

NADMIERNA POTLIWOŚĆ- Czym jest pot?



Pot kojarzy się przede wszystkim z nieprzyjemnym, uciążliwym zapachem i mokrymi plamami pod pachami, które zawstydzają nas w najmniej odpowiednim momencie. W dobie powszechnego stosowania antyperspirantów, warto jednak pamiętać o tym, że stanowi on nasz naturalny system chłodzenia, chroniący nas przed przegrzaniem. Ponadto wypłukuje z nas substancje zaśmiecające nasz organizm. **Nadmierna potliwość** jest spowodowana cukrzycą, chorobami tarczycy, nowotworami, czy też zaburzeniami trawienia. Główną przyczyną powszechnie dotykającą każdego jest natomiast nerwowość, charakteryzująca się stanami ciągłego napięcia, często pozbawionymi konkretnych powodów. Okazuje się, że doprowadzają do tego niedobory magnezu, które odpowiadają za znaczne zmiany w przewodnictwie nerwowym. Dzieje się tak, gdyż nasza dieta jest pozbawiona rezerw tego pierwiastka. Rzadko bowiem pijamy kakao, czy też spożywamy kaszę gryczaną i orzechy.

Pot w 99 procentach składa się z wody. Pozostały 1 procent to mieszanka mocznika, soli mineralnych, węglowodanów i tłuszczu. Sam w sobie jest **substancją bezwoną**, a jego odpychający zapach bierze się z tego, że zawarte w nim tłuszcze ulegają rozkładowi przez bakterie rozmnażające się na skórze. Najprostszym sposobem zwalczania tej przykrej woni jest przestrzeganie zasad higieny. Warto także wiedzieć, że istnieje związek pomiędzy tym co jemy i jak się pocimy. Aby choć trochę zniwelować nadmierną potliwość, należy zrezygnować z tłustych potraw oraz ograniczyć spożycie niektórych zdrowych, ale bardzo wonnych warzyw takich, jak **czosnek, por i cebula**. Następnego dnia ich zapach będzie bowiem wydzielał się porami skóry. Niewskazane jest także picie mocnej herbaty, kawy i alkoholu oraz używanie ostrych przypraw, takich jak pieprz, czy chili. Obfite pocenie powoduje utratę soli z organizmu, co doprowadza do zachwiania równowagi wodnej organizmu. Aby ten bilans wyrównać pamiętajmy o picciu co najmniej dwóch litrów wody dziennie. Zmniejszenie tej dawki wcale nie jest dobrym sposobem na ograniczenie pocenia. Wręcz przeciwnie – duża ilość wypitych napojów powoduje rozrzedzenie potu, a co za tym idzie zmniejszenie jego nieprzyjemnej woni.

[Zespół redakcyjny](#)

