



LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ 21. 02. 2021

Nadměrné pocení neboli hyperhidróza: Jaké babské rady pomohou?

Nadměrné pocení v oblasti dlaní, chodidel nebo i v podpaždí je problém, který trápí asi dvě procenta Evropanů. Tento stav se vyznačuje neúměrnou produkcí potu, a to i v klidu. Lidé s tzv. hyperhidrózou se v podstatě potí mnohonásobně víc, což je velmi obtěžující v každodenním životě. Musí se častěji sprchovat, nebo se převlékat.

Kromě jiného je nadměrné pocení i jakýmsi **společenským problémem**, zejména v případě, že musíte druhým lidem **podávat ruku v rámci pozdravu**. Jedinci neúměrně se potící jsou většinou z tohoto okamžiku nervózní, stydí se a neví co s tím. Pomoci mohou nejen specifické medikamenty, ale i některé **babské rady**.

Nadměrné pocení a jeho příčiny

Spouštěčů neúměrné produkce potu je celá řada. Nadměrné pocení může mít primárně základ v genetice. To znamená, že svůj **podíl na jeho vzniku má i dědičnost**. Velmi často vzniká

například i v **důsledku klimakteria u žen po padesátém roku života, při menstruaci, při zvýšené stresové zátěži, úzkostných stavech**, nebo **při hyperfunkci štítné žlázy**. Ohroženi jsou tímto stavem více kuřáci, obézní jedinci, diabetici, nebo třeba gravidní ženy. Pokud má daný člověk stálou medikaci, může být rovněž důvodem zvýšené produkce potu v rámci vedlejších účinků.

Nadměrné pocení a životní styl

Na nadměrné pocení má **významný vliv i životní styl**. Pokud holdujete často a ve velkém **nápojům s kofeinem**, nebo **alkoholu**, můžete se více než obvykle potýkat s propoceným tričkem a schváceností. Proto je vhodné při těchto stavech výše uvedené složky omezit a soustředit v rámci pitného režimu zejména **na čistou vodu a případně i bylinkové čaje**. Hydratace je v tomto směru zásadní. **Důraz byste ovšem měli klást i na to, co jíte**. Výrazně ostrá a kořeněná jídla totiž také podpoří pocení. S výhodou bude, když začnete konzumovat více ovoce a zeleniny. Zaměřte se hlavně na salátové okurky, hlávkový salát nebo třeba **vodní melouny**.



Nadměrné pocení a jeho řešení z hlediska klasické medicíny

Pokud vás **nadměrné pocení** obtěžuje dennodenně bez zjevné příčiny, může to být v životě velmi omezující. V některých případech lékaři předepisují **speciální léky (anticholinergika)**, které by produkci potu měly eliminovat. Možností je pak v nejzávažnějších případech i **laserové odstranění potních žláz v podpaždí**, které provádí mnoho soukromých klinik. Zákrok není standardně nijak dlouhý (asi 20 až 30 minut), probíhá **pouze v lokální anestezii** a má velkou úspěšnost. Až 90 procent pacientů hlásí po operaci sníženou produkci potu.

Nadměrné pocení a chytré babské rady

Před mnoha lety neexistovaly žádné léky na nadměrné pocení a ani laser nebyl k dispozici. Proto si babičky vymyslely **chytré přírodní metody**, které produkci potu omezují. **Zde se můžete inspirovat jednou z nich:**

- **Nadměrné pocení eliminuje šalvěj lékařská:** můžete ji užívat ve formě čaje (pouze nárazově a krátkodobě). Na přípravu potřebujete asi lžičku sušené bylinky a 500 ml převařené vody. Po pěti až sedmi minutách výluh přecedte a popíjejte během dne. Skvěle pomohou dle babiček i koupele v šalvěji.
- **Vsadte na blahodárny heřmánek:** z toho připravíte také chutný čaj. Ideální je vypít během dne cca 400 až 600 mililitrů výluhu. Kromě toho, že zredukuje pocení, podpoří i trávicí procesy a celkově vás zklidní.
- **Jablečný ocet na omývání problematických partií:** nadměrné pocení můžete výrazně redukovat i aplikací jablečného octa do podpaždí. Tak učiňte pomocí bavlněného hadříku (nejlépe na noc). Ráno pak roztok pečlivě omyjte.
- **Pomůžte i přeslička rolní:** pakliže vás trápí nadměrné pocení, udělejte si přesličkový čaj. Vhodná je pak na potivá chodidla i tinktura, kterou připravíte z 400 mililitrů čistého alkoholu, 300 gramů sušené přesličky a 60 gramů sušené dubové kůry. Cca 14 dní byste měli nechat bylinky macerovat. Pak jen přecedíte a tinktura na vtírání do problematických partií je připravena.
- **Produkcí potu omezí i rajčatová šťáva:** pokud se vám v létě urodí mnoho [rajčat](#) a nebudete vědět, co s nimi, můžete je vylisovat a asi tři litry šťávy použít do teplé koupele (na čtvrt hodiny). Ta výrazně omezí pocení. Nakonec jen důkladně osprchujete.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)