

# Опасни ли са дезодорантите ни?

Има няколко неща, които трябва да знаем, когато избираме продукт за **всекидневна** употреба върху тялото си. Такъв е случаят с **дезодорантите** ни. Знаем ли, защо ги слагаме всеки ден, необходимо ли е това и най-вече, вредно ли е?

## *Защо се потим*

Потенето е съвсем нормален физиологичен процес и преди да се опитаме да го спрем, трябва да знаем каква е функцията му. То помага на тялото да не се претопля, да изхвърля токсини, които водят до различни заболявания и дори да **повиши имунитета**. Всъщност, в много случаи именно по-засиленото потене ни помага да се отървем от причинителя на лошата миризма – **токсините**, които придават неестествен аромат на нашето тяло. По тази причина запушването на жлезите на подмишниците ни би могло само да навреди.

Причината, потта да има миризма, е, че **бактериите**, които живеят в подмишниците ни, разграждат липиди и аминокиселини и в процеса се получават нови вещества с определен аромат.



### *За функцията на антиперспирантите*

Запушващото порите вещество е **алуминий**. Проблемът е, че това не е единственото нещо, което алуминият и другите химикали в дезодорантите ни правят. В редица изследвания вече е доказано, че те спомагат за избиването на полезните бактерии, които живеят в подмишниците ни и подтикват развитието на онези, които са носители на лоша миризма. Т.е. предизвикват **бактериален дисбаланс**, а както знаете, всеки дисбаланс влияе негативно на организма.

### *Води ли натрупването на алуминий до рак на гърдата?*

Разбира се, натрупването на всеки метал или химикал в тялото може да спомогне за образуването на ракови клетки. Но особено известни с това си

качество са **парабените**. Напоследък все по-често чуваме за тях и за това, колко е важно да ги няма в козметиката ни и с право. Както парабените, така и **алуминият**, могат да са причина за промени в ДНК структурата на клетките. Свързват се с естрогена, който играе голяма роля при образуването на раковите клетки. Изследванията сочат, че голям процент от **раковите образувания** в гърдите се намират в зоната близо до мишниците, както и намират завишено количество алуминий в повечето проби. В 99% от премахнатите с мастектомия образувания са открити парабени.



### *Натурални алтернативи*

Първият и най-логичен съвет, който ще ви дам за справяне с неприятната миризма на потта е **активен** начин на живот и **чисто хранене** – това ще спомогне намаляването на токсините в тялото и ще регулира миризмата.

Мнозина не използват никакви дезодоранти или само в редки случаи – тези хора поддържат хигиената си предимно с прости средства като **вода, сапун, оцет и сода**(може да се направи паста от вода и сода и да се обтрият мишниците с нея или да се втрие по капчица ябълков оцет). **Слънчевата светлина** също ще ви е от полза – прякото излагане на слънце ще намали броя на вредните бактерии под мишниците.

Ако това не е достатъчно за вас, за щастие на пазара и у нас вече има богато разнообразие от **био дезодоранти** на основата на минерални соли и билкови екстракти.



Най-индивидуален подход има **ароматерапията**. С помощта на **флорални води**(хидрозоли) и **етерични масла** могат да се постигнат най-различни ефекти. Например с масло от чаено дърво, бергамот и лавандула ще се преборите с прекомерното развитие на бактерии под мишниците. Благодарение на маслата от салвия, цитронела и кипарис ще намалите обилното изпотяване. Тези дезодоранти могат да имат много повече от

антибактериални и благоуханни свойства. Тъй като изпотяването може да е свързано и с **физиологични промени и с емоционалното ви състояние**, ароматерапевтът може да подбере етерични масла, които са подходящи при стрес, гняв, страх, безпокойство и неудобство.

Тук ще споделя и една примерна рецепта за домашно приготвен дезодорант от нашата колежка **Соня Васкова, магистър фармацевт и ароматерапевт** :

- 40 мл. флорална вода от скална роза
- 40 мл. флорална вода от кипарис
- 20 мл. етилов спирт 90%
- 2 капки масло от грейпфрут
- 2 капки масло от лимонена трева
- 3 капки масло от чаено дърво
- 3 капки масло от фрагония

Така получената смес се **разклаща интензивно** преди употреба. Ако не искате да слагате спирт във вашия дезодорант (в случая той действа като „емулгатор“ и консервант), може да добавите сок от алое или друг, пощадящ, консервиращ агент.

Подобен природен дезодорант може да бъде изготвен индивидуално за всеки. За повече информация можете да се свържете със Соня на телефон 0878 255 321.