

## Izzadni kívánatos...



**Vannak közkézen forgó, praktikus tippek arra, hogy mit muszáj megtennünk a kánikula átvészelésére.**

Ha betartjuk a tanácsokat, és tényleg eleget iszunk, valószínű, hogy még többet fogunk izzadni. De ne utáljuk a verejtékezést, hiszen fontos a szervezet által termelt hő levezetésére.

### Izzadni jó

Bármennyire is kellemetlen érzés az izzadás, nem feltétlenül okoz rossz szagot. Kétféle verejtékmirigy van ugyanis, az egyik vizet verejtékezik, a másik pedig olajosabb nedvet, ami kellemetlen szagú. A sima izzadságtól még nem leszünk rossz szagúak, ez a kellemetlen tünet attól lehet, hogy a verejték a bőrünkön található baktériumokkal akcióba lép. **Ezért is hasznos az izzadásgátló és a dezodor, meg persze a víz és a tusfürdő. Azok, akik nagyon izzadósak, használjanak gyakrabban izzadásgátlót.** Ettől majd a hónaljuk kevésbé izzad, viszont más helyen fogja a szervezetünk leadni a termelt hőt: például a homlokunk vagy a hátunk kezd el verejtékezni. Ezért nem rossz ötlet, ha viszünk magunkkal egy kisebb törölközőt a munkahelyünkre, hogy meg tudjunk mosakodni.



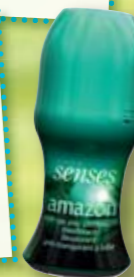
### Nem szégyen a verejték

**Dr. Nyirkos Péter\* bőrgyógyász** elmondta, hogy más égtájakon és más kultúrákban nem akkora probléma az izzadás, mint nálunk: "ha elmegyünk délebbre, akár csak Dél-Európába vagy egy afrikai országba, láthatjuk, hogy az emberek sokkal kevésbé törölgetik magukról a verejtéket, ott jobban hozzátartozik ez a mindennapokhoz. **Hiszen izzadással jobban elviseljük a meleget!**" Azt is hozzátette, hogy manapság sokkal többen keresik fel a bőrgyógyászokat azzal, hogy túlságosan izzadnak. Dr. Nyirkos szerint ma ezt a kérdést felnagyítjuk és sokan a normális izzadást is kórosként értékelik. Egyébként – ha a dezodorok nem segítenek – léteznek gyógyszerek is a túlzott izzadás csökkentésére, de általában mire hatnának, kialakulnak a mellékhatásaik. A bőrgyógyász szerint attól nem kell tartanunk, hogy a dezodorhasználat gátolná a bőr légzését, mert annyira sokat nem tudunk belőle elhasználni. Allergizáló hatásuk is csekély, hiszen Nyirkos doktor szerint ha gyanús összetételűek lennének, már kivonták volna őket a forgalomból.



### Terjed az illatallergia

A bőrgyógyász szerint egyre több ember allergiás az illatanyagokra. A legtöbb kozmetikumon viszont nincs feltüntetve, hogy pontosan milyen illatanyagokat tartalmaz, ezért csak a kipróbálás után jöhetünk rá, hogy jó-e nekünk vagy nem. Dr. Nyirkos hozzátette, hogy ilyen szempontból a natúrkozmetikumok akár rosszabbak is lehetnek: mivel bonyolultabb az összetételük, több lehet bennük az allergiát kiváltó anyag. A mosószer is hibás lehet abban, ha a bőrünk viszket, különösen nyáron irritálhatnak a vegyi anyagok és illatosító szerek.



### Valami van a levegőben

**Ne csak a hónaljunk izzadására gondoljunk, hanem a lábunkéra is.** Ha a munkahelyünk nem követeli meg a zárt cipő viselését, húzzunk inkább könnyen lélegző, nyitott vagy félig nyitott cipőt. A cipőben és a zokniban a hőmérséklet állítólag elérheti a 49 fokot. Feltesszük, hogy senki sem szeretné, ha innen – finoman szólva – kellemetlen szagok szállingóznának az iroda belseje felé. A szellőző cipő viselete mellett jó ötlet, ha munkába indulás előtt bepuderezzük a lábunkat. Kaphatóak a láb izzadását mérsékelő dezodorok is, próbáljuk ki valamelyiket.

### A Velvet cikke nyomán

**Dr. Nyirkos Péter** 25 éve dolgozik bőrgyógyászként. Évekig Montréalban, a McGill Egyetemen végzett tudományos kutatómunkát. Szerzője és szerkesztője a „Szépség orvosi szemmel” című könyvnek, amely az utóbbi évek legjelentősebb magyar nyelvű könyve a szépség és az egészség kapcsolatáról. Magánrendelése az AnteMed Poliklinikán van, amely nem egyszerűen egymás mellett rendelő orvosok csoportja. Bőrgyógyász, plasztikai sebészetben jártas sebész, nőgyógyász, lábápoló szakember együttműködése révén olyan problémák is orvosolhatók, amelyek máshol nem, vagy csak hosszabb utánajárással oldhatók meg.



**Az érdeklődők további felvilágosítást** egyrészt az Interneten, a [www.borgyogvasz.hu](http://www.borgyogvasz.hu) és [www.ante-med.in vivo.hu](http://www.ante-med.in vivo.hu) oldalakon, másrészt telefonon a 06-30/483-5938 telefonszámon kaphatnak.