

Kdo se potí víc – muži nebo ženy? Proč je cestování v létě utrpení? Co je hyperhidróza? Jaké novinky nám pomůžou prožít voňavé léto?

Text: Vendula Presserová

# Každý ocení konec POCENÍ

**K**do se potí nejvíc? Myš, kůň, vrata od chlíva... Ale úplně ze všech nejvíc se potí chlapi v létě v autobusech. Ocitnout se v dopravním prostředku „tělo na tělo“ s pánem, který se myje akorát před návštěvou lékaře nebo tchyně, je opravdu síla. A nutno říct, že pubertáci dokážou v tomto směru padesátníkům zdatně sekundovat... A přitom stačí docela málo, aby svým oděrem neobtěžovali své spolucestující: pečlivá hygiena, vhodná kosmetika a čisté oblečení.

## Ale pot přece nepáchne...

Pot je čirá tekutina bez zápachu, z 99 procent ho tvoří voda, zbylé procento představují odpadní látky. Po celém těle máme rozmístěné potní žlázy, jenom na rtech a na některých místech pohlavních orgánů byste potní žlázy hledali marně.

To ale ještě nejsou všechny zajímavosti o potních žlázách. Dělí se totiž na dva druhy, na malé a velké. Malé potní žlázy vylučují přibližně litr čirého potu denně (ve velkém horku a při fyzické námaze i několikanásobně víc). Velké potní žlázy se označují jako pachové nebo aromatické a u nich neplatí, že produkují tekutinu bez zápachu. Najdeme je v podpaží, v tříselech, kolem genitálu a konečníku, na prsních bradavkách. Aktivní jsou teprve od puberty a v pozdějším věku jejich aktivita klesá. Tyto žlázy produkují hustší kalnou tekutinu, která obsahuje bílkoviny a tuk a také tělesné aroma typické pro každého jedince.

Rozmístění aromatických žláz a intenzita jejich činnosti, která je nejvyšší v období pohlavního zrání a ve fertilním věku, svědčí o tom, že hrají důležitou roli v sexuální přitažlivosti. Někdo nám prostě voní a jiný ne. Ano, patrně jsme na stopě chemii lásky. Někdo nás svou vůní přitahuje, jiný odpuzuje. Naštěstí jsou naše receptory natolik

citlivé, že dokážou identifikovat přitažlivého jedince i tehdy, když bude dodržovat hygienická pravidla. Zatímco v minulosti byl tělesný pach otevřeným signálem sexuální připravenosti, v dnešní době je jednoznačně příčinou nepříjemností a trapných situací. Hlavním zdrojem zápachu totiž není tělesné pižmo, ale už zmíněné bílkoviny a tuky, které se rozkládají vlivem působení bakterií na povrchu těla.

## Proč se potíme?

„Pocení je přirozenou součástí fyziologických procesů našeho organismu a má pro tělo velký význam,“ vysvětluje MUDr. Lucie Růžičková Jarešová, lékařka dermatovenerologického oddělení FN Motol. „Potíme se prakticky neustále a z nejrůznějších důvodů, ale ten nejdůležitější je udržení stabilní tělesné teploty a zvlhčování a ochlazení povrchu těla. Celý proces je řízen nervovým a hormonálním systémem.“ Kromě regulace tělesné teploty může být pocení důsledkem nějaké vypjaté situa-

ce: Určitě to dobře znáte – před pracovním pohovorem se vám zpotí dlaně, když projde kolem ON, polije vás horko. Ale to nic, jde o zcela přirozený proces, kterému se říká emoční pocení. Pokud však přesáhne obvyklou normu, měli bychom se zajímat o to, zda jde stále ještě o „zdravé“ pocení, nebo už o hyperhidrózu. „Příčiny zvýšené produkce potu mohou být různé. Nejčastěji jde o reakci těla na vyšší teplotu okolí, fyzickou zátěž nebo emocionální stres,“ říká MUDr. Lucie Růžičková Jarešová. „Zvýšené pocení však může být varovným signálem chorobných stavů. Trvale zvýšenou činnost potních žláz označujeme jako hyperhidrózu, což je patologický stav,“ dodává dermatoložka.

## Voňavé léto

Skoncovat s pocením se nám nepodaří a ani to není žádoucí, v naší moci ale je omezit jej a eliminovat jeho nevábné projevy. Nejen k moderní hygieně, ale zároveň k současnému bontonu patří příjemná vůně stejně jako čisté boty.

