

# Излишняя потливость: скрывать или лечить?

В поисках своего средства от пота, будь то дезодорант или антиперспирант, многие потребители хотят одного – избавиться от неприятного запаха пота. А производители предлагают два варианта решения этой проблемы: заглушить запах пота парфюмерными ароматами или заблокировать работу потовых желёз.

У каждого из нас разная степень потливости организма, и далеко не всем помогают део-спреи, которые лишь маскируют запах пота. Что касается антиперспирантов, то учёные до сих пор спорят о том, насколько вредны могут быть входящие в состав этих блокаторов пота ингредиенты.

## Почему мы потеем?

Если задуматься: потоотделение – это такой же естественный процесс в нашем организме, как дефекация, например. Представьте себе, если бы вам предложили средство, которое избавило бы вас от необходимости ходить в туалет. Как бы вы отнеслись к такой новинке?

Всё правильно, с потом из организма выходят вредные вещества, ибо кожа – это самый большой орган в человеческом теле, и она тоже имеет свой режим работы. Например, почки и печень очищают кровь, но мы визуалью не можем наблюдать, как это происходит. С процессом потоотделения всё проще. Занимаясь в спортзале, мы регулярно наблюдаем, как капельки пота стекают по телу тренирующихся людей. С эстетической точки зрения потные тела не вызывают у нас симпатии, особенно раздражает потливость людей в переполненном транспорте.

## Немного о вредных веществах, содержащихся в антиперспирантах

С другой стороны, некоторые учёные утверждают, что парабены и соли алюминия, содержащиеся в дезодорантах, могут вызывать рак груди. Сейчас фиброзный кистоз и мастопатию медики наблюдают у женщин репродуктивного возраста до 30 лет. Вам наверняка известно, что подобные образования в груди могут со временем перерасти в злокачественные опухоли.

Стоит ли напоминать, что подмышки находятся рядом с грудью. Возможно, когда вы блокируете работу потовых желёз, вы создаёте своему организму проблему: он перестаёт выбрасывать вредные вещества через кожу вместе с потом. И в результате

они просто накапливаются в организме.

### **Искать первопричину, а не маскировать симптомы**

Многих из нас больше интересуют проблемы, которые лежат на поверхности, поэтому так успешно продаётся очень много средств и лекарств, которые лечат симптомы, а не первопричину заболевания.

Большая часть излишне потливых людей не сразу обращается к врачу с жалобами. Сначала они пытаются найти себе подходящий део-стик, который «заткнёт», словно пробка, те дырки на теле, из которых так неприятно пахнет. А эти дырки называются порами, и через них наша кожа дышит и взаимодействует с окружающей средой, например, понижает температуру тела в жару.

Между прочим, повышенное потоотделение, как и появление прыщей на коже, тоже имеет свои первопричины, которые могут скрываться в избыточном весе, неправильном питании, зашлакованности организма, неправильно функционирующих отдельных органах или даже в нехватке каких-либо гормонов в организме.

Проблема в том, что нужно потратить время, силы и, возможно, немалые денежные средства, чтобы провести полное обследование организма и выяснить эту первопричину. Гораздо проще пойти в магазин и потратить скромную сумму на дезодорант или крем, который уберёт видимые недостатки с вашего лица и тела.

Но это не значит, что вы от них избавились, они есть, просто вы их замаскировали. Это можно сравнить с нанесением тонального крема на проблемную кожу лица: девушка знает, что у неё на лице некрасивые прыщи, она наносит маскирующее средство, потом тональный крем, потом припудривает всё это хорошенько, и вот прыщи уже не заметны. Но она знает, что они никуда не делись, они по-прежнему на лице, просто окружающие их не видят.

### **Если вы чего-то не видите, это не значит, что этого нет**

Так мы не видим многих процессов, происходящих в нашем организме, не видим зашлакованной печени, не видим холестерина внутри сосудов, не видим токсинов в крови. И это не значит, что последствия такого образа жизни и нашего неведения нас никогда не настигнут. Хуже всего то, что они застанут нас врасплох, когда мы меньше всего будем этого ожидать, только придут они уже как реальная болезнь, как

## **Излишняя потливость: скрывать или лечить**

Автор: admin

21.09.2014 11:01 -

---

официально поставленный врачом диагноз.

Но что же делать с запахом пота, который всё равно остаётся? Соблюдать личную гигиену, лечить организм, искать альтернативные варианты: дезодоранты с приятными запахами, не блокирующие процесс потоотделения.

### **Потеть «почётно»**

Поймите, потеть нужно! Это так же естественно, как дышать.

В фитнес-клубе вообще потеть почётно: чем больше сошло с вас потов во время занятий, тем больше калорий вы потеряли. Следовательно, хорошая новость: вы постепенно худеете.

В сауне и русской бане вообще потеть приятно, это способ очистить не только кожу, но и организм в целом.

Поэтому я хочу вам пожелать: потейте на здоровье! А те, кто считают, что «принцессы не какают», пусть молча мучаются от своих личных эстетических комплексов и проблем.

Автор - **Татьяна Сарбаева**

[Источник](#)