela, ktorý prebieha nepretržite. Jeho aktivita závisí od fyzickej aktivity, emocionálneho, ale aj zdravotného stavu

## NOHY

aktívny sprej  
proti poteniu nôh  
s obsahom striebra  
pre dlhotrvajúcu  
sviežosť,  
Deichmann,  
4,95 €

