

TRÁPI VÁS NADMERNÉ

ZAŽILI STE TO UŽ HÁDAM STOKRÁT. V TEJ NAJNEVHODNEJŠEJ CHVÍLI VÁM ZAČNÚ STEKAŤ PO ČELE KROPAJE POTU A POTIA SA VÁM I RUKY NEZÁVISLE OD TOHO, AKO VYSOKO PRÁVE VYSTÚPIL TEPLOMER. POTÍTE SA ČASTO A VIAC NEŽ OSTATNÍ? POZNÁME DÔVODY I RIEŠENIE.



MUDR. ZUZANA KOŽUCHOVÁ
z kliniky Envy

Stačí, ak máte trochu zvýšený problém s potením, a už sa niektoré porady, dlhé sedenia v kancelárii či pracovné stretnutia menia na nočnú moru. Sedíte v predpísanom v manažérskom outfite a trpíte. Všetci okolo sa tešia, ako je konečne vonku krásne teplo a vy sa dešíte, pretože viete, aký problém vás prenasleduje. V prípade, že sa potíte viac, než je potrebné na udržanie telesnej rovnováhy, patríte už zrejme do rúk odborníka, pretože trpíte hyperhidrózou.

MÁM PROBLÉM?

„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 Envy. 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 sebavedomí. Ak ste niečo podobné na sebe už spozorovali, je čas, aby ste popremýšľali nad riešením: jedným je rozhodnutie vyhľadať pomoc psychológa, pretože zrejme nezvládáte stres a strach, a tým druhým je botulotoxín.

KRÁTKODOBÉ RIEŠENIE

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 a dodáva: „Vysoko koncentrované antiperspiranty by ste si mali nanášať na noc. Ich účinok trvá niekoľko dní až týždňov. Regeneráciou 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

Mimoriadne šetrné zloženie k pokožke podpazušia,

3,33 €, NIVEA



Proti bielym a žltým škvrnám,

3,29 €, NIVEA



Na citlivú a depilovanú pokožku, 50 ml,

11,90 €, VICHY



Guličkový antiperspirant s neutrálnou vôňou,

3,99 € EUCERIN



POTENIE?

je krátkodobý. Počas dňa si ho aplikujte opakovane, lebo nedokáže obmedzovať tvorbu potu. Slúži len na obmedzenie nepríjemného zápachu.“

RADIKÁLNE A NEBOLESTIVÉ

Klasické antirespiranty 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 ak ste spoločensky aktívni. Ak vám aplikujú do oblasti nadmerného potenia botulotoxín, 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.

Stlačené spreje šetrné k životnému prostrediu,

3,19 €, DOVE



S aktívnym antibakteriálnym prvkom a Tea Tree olejom,

2,99 €, GARNIER



APLIKÁCIA BOTULOTOXÍNU

Lekár vám po lokálnej dezinfekcii vpichuje jemnou ihlou botulotoxín priamo do kože v oblasti podpazušia, dlaní alebo chodidiel. Samotný zákrok je jednoduchý a prebieha 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 - 72 hodinách a úplne sa rozvinie do dvoch až troch týždňov. Botulotoxín obsahuje anestetikum, ktoré vám konkrétnu oblasť znecitlivie. 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 euro**, odstránenie potenia dlaní a chodidiel vám vyberie z peňaženky tiež asi **340 euro**.