

Co dělat proti velkému pocení



Vnější prostředky

Samozřejmě v první řadě je třeba dodržovat tělesnou čistotu. Sprcha účinně smyje pot, vyčistí potní žlázy, předejde ucpání pórů.

Antiperspiranty ve formě sprejů, kuliček (roll-on), gelů nebo tuhé konzistence tlumí vylučování potu tím, že blokují ústí potních žláz na kožním povrchu, takže pocení na určitou dobu zmírňují.

Koncentrované hlinité soli se prodávají jako bezbarvý roztok nebo krém. Mohou se použít v oblasti rukou, nohou, podpaží, ale i čela a zad. **Používají se jen před spaním s tím, že přípravek se následně ráno omyje. Jeho účinek je dlouhodobý i po vysazení.** Někdo si však stěžuje na pálení nebo svědění kůže.

Slabší hlinité soli také regulují tvorbu potu. Obsahují hliník a jeho soli, ale v nižší koncentraci. Jsou tudíž vhodné **pro každodenní použití** a nemusí se používat jen na noc před spaním.

Deodoranty obsahují antibakteriální ingredience, například alkohol nebo sodu bikarbonu, nemají v sobě hliníkové soli a eliminují nepříjemný zápach. Nevýhodou je, že nezasahují do tvorby potu.

Existují i speciální vložky do podpaží proti pocení, ubrousky na otírání zpocených rukou a nohou.

Oblečení

Letní oblečení by mělo být z přírodních materiálů, které jsou vzdušné. Samotný pot nezapáchá,

zápach se objeví, až když pot přijde do kontaktu s bakteriemi, které se přirozeně vyskytují na povrchu lidské kůže. Proto je lepší, když se pot vsákne do látky a nezůstane na pokožce. Na umělé materiály zapomeňte, ty pot nesají a opravdu se v nich zapotíte.

V první řadě byste měli sáhnout pochopitelně po bavlně. K bavlněnému vláknu se většinou přidává malé procento elastanu, aby byla látka pružnější a odolnější. Pokud je ho skutečně minimálně, vůbec to nevadí. Existuje i speciální úprava bavlněné příze, kdy je látka z vnitřní strany vysoce savá a dokáže rychleji transportovat pot. Proto se v oděvu z ní cítíte příjemně a nic vás nestudí. Na vnější straně odpuzuje tekutiny a vodu. Díky kombinaci mnoha faktorů tak nejsou vidět zpotené „koláče“ v podpaží ani na zádech.

Krásným letním materiálem je hedvábí, které je zároveň lehké a chladivé. Nevýhodou je však vysoká cena a složitá údržba.

Ideální letní tkaninou je len, který dobře propouští vzduch. Je antibakteriální, takže v lněném oděvu pot nebude zapáchat. Je vhodný i pro alergiky a navíc v létě chladí. Ke lnu se často přidává viskóza, díky které je látka mnohem příjemnější na nošení. Má bohužel sklon k mačkání, je však mnoho těch, kteří len volí právě pro ležérně elegantní charakter oblečení.

Podobné je to s oblečením z bambusu. **Bambus má stejně jako len antibakteriální vlastnosti a dobře saje pot.** Cena se příliš neliší od bavlněných výrobků.

Důležité je také volit spodní prádlo a ponožky z přírodního materiálu, jinak se stejně zpotíme a nezachrání nás ani sebelepší tričko. A samozřejmě zpotené oblečení ihned vyměníme za čisté.

Stravou proti pocení

Pro termoregulaci je důležitý dostatečný přísun tekutin. Neměly by být příliš studené a doporučují se i minerální vody. Sodík a chloridy v nich obsažené na sebe váží objem tekutin v těle a pak jich organismus tolik nevypotí.

Dostatek tekutin nám zaručí také řada druhů ovoce a zeleniny. Třešně, jahody, maliny, okurka, cuketa, meloun a další druhy by měly být pravidelnou součástí našeho letního jídelníčku. Zeleninu můžeme přidávat do nejrůznějších pokrmů a z ovoce si připravit osvěžující drinky.

Třísloviny mají stahující účinek na pokožku, proto pomáhají proti nadměrnému pocení. Kromě toho mají i protibakteriální a antivirový efekt. Nachází se v čaji, ale i v borůvkách, ostružinách, brusinkách. Takový ledový čaj s ovocem osvěží, chutná, a navíc pomůže zmírnit nadměrné pocení.

Vitamíny skupiny B a vitamín C jsou také výbornými pomocníky v boji proti pocení, protože podporují odstraňování toxinů ven z těla močí namísto přes kůži. Totéž umí i hořčik a vápník.

Zapomínat nesmíme ani na bylinky. **Pocení omezují šalvěj, yzop a máta.** V čaji nebo salátu stojí určitě za vyzkoušením.

Letní škrty v jídelníčku

Pokud se nechceme potit, vyhýbejme se jak čert kříži kořeněným a ostrým potravinám, kofeinu a alkoholu. A pokud nechceme kolem sebe šířit nepříjemný odér, zapomeňme před cestou do práce či do společnosti na česnek, cibuli a brukvovitou zeleninu.

Nadměrné pocení může být také příznakem některých nemocí. Pokud máte s nadměrným pocením potíže dlouhodobě, zvláště v noci, nebo pot hodně zapáchá, je vhodné navštívit lékaře. Nadměrné pocení, které není důsledkem zvýšené fyzické námahy, horka nebo silného emocionálního stresu, se nazývá hyperhidróza. Nejčastěji jsou postiženy dlaně, plosky nohou nebo podpaží.

Výraznější pocení doprovází infekční choroby, infarkt myokardu, Parkinsonovu chorobu, cukrovku, onemocnění štítné žlázy a některé typy nádorů.

K léčbě nadměrného pocení lze využít iontoforézu, aplikaci botulotoxinu, eventuálně i léčbu chirurgickou nebo pomocí mikrovln.