

## STOP pocení: deodorant vs. antiperspirant!

V MHD a výtazích poznáte příchod léta dřív, než se teploty objektivně vyšplhají k vysokým hodnotám. Ten zápach se nedá „přehlédnout“. Co dělat, aby to šlo bez něj?

V MHD a výtazích poznáte příchod léta dřív, než se teploty objektivně vyšplhají k vysokým hodnotám. Ten zápach se nedá „přehlédnout“. Co dělat, aby to šlo bez něj?

Jakkoliv je pocení přirozená reakce těla, jež jej má ochlazovat, vyplatí se myslet na následující:

- omezte pikantní, kořeněná jídla (pepř, chilli, syrová cibule a česnek, ale i zázvor jsou passé)
- vynechávejte košťálovou zeleninu (obsahuje senné sloučeniny, jež zintenzivní zápach z pocení)
- opusťte alko drinky, kofein (protože odvodňují, tedy podporují pocení)
- hlídejte si teplotu toho, co jíte (protože se zapotíte jak po horkém, tak ledovém – tělo se pořád stará o termoregulaci)
- přidejte v pitném režimu a naordinujte si ovoce a zeleninu s vyšším obsahem vody
- zkuste šalvěj či meduňku (pocení drží na uzdě) a potraviny s chlorofylem (chlorella, zelený ječmen)

To vše se postará o zmírnění pocení. A o ten zbytek? Buď můžete zvolit radikální řešení a zajít na botoxové injekce, jež dokážou pocení zastavit. Nebo se vydejte hledat nejlepší antiperspirant. Nebo deodorant? Počkat, který je vlastně který? Víte?

### Jaký je rozdíl mezi deodorantem a antiperspirantem

#### Antiperspiranty

..jsou jednoduše určené k *omezení pocení*. Vybírat přitom můžete z mnoha druhů. Gelové se dobře roztírají, kuličkové jsou nejoblíbenější. Sehnat můžete ale i krémový, tuhý, minerální či antiperspirant ve spreji.

#### Deodoranty

...jsou tady pro změnu proto, aby *zakryly zápach*, resp. fakt, že se potíte. Také u nich můžete vybírat z mnoha druhů, a v jejich případě můžete častěji volit ty, které jsou organické, bez parabenů i hliníkových solí. Proč? Protože udržet pocení na uzdě bez chemie tolik nejde, ale s překrytím zápachu je to snazší.

**P.S.:** Vyladte i to, co nosíte. Neprodyšné umělé materiály jsou K.O. Vzdušný len či bavlnu sice oceníte, ale fleky potu na nich nepřehlédnete (takže můžete nosit leda tak černou nebo bílou, kde to není vidět). Jako materiál se nejvíc osvědčil bambus. Pokud jej ještě neznáte, vyzkoušejte!