

ОСТАННІ НОВИНИ

- 18:53 СЗШникам дали час до 20 вересня: про що йдеться
- 18:46 Школа городника: як приготувати і як використовувати підживлення з черв'яного хліба
- 18:25 Понад 45 гривень: яким буде курс долара до 21 червня
- 18:03 Не лише буряк: названо 11 продуктів, які допомагають знижувати тиск
- 17:45 Частини українців проіндексують зарплати у червні: кому заплатять більше
- 17:24 Знак відчаю: путін готує масштабний зимовий наступ, щоб уникнути економічного колапсу
- 17:06 «Орешнік» невидимий: експерт про те, хто рятує Україну від несподіваних ударів

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

Як позбутися поту та плям на одязі: прості поради, які реально працюють

19:05 — 12 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Рясне потовиділення може створювати дискомфорт у будь-якій ситуації — на роботі, в транспорті чи під час прогулянки. [Вологі плями на одязі](#), неприємний запах і відчуття незручності знайомі багатьом, особливо у спеку. Водночас є прості способи, які допомагають залишатися сухими та свіжими протягом дня.

Правильна гігієна

Щоденне очищення пахв м'яким гелем без різких ароматів допомагає зменшити кількість бактерій, які і спричиняють неприємний запах. Після душу важливо ретельно висушувати шкіру, адже волога створює сприятливе середовище для їх розмноження. Додатково регулярне гоління може зменшити накопичення бактерій, [пише](#) ТСН.

Антиперспірант перед сном

Фахівці радять наносити антиперспірант увечері, а не зранку. У нічний час активність потових залоз нижча, тому засіб краще вбирається та забезпечує триваліший захист. Нанесення на вже вологу шкіру перед виходом з дому, навпаки, знижує його ефективність.

Натуральні альтернативи

Як варіант домашнього догляду іноді використовують слабкий розчин соди, який допомагає нейтралізувати запах і пригнічує розвиток бактерій. Його наносять на суху шкіру після душу. Такий метод може підходити людям із чутливою шкірою, однак потребує обережності.

Правильний одяг

Плями на одязі часто з'являються через взаємодію поту з антиперспірантом. Щоб уникнути цього, засобу потрібно дати повністю висохнути перед тим, як одягатися. Також краще обирати речі з натуральних тканин, які добре пропускають повітря та вбирають вологу, або використовувати спеціальні бавовняні вкладки для пахв.

Режим пиття та харчування

Зневоднення може посилювати потовиділення, тому важливо підтримувати достатній рівень води в організмі. Водночас варто обмежити продукти й напої, що стимулюють пітливість, зокрема гостру їжу, алкоголь і кофеїн.

Дотримання цих простих порад допомагає зменшити потовиділення, уникнути неприємного запаху та зберегти відчуття свіжості протягом дня.

Читайте також про те, [які важливі звички та спосіб життя сповільнюють старіння та знижують ризик смерті](#).

Читайте нас у [Facebook](#)

10

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія Лист редакторів Поскаржитися

Поділитися 0 Поділитися Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Тельцям — «Король Пентаклей» та фінансова стабільність, Левам — «Сила» та контроль над ситуацією: таро-прогноз на 12 червня
- Скорпіонам — стабільність у стосунках, Левам — перевірка на витримку: гороскоп на 12 червня
- «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкриті і через 40 років
- Близнюки знайдуть нові можливості, Діви наведуть порядок у житті: Таро-прогноз на літо

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
30 травня 2026 12:24
- 2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50
- 3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25
- 4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25
- 5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода Київ вологість:

тиск:

вітер:

Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Не лише буряк: названо 11 продуктів, які допомагають знижувати тиск
12 червня 2026 18:03
- Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь
12 червня 2026 17:05
- Від чого варто відмовитися, щоб дожити до 100 років: експерти назвали 10 шкідливих звичок
12 червня 2026 14:05
- В Україні зафіксували нові випадки ботулізму: МОЗ попереджає про смертельну небезпеку
11 червня 2026 17:15
- Ворог діабету у вашій тарілці: який продукт знижує цукор краще за таблетки й що з нього приготувати
10 червня 2026 17:24

Новини партнерів

Мапа сайту

- Новини
- Україна
- Політика
- Гроші
- Події
- Світ
- Пряма лінія
- Блоги
- Спорт
- Футбол
- Культура
- Шоу-бізнес
- Фігурка дня
- Суспільство
- Стиль життя
- Книга рецептів
- Люди та звірі
- Життєві історії
- 25 років потому
- Історія сучасності
- Наука та технології
- Клуб споживачів
- Запитайте у Фактів
- Іменинники дня
- Гороскоп
- Курс валют
- Фотофакти
- Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України. Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.