**Artykuł - Krępujący problem - nadmierna potliwość i brzydki zapach potu.**

**Lato w pełni. Niestety, wraz ze wzrastającymi temperaturami, zwiększa się także potliwość skóry, co prowadzi do powstawania nieprzyjemnego zapachu oraz nieestetycznych plam pod pachami. Na rynku istnieje co prawda wiele antyperspirantów,**

**Krępujący problem - nadmierna potliwość i brzydki zapach potu.**

**Skąd się bierze i jak sobie z nim poradzić? Pomoc jest w naturze!** Poznaj naturalne sposoby i składniki, które pozwolą kontrolować problem potu, oraz pielęgnować wrażliwą skórę.

Lato w pełni. Niestety, wraz ze wzrastającymi temperaturami, zwiększa się także potliwość skóry, co prowadzi do powstawania nieprzyjemnego zapachu oraz nieestetycznych plam pod pachami. Na rynku istnieje co prawda wiele antyperspirantów, które obiecują świeżość i czystość, jednak bardzo często zawierają one agresywne składniki, które podrażniają wrażliwą skórę pod pachami. Czy istnieje jakaś alternatywa, która zapewniałaby komfort nawet podczas upalnych dni, a jednocześnie była łagodna dla skóry? Okazuje się, że tak.

**Zacznijmy od podstaw, czyli dlaczego pot brzydko pachnie?**

Niektórych zdziwić może fakt, że wydzielina gruczołów potowych tak naprawdę nie ma żadnego zapachu. Naturalna woń potu zmienia się na przykrą pod wpływem bakterii, które metabolizują wydzielinę. Dopiero wtedy powstaje zapach, którego nie tolerują nasze nozdrza.

Przyjęło się sądzić, że osoby, których pot jest bardzo wyczuwalny, są na bakier z wodą i mydłem i rzadko dbają o higienę. Prawda jednak jest o wiele bardziej złożona. Przykra woń potu może być wynikiem chorób metabolicznych, problemów z tarczycą, nerkami (pot o zapachu amoniaku) lub być symptomem rozwijającej się cukrzycy (pot o zapachu acetonu). Jeśli podejrzewa się podłoże chorobowe nadpotliwości, należy bezzwłocznie udać się na konsultację lekarzem.

Na intensywność zapachu potu wpływ mają także bardziej prozaiczne czynniki, takie jak stres (przed egzaminem, czy ważną konferencją pocimy się obficiej), obecność pikantnych przypraw w diecie, czy choćby palenie papierosów. Jednak niezależnie od przyczyny, wydzielanie nieprzyjemnej woni zawsze wiąże się z zakłopotaniem i negatywnie wpływa na relacje międzyludzkie. Osłabia pewność siebie i utrudnia nawiązywanie nowych znajomości. Warto więc pomyśleć o sposobie, by skutecznie, a jednocześnie z delikatnością, na jaką zasługuje skóra, rozprawić się z brzydkim zapachem spod pachy.

**Walki z potem nie odkładaj na potem!**

Sposobów na walkę z potem jest co najmniej kilka. *Zasadą numer jeden jest oczywiście właściwa higiena. Ciemne, ciepłe i wilgotne miejsca, jakimi są nasze pachy, stanowią wprost idealne miejsce dla rozwoju bakterii. Pamiętając o regularnej kąpieli, stawiamy pierwszy krok na drodze do komfortowego poczucia nawet podczas upałów.* – wyjaśnia Aneta Chachuła,ekspert włoskiej marki Equilibra specjalizującej się w produkcji naturalnych dermokosmetyków na bazie surowego aloesu. *Kolejnym krokiem jest zastosowanie dezodorantu lub antyperspirantu. Niezorientowanym wyjaśniam, że różnica między nimi polega na spektrum działania każdego z nich. Dezodorant najczęściej eliminuje brzydkie zapachy, antyperspirant dodatkowo hamuje wydzielanie potu. Niezależnie od opcji, na którą się zdecydujemy, należy pamiętać, aby produkt przez nas wybrany nie zawierał kontrowersyjnych soli aluminium oraz alkoholu. To prawda, alkohol zabija bakterie odpowiedzialne za przykry zapach potu, jednak równocześnie podrażnia skórę, powoduje swędzenie i pieczenie, zwłaszcza bezpośrednio po depilacji. Ciekawą alternatywą mogą być produkty zawierające siarczan glinowo-potasowy, który nie działa agresywnie na skórę, a wykazuje podobną skuteczność co alkohol w eliminowaniu bakterii. –* dodaje ekspert Equilibra.

Rzeczywiście, siarczan glinowo-potasowy, zwany powszechnie ałunem, wykazuje właściwości bakteriobójcze, ściągające i antyseptyczne. Jego działanie polega na tworzeniu na powierzchni skóry cienkiego filmu, który nie dopuszcza do rozkładu bakterii odpowiedzialnych za tworzenie się przykrego zapachu. Warto wspomnieć także, że ałun nie zatyka porów, dlatego pozwala skórze oddychać.

