



Pri zvýšenej fyzickej záťaži môže pokožka reagovať nepríjemným podráždením.

ŠPORT a pokožka

Telo sa pri fyzickej námahe potrebuje potiť – pre termoreguláciu aj vylučovanie toxických látok. Nadmerné množstvo potu, najmä ak nie je včas odstránený z povrchu pokožky, môže však spôsobiť rôzne zdravotné problémy – upchané póry, zapareniny, akné a potničky. Keď maz upchá póry, vytvorí sa na pokožke čierne bodky a koža sa dostane do nezdravého kolobehu, keď nemôže správne dýchať ani vylučovať toxické látky. Najlepšie je preto osprchovať sa hneď po športovej aktivite. Treba si však dávať pozor, čím sa umývame. Niektoré sprchové gély môžu príjemne voňať, ale pokožku príliš vysušujú a narušujú jej prirodzené pH. Samotná sprcha by mala trvať približne päť minút a ak chceme staviť na istotu, mali by sme si kúpiť sprchový gél určený na citlivú pokožku, najlepšie v lekárni. Existuje aj špeciálna kozmetika určená na podráždenú pokožku s obsahom hojivých látok, ako sú napríklad zinok, kyselina mliečna alebo rôzne prírodné oleje. Je dobré poradiť sa o jej výbere s dermatológom alebo lekárnikom.

Ludská koža funguje ako ochranná bariéra, ktorá bráni preniknutiu škodlivých látok do organizmu. Ak je narušená jej obranyschopnosť, prejaví sa to navonok rôznymi formami podráždenia. Kožu chráni vrchná hydrolipidová vrstva, ktorá je mierne kyslá, má hodnotu pH od 4,5 do 5,5. Tento ochranný film narušuje nadmerné pôsobenie zásaditých látok, ktoré obsahujú najmä klasické mydlá, ale aj kyslín, ktoré telo vyplavuje s potom pri športe. Ochranný film zdravej pokožky sa za normálnych okolností asi po hodine obnoví, ak je však vážnejšie narušený, pokožke treba pomôcť zvýšenou starostlivosťou. Ak si nie ste istí, ako na tom vaša koža je, urobte si menší test. Osprchujte sa, osušte a pokožku ničím nenatierajte. Nepríjemný pocit suchosti by mal po desiatich až pätnástich minútach začať pomaly ustupovať, a po hodine by ste už nemali pociťovať žiadny diskomfort. Ak je pokožka citlivejšia, svoj ochranný film obnovuje pomalšie. V takom prípade je dobré natierať ju po umytí kozmetikou s obsahom prírodných olejov, ktorá ju posilní. Dobrú službu vám urobí aj čistý kokosový olej, ktorý bežne kúpite v drogérii.

OŠETRENIE ZAPARENEJ POKOŽKY

- Postihnuté miesta umývajte obyčajnou vodou, bez parfumovaných mydiel či aromatických sprchových gélov.
- Na ošetrovanie po umytí sú najvhodnejšie púdre alebo krémy bez konzervačných prísad, najlepšie s obsahom hojivých rastlinných výťažkov a olejov.
- Noste vzdušné odevy z čistej bavlny, najmä spodnú bielizeň, vyhýbajte sa noseniu obtiahnutého oblečenia zo syntetických materiálov.
- Vyhnite sa jedeniu citrusov, cigarettám a alkoholu, ktoré môžu zhoršiť podráždenie.
- Pri zhoršení stavu vyhľadajte lekára.

Ako pracuje koža
TEXT: KATARINA LEŠKOVÁ
FOTO: FOTOLIA

RIZIKOVÉ FAKTORY

ZAPARENÉ MIESTA NA POKOŽKE, POTNIČKY A INÉ FORMY PODRÁŽDENIA SPÔSOBUJÚ OKREM ZVÝŠENEJ FYZICKEJ NÁMAHY AJ TIETO PRÍČINY:

- Materiály, z ktorého je ušité oblečenie – najmä tie, ktoré nedostatočne odvádzajú pot z tela.
- Lieky, ktoré zvyšujú funkciu potných žliaz.
- Prehriatie, ktoré môže nastať nielen pri športe, ale aj pri neprimeranom, príliš
- teplom oblečení alebo v prekurých miestnostiach.
- Krémy a masti, ktoré sa ťažko vstrebávajú do pokožky a môžu blokovat potné kanáliky.
- Dlhšie ležanie v posteli, napríklad, keď sa potrebujeme „vypotiť“ pri chrípke.

Čo s potničkami

POTNIČKY NIE SÚ LEN PROBLÉMOM MALÝCH DETÍ, VYSKYTUJÚ SA AJ NA POKOŽKE DOSPELÝCH LUDÍ, NAJMA ŠPORTOVCOV. DROBNÉ SVRBIACE VYRÁŽKY SA OBJAVUJÚ NAJČASTEJŠIE TAM, KDE SA HROMADÍ POT – NA KRKU, V PODPAZUŠÍ, POD PRSAMI A V OBLASTI SLABÍN. AK SA PRI NADMERNOM POTENÍ UPCHAJÚ VÝVODY POTNÝCH ŽLIAZ, VYTVORIA SA PLUZGIERIKY, KTORÉ SA MÔŽU ZAPALIŤ. AKO URÝCHLIŤ ICH HOJENIE?

