



ZDRAVÍ A KRÁSA 06. 08. 2013

Trápí vás nadměrné pocení? Zatočte s ním přírodní cestou!

Potních žláz je v těle zhruba dva miliony, jsou uloženy v nejnižší vrstvě kůže a spirálovitými vývody vylučují pot na povrch epidermu, tedy na povrch...

Tím, že tělo při přehřátí začne vylučovat pot, vyrovnává teplotu a zbavuje organismus i jedovatých látek. Tento děj je přirozený, normální a prospěšný, nadměrné pocení však může člověka oslabit a způsobit mu zdravotní obtíže.

Mechanismus pocení

Potních žláz je v těle zhruba dva miliony, jsou uloženy v nejnižší vrstvě kůže a spirálovitými vývody vylučují pot na povrch epidermu, tedy na povrch vrchní vrstvy kůže. Mechanismus pocení v těle řídí nervový systém. Pot je slaná tekutina obsahující odpadní látky a močovinu, z 99% je však tvořen vodou. Nejvíce se obvykle potí dlaně, chodidla, podpažní jamky a místa pod řadry.

Kdy je pocení nadměrné?

Jaké pocení je normální a úměrné, je velmi složité vyčíslit, jedná se totiž o záležitost ryze individuální. Nejlépe toto člověk pozná sám na sobě, když zaznamená změnu nebo chybu ve svém

termoregulačním systému. Většinou je to tím způsobem, že ho vylučování potu začne výrazně obtěžovat a oslabovat. **Nadměrné pocení** může mít spoustu různých příčin. Patří mezi ně infekční onemocnění, období menopauzy u žen, neléčený diabetes, zvýšená činnost štítné žlázy, obezita, špatná životospráva, abstinenční příznaky při vysazení některých léků nebo návykových látek, vysoký tlak a některá onemocnění vnitřních orgánů. Příčinou [zvýšené produkce potu](#) může být i strach, stres, deprese, úzkostné stavy.

Při většině infekčních nemocí je toto onemocnění doprovázeno horečkou nebo zvýšenou teplotou. Tělo se v takovémto případě více potí. **Nadměrné vylučování potu** je nutné vyrovnávat zvýšeným příjmem tekutin tak, aby nedocházelo k dehydrataci organismu. Horečka je obrannou reakcí těla proti infekci, bakteriím a virům, těm se totiž při vyšších teplotách tolik nedaří.

V období menopauzy, ale i v obdobích jiných **hormonálních změn**, jako je puberta nebo těhotenství, bývají časté tzv. návaly horka, doprovázené zvýšeným pocením. Po opětovném nastolení hormonální rovnováhy se proces pocení sám upraví. Zvýšené pocení a také zvýšené vylučování moči se objevuje obvykle u neléčeného diabetu, v takovémto případě neváhejte a ihned navštivte lékaře.

Rovněž **zvýšená činnost štítné žlázy** se projevuje průvodními jevy, jako je nadměrné pocení. Při onemocnění některých vnitřních orgánů se nemocný může potýkat s nadměrným vylučováním potu. Jedná se především o onemocnění plic, ledvin, srdce, žlučníku nebo slinivky. Jde o druhotný příznak onemocnění, který po vyléčení vymizí.

Dalším problémem, pro který je typické [silné pocení](#), je onemocnění vysokým tlakem. Častou příčinou nadměrné produkce potu bývá **obezita**, redukce váhy obtíže zmírní. Pozor si také dejte na špatnou životosprávu. Příliš ostrá, smažená nebo příliš horká jídla zvyšují pocení. Nepříznivě působí také nadměrné pití alkoholu nebo kávy. Pocení je řízeno nervovým systémem, a tak je pochopitelné, že na jakékoliv vybočení z normálu může reagovat nadměrnou produkcí potu. Tomu tak může být při stresu, úzkostných stavech, leknutí, trémě a podobně. Nadměrné pocení se nemusí projevovat v rámci celého těla, ale v některých případech je lokalizováno v oblastech podpaží, chodidel nebo dlaní.