**Naturalni sprzymierzeńcy świeżości**

Poza ałunem, przyroda dała nam do dyspozycji cały szereg organicznych składników, dzięki którym pielęgnacja ciała może odbywać się bezpiecznie, efektywnie i w zgodzie z naturą. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj aloes i jego właściwości odświeżające i bakteriobójcze. Roślina ta jest prawdziwym pogromcą drobnoustrojów, które przyczyniają się do powstawania przykrych woni. Aloes hamuje rozwój bakterii i przeciwdziała ich namnażaniu, a dodatkowo wykazuje działanie regulujące nadmierną potliwość. *Aloes świetnie sprawdza się w dezodorantach i antyperspirantach także ze względu na swoje właściwości nawilżające i łagodzące.* – dodaje Aneta Chachuła, ekspert włoskiej marki Equilibra *- Roślina koi drobne ranki powstałe po depilacji, pomaga w szybszym gojeniu się podrażnień i nie dopuszcza do ich zaognienia. Warto jednak zwracać uwagę, by aloes zastosowany do produkcji kosmetyku był ekstraktowany na zimno. Tylko czysty, niepasteryzowany aloes może spełniać w 100% powierzone mu zadanie.* – zauważa ekspert Equilibra.

Kolejnym składnikiem, którego należy szukać w składach dobrych i naturalnych dezodorantów jest olej kokosowy. Zawiera on m.in. witaminy B2, B6, C oraz E, a także liczne minerały, takie jak fosfor, wapń, magnez i żelazo. Olej kokosowy jest wprost stworzony do pielęgnacji skóry suchej i wrażliwej. Nie posiada właściwości uczulających, dlatego bez obaw mogą go stosować nawet osoby, których skóra wykazuje skłonności do alergii. Odżywia, zmiękcza i regeneruje, dzięki niemu skóra pach pozostaje miękka, gładka i głęboko nawilżona.

Ciekawymi składnikami, na które także warto zwrócić uwagę, jeśli chodzi o dezodoranty i antyperspiranty, są olejek z drzewa herbacianego oraz imbir. O ile o olejku herbacianym dość często możemy usłyszeć w kontekście odświeżania, o tyle imbir nie jest już tak popularny. A szkoda, ponieważ ta wspaniała roślina obfituje w składniki, które wykazują działanie bakteriobójcze, a więc hamują metabolizm bakterii i w efekcie zapobiegają powstawaniu przykrego zapachu. Jednak to nie wszystko. Imbir przyczynia się do regeneracji naskórka, gdyż przyspiesza wzrost keranocytów. Dzięki niemu drobne ranki szybciej się goją, a skóra pozostaje gładka i jędrna przez długi czas.

**Chroniąc siebie, chroń planetę**

Nie jest tajemnicą, że wszelkiego rodzaju spraye negatywnie wpływają na środowisko. Zwykłe dezodoranty powodują powstawanie smogu oraz przyczyniają się do akumulacji gazów cieplarnianych w atmosferze. Niestety, spora część osób nie jest w stanie wyobrazić sobie codziennej pielęgnacji bez porannej pachnącej mgiełki. Mamy dobrą wiadomość. Nie trzeba rezygnować z dezodorantu w sprayu, by żyć w zgodzie ze sobą i ze środowiskiem. Wystarczy wybierać produkty z oznaczeniem eko-spray. Kosmetyki te bazują na technologii nitrogenowej, która wykorzystuje w 100% naturalny gaz pędny. Dzięki temu rozpylając spray, gwarantujemy planecie minimum zanieczyszczenia, a sobie maksimum komfortu i funkcjonalności. Tego rodzaju spraye są bowiem o wiele bardziej wydajne: opakowanie 75 ml wystarcza na tyle samo czasu, co opakowanie 100 ml. Oprócz wspierania walki z globalnym ociepleniem możemy więc cieszyć się kompaktowym kosmetykiem w sam raz do damskiej torebki.

Trzeba pamiętać, że pocenie się jest procesem naturalnym i potrzebnym naszemu organizmowi. Dzięki niemu ciało jest w stanie regulować temperaturę, co chroni je od przegrzania. Całkowite wyeliminowanie transpiracji z pewnością przyniosłoby wiele szkód ludzkiemu organizmowi, jednak mądra regulacja potliwości jest zalecana nie tylko ze względów estetycznych, ale przede wszystkim higienicznych. Co to znaczy „mądra”? To taka, która odbywa się z poszanowaniem naturalnych potrzeb organizmu, taka, która korzysta z bogactwa natury i taka, która respektuje środowisko. Bez wątpienia warto szukać i stawiać na takie kosmetyki.

Więcej o naturalnej pielęgnacji na equilibra.pl