NECHAJTE POKOŽKU DÝCHAŤ – Prívod čerstvého vzduchu urýchľuje hojenie. Obliekajte sa preto do oblečenia z prírodných materiálov, ktoré dobre prepúšťajú vzduch. V žiadnom prípade pluzgieriky nepreplepujte leukoplastom a neobliekajte si nič syntetické.

SCHLAĎTE PODRÁŽDENÉ MIESTA – Pokožke, ktorá svrbí a je opuchnutá, najlepšie pomôže chlad, napríklad v podobe studenej sprchy alebo studených obkladov. Alebo si môžete na postihnuté miesta priložiť vrecko s ľadom.

POMÔŽTE SI V LEKÁRNI – Poradte a s lekárnikom, ktorá liečivá kozmetika, masti alebo gély by bolo najlepšie použiť vo vašom prípade. Na trhu je viacero produktov na zmiernenie svrbenia a celkové upokojenie podráždenej pokožky.

VYSKÚŠAJTE DOMÁCE RECEPTY – Pomôcť vám môže aj odvar z harmančeka alebo kukuričná múčka, ktorá dobre vysuší zápal. Postihnuté miesta najprv opláchnite, osušte a potom posypte. Úľavu môžu priniesť aj odvary z dubovej kôry a šalvie.

VYHLADAJTE LEKÁRA – Ak sa potničky samé nezahoja. Liečba takýchto vyrážok zvyčajne nie je potrebná, ak sa však stav ani po pár dňoch nelepší, alebo sa ešte zhoršuje, je na mieste vyhľadať odbornú pomoc. Návšteva lekára je potrebná, najmä ak sa objavia príznaky, ako zvýšená bolestivosť, opuch, zhoršenie zápalu, hnisanie, opuchy lymfatických uzlín, horúčka alebo zimnica.

Atletická noha

Atletická noha je vlastne mykóza nôh, ktorú spôsobujú kvasinky, parazitické huby a plesne. Darí sa im najmä v teplom a vlhkom prostredí, najmä v sprchových kútoch vo fitnes centrách a plavárňach, preto tak často postihuje aktívnych športovcov. Zdrojom nákazy môže byť šupinka kože alebo mikroskopický úlomok z nechta na dlážke. Koža sa môže infikovať priamym kontaktom s nákazou, napríklad, ak sa vo verejnej sprche pohybujete naboso alebo nepriamo, keď si obujete prezuvky alebo papuče po niekom, kto už je nakažený. Podobne sa môže mykóza preniesť aj keď použijete cudzí uterák. Príznaky vyzerajú spočiatku ako nenápadné škvrny, ktoré sa najprv objavia pod voľným okrajom nechta a nespôsobujú vážnejšie problémy. Postupne sa však infekcia šíri k nechtovému lôžku, necht zožltne, potom zbelavie, zhrubne a odlupuje sa. Môže sa objaviť aj svrbenie, bolestivý zápal kože, ktorá sčervenie, praská, zhrubne, olupuje sa a mokrú. Infekcia sa zvyčajne začína šíriť medzi štvrtým a piatym prstom nohy. Čím skôr ju podchytíte, tým ľahšie sa jej zbavíte. Liečba pokročilých stavov býva komplikovaná a určite sa nezaobíde bez lekárskej pomoci. Napríklad, ak sa neodstráni napadnutý necht, nákaza môže ostať v nechtovej lôžku a odtiaľ sa ďalej rozširovať. Najlepšou prevenciou atletickej nohy je pravidelné umývanie nôh dezinfekčným mydlom. Po umývaní ich starostlivo osušte, nedávajte si ponožky na vlhkú kožu. Vo verejných sprchách noste vlastné prezuvky, doma dbajte na čistotu dlážky a koberec. Noste ponožky z čistej bavlny a každý deň si ich vymieňajte za čisté.

jedinečné prírodné zloženie
na ochranu citlivej pokožky tela
pri aktívnom športe



prémiové Active Derm

ABC Active Derm Cream
- vysokoaktívny krém

- ▶ na ochranu citlivej pokožky tela a v záhyboch
- ▶ na ochranu pred začervenaním a bolesťou kože
- ▶ prirodzene dezinfikuje a bráni množeniu mikrobov (napr. problémy v uzavretej obuvi, pri športovaní, pri intertrigu, u detí pri zapareninách od plienok a i.)
- ▶ na ošetrovanie a upokojenie podráždenej pokožky (napr. vnútorné stehná, pod prstami - tzv. atletická noha, podpažšie, v lakťoch, pod prsia a pod.)
- ▶ obsahuje zinok, estery kyseliny mliečnej, makadamiový olej a ďalšie aktívne látky na ochranu pred vlhkosťou, podráždením kože a na udržiavanie jej zdravia

ABC Active Derm Wash
- aktívna mycia pena

- ▶ na denné umývanie k prevencii pred vlhkosťou, podráždením a sčervenaním pokožky v záhyboch (chodidlá so začervenanou kožou pod prstami, vnútorné stehná, slabiny, podpažšie, pod prsia...)
- ▶ účinný pred a po námahe, najmä aktívnom športe predchádza vzniku problémov z podráždenia na dosiahnutie čo najlepších výsledkov používajte spolu s ABC ADerm krémom proti tvorbe vlhkosti a mikróbov

Žiadajte / objedajte si v lekárni
alebo na

www.australian-bodycare.sk
Vzorka krému zdarma na 0907 906 906

INZERČIA

BP-165098