Jak bojovat proti nadměrnému pocení přírodní cestou

Nejobvyklejším prostředkem, jak běžně řešíme potíže s pocením v denním běhu, bývá **použití deodorantu**. Deodoranty nás chrání proti pocení, proti mokrým skvrnám na oblečení i nepříjemnému zápachu. S nepříjemným pocením se ale dá bojovat i přírodní cestou.

Nesprávná životospráva tyto obtíže zhoršuje, strava správná a vyvážená je naopak napomáhá zmírnit. Nejpodstatnějším a prvním doporučeným krokem je vyloučit ze svého jídelníčku kávu, nápoje s obsahem kofeinu, kořeněná a příliš slaná jídla. Vyhněte se i pokrmům, které obsahují mnoho bílkovin. Do svého jídelníčku zařaďte syrovou zeleninu, ovoce a lehce stravitelná jídla. Proti nadměrnému pocení lze úspěšně bojovat i užíváním některých bylinek. Skvělá je v tomto případě šalvěj, která stahuje potní žlázy. V letních obdobích vypijte jeden litr šalvějového čaje denně. Toto doporučení znaly a užívaly již naše prababičky. Vyzkoušejte třeba i kombinaci šalvěje lékařské a yzopu lékařského. Tyto dvě bylinky mají v této kombinaci komplexnější [účinek proti pocení](#). Doporučuje se i koupel s obsahem těchto bylinek.

Vhodná, zejména přímo zázračně proti pocení nohou působící, je koupel, do které přidáte trochu **jedlé sody**. Malé množství sody můžete nanést i do podpaží, neutralizuje vzniklý pach. Namísto jedlé sody můžete použít i běžný dětský pudr s obsahem azulenu. Po sprše nebo koupeli si trochu

napudrujte dlaň a pudr pak rozetřete na oholené podpaží, v případě potřeby i na nohy. Pocení utlumuje také **jablečný ocet**. Stačí přidat trochu jablečného octa do sklenice vody a tu vypít. Hrneček jablečného octa můžete také nalít do vany s horkou vodou a dopřát si takovou koupel. Ne úplně známým, ale funkčním netradičním „deodorantem“, je **směs z vodky proti pocení**. Tuto směs však nepijeme, ale nalijeme do nádoby s rozprašovačem. Dva díly vody s jedním dílem vodky smícháme a poprašujeme nohy, hodí se na neutralizaci zápachu i zmírnění obtíží s pocením.

Bylinkové tělové pudry

Pudry absorbují pot, zabraňují odírání a zmírňují případné zanícení pokožky.

Jednoduchý tělový pudr

Jeden šálek kukuřičného škrobu provoňte deseti až třiceti kapkami libovolné silice. Směs mezi prsty promíchejte a můžete ihned použít.

Osvěžující tělový pudr

Pro parné dny se svojí osvěžující vůní skvěle hodí levandulová a grapefruitová silice. Připravte si 50 gramů maranty nebo kukuřičného škrobu, dvě polévkové lžice bílého kosmetického jílu, sedm kapek levandulové silice a sedm kapek grapefruitové silice. Marantu nebo kukuřičný škrob promíchejte s kosmetickou hlinou. Po kapkách přidejte silice a vše prsty promíchejte. V uzavřené nádobce vše uskladněte a nechte několik dnů odležet. Silice i pudr se tak překrásně provoní a pak už můžete používat.

