

Problem przykrego zapachu spod pach dotyczy wielu osób i w większości wypadków przestrzeganie zasad prawidłowej higieny nie jest wystarczające, by całkowicie wyeliminować tę dolegliwość. Dlatego rynek kosmetyczny oferuje szeroki wachlarz preparatów mających uchronić nas przed konsekwencjami powstania brzydkiego zapachu, w tym m.in. antyperspiranty, dezodoranty czy blokery.

Dlaczego pot zlokalizowany pod pachami ma tak intensywny zapach?

Pot jest bezwonny - stanowi jednak doskonałą pożywkę dla bakterii, które właśnie są odpowiedzialne za powstanie charakterystycznego zapachu potu. Pachy są miejscem wyjątkowo sprzyjającym rozwojowi bakterii a pot wydzielany przez gruczoły potowe tzw. apokrynowe - zlokalizowane tylko w kilku miejscach naszego ciała, w tym pod pachami - ma inny skład chemiczny od potu wydzielanego przez gruczoły potowe ekrynowe (zlokalizowane na całej powierzchni ciała). Inny skład chemiczny przekłada się na to, iż pot wydzielany przez gruczoły apokrynowe w kontakcie z metabolizmem bakterii daje odmienną, ostrzejszą i przykrą woń.

Dezodorant czy antyperspirant?

Chociaż oba powyższe nazwy często stosowane są zamiennie, oznaczają kosmetyki o odmiennym działaniu:

- dezodorant to kosmetyk, który nie hamuje wydzielania potu: jego celem jest maskowanie i neutralizowanie jego przykrego zapachu. Dlatego w dezodorantach znajdziemy substancje bakteriobójcze (np. jony srebra, czy niektóre olejki eteryczne np. drzewo herbaciane), wiążące lotne związki aromatyczne (np. rycynooleinian cynku, cytrynian trietylu, bioferment drożdży gatunku *Saccharomyces*), absorbujące wilgoć (skrobie: kukurydziana, ryżowa) oraz nadające przyjemny zapach (kompozycje zapachowe a także olejki eteryczne - zazwyczaj cytrusowe).
- antyperspirant natomiast to kosmetyk hamujący wydzielanie potu - obkurcza ujścia gruczołów potowych tym samym uniemożliwiając ich pracę. Za właściwości antyperspirantów odpowiadają związki glinu (in. aluminium) najczęściej hydroksychlorek glinu. Blokery także zaliczane są do antyperspirantów - zawierają one chlorek glinu, substancję silniej obkurczającą ujście gruczołu potowego, nie tylko na poziomie powierzchni skóry ale także poprzez lepszą penetrację naskórka mają możliwość obkurczenia gruczołu na większej jego powierzchni. To dlatego bloker jest odporny na kąpiele a antyperspirant aplikuje się codziennie. Skuteczność działania blokera niestety często wiąże się z przykrymi dolegliwościami szczypania i podrażnienia skóry.

Który kosmetyk wybrać?

Ze względu na wiele kontrowersji związanych ze związkami aluminium, które podejrzewa się o działanie kancerogenne, lepszym wyborem jest stosowanie dezodorantów w myśl zasady "lepiej zapobiegać niż leczyć". Jeśli jednak problemem jest intensywne wydzielanie potu i powstawanie plam na odzieży należy z rozważą sięgać po antyperspiranty i wybierać te o jak najbezpieczniejszym składzie. Stosowanie blokerów lepiej jest pozostawić na wyjątkowe okoliczności lub odstawić je całkowicie.

Warto także pamiętać, że dieta ma bardzo istotny wpływ na zapach naszego potu - sięgając po zdrowe, nieprzetworzone produkty przyczyniamy się do zmniejszenia intensywności zapachu potu. Ponadto systematyczne spożywanie natki pietruszki, bazylii, mięty, kopru czy szalwii również minimalizuje jego uporczywy aromat.