Tělový pudr se zklidňujícími účinky


Připravte si dvě polévkové lžice sušených vonných plátků růže, 50 gramů maranty nebo kukuřičného škrobu a dvě polévkové lžice bílého kosmetického jílu. Dále osm kapek levandulové silice, pět kapek růžové silice a jednu kapku silice ylang-ylang. Růže, levandule a ylang-ylang dodají pudru vůni a osvěžující účinky. Maranta nebo kukuřičný škrob s kosmetickým jílem si zase poradí s potem. Růžové lístky nejprve rozemelte v kávomlýnku na prášek a smíchejte s marantou či kukuřičným škrobem a kosmetickým jílem. Po kapkách přidávejte silici a prsty vše důkladně promíchejte. Uložte v uzavřené nádobce a nechte několik dní proležet tak, aby se silice provoněly. Používejte dle potřeby.

Jednoduchý zklidňující tělový pudr

Postup přípravy je stejný jako v případě osvěžujícího tělového pudru, jen silice uvedené v tomto postupu přípravy nahradte deseti kapkami silice santalové, třemi kapkami levandulové a třemi kapkami šalvějové.

Přírodní deodoranty

Šalvějový deodorant

Šalvěj je velice účinná a silně [zmírňuje účinky pocení](#). V tomto deodorantu užijete také habrový extrakt, který chladí a čistí, extrakt z grapefruitových jadérek zase hubí bakterie zapříčiňující pach. Připravte si 60 ml habrového extraktu, 30 ml extraktu ze šalvěje muškátové na bázi alkoholu, 10 kapek extraktu z grapefruitových jader, 10 kapek silice šalvěje muškátové a 5 kapek silice z pačuli. Všechny složky smíchejte v lahvičce s rozprašovačem. Před použitím řádně protřepejte a dle potřeby aplikujte do podpaží či jiná problematická místa. 

Jemný bylinkový deodorant

Připravte si dvě polévkové lžice sušené mateřídoušky, dvě polévkové lžice sušené šalvěje a také dvě lžice sušené levandule. ¼ litru habrového extraktu, 2 polévkové lžice jablečného octa a jednu polévkovou lžici čerstvé strouhané kůry z citronu. Mateřídoušku, šalvěj, levanduli a citronovou kůru vložte do nádoby, vše zalijte habrovým extraktem, uzavřete a nechte po dobu jednoho týdne luhovat. Vše scedte a tekutinu přelijte do čisté lahvičky s rozprašovačem. Můžete přidat i trochu jablečného octa, vše protřepat a dle potřeby aplikovat.

Aromaterapeutický deodorant

Cypřišová a levandulová silice v kombinaci s extraktem z hroznových jadérek zabraňují šíření bakterií a odstraňují zápach. Připravte si 60 ml habrového extraktu, 10 kapek silice z grapefruitových jadérek, 10 kapek cypřišové silice a 10 kapek levandulové silice. Všechny uvedené přísady smíchejte v lahvičce s rozprašovačem a před použitím důkladně protřepejte. Podle potřeby následně aplikujte do podpaží.

Očistné koupele pro povzbuzení v horkých dnech i proti pocení

Hydroterapie je tradičním způsobem očisty a regenerace těla.

Očistná koupel s hořkou solí

Základem této koupele je hořká sůl a cypřišová, zázvorová a grapefruitová silice. ¼ kila hořké soli, 3 kapky cypřišové silice, 3 kapky grapefruitové silice a 3 kapky zázvorové silice si připravíme společně s jednou lžicí vodky nebo plnotučného mléka. Začněte napouštět vanu horkou vodou, přičemž přidejte hořkou sůl. Když se vana naplní, přidejte ještě silice, mléko nebo vodku. Promíchejte, aby se silice i sůl v lázni dobře rozprostřely. V této koupeli setrvejte po dobu 15 až 30 minut. Tělo poté opláchněte ještě chladnou vodou.

Koupel z dubové kůry

Dubová kůra se užívá v tradičním léčení ke koupelím, které působí protizánětlivě, napomáhají při omrzlinách, zklidňují kožní záněty a odstraňují nadměrné pocení.

Dubovou kůru pro použití zevní - připravujeme koncentrovanější odvar. 30 - 40 gramů sušené dubové kůry na jeden litr vody povaříme po dobu pěti minut a přidáme do koupele.