

Jaké jsou zdravotní přínosy pocení?

 infokurýr.cz/n/2024/01/03/jake-jsou-zdravotni-prinosy-poceni

kurýr

3. ledna 2024

Historie na první pohled

- Když tělesná teplota stoupne, potní žlázy uvolňují vodu na povrch kůže, která se rychle odpařuje a ochlazuje pokožku a krev pod ní.
- V tradiční perské medicíně se pocení používá k prevenci i léčbě nemocí
- Potní žlázy vylučují antimikrobiální peptidy, které pomáhají omezovat růst různých mikrobů na kůži, které mohou působit proti infekcím nebo atopické dermatitidě.
- Koncentrace těžkých kovů niklu, olova a chrómu mohou být v potu 10 až 30krát vyšší než v krvi a moči a některé toxiny jsou přednostně vylučovány potem.
- Pocení může být užitečné při chronických onemocněních, jako jsou kardiovaskulární, respirační a kloubní onemocnění

Pocení je často vnímáno jako nepříjemnost – jako něco nepříjemného, čemu se lidé snaží vyhýbat a co zakrývají. Ale k tomuto přirozenému a důležitému tělesnému procesu dochází z dobrých důvodů. Pocení nejen reguluje tělesnou teplotu, ale také pomáhá udržovat homeostázu v těle, včetně vylučování odpadních látek a toxinů.

Pocení může být také použito terapeuticky k podpoře pohody a snížení chronických onemocnění. Pokud se nejste schopni normálně potit, přílišné nebo příliš malé pocení může značit závažné zdravotní problémy – další známka jeho dalekosáhlého významu.

Proč se lidé potí

Pocení, také známé jako pocení, popisuje uvolňování tekutiny z potních žláz, kterých je mezi 2 miliony a 4 miliony. Během puberty se potní žlázy stávají plně aktivními, přičemž potní žlázy u mužů mají tendenci produkovat více potu než potní žlázy u žen.

Produkce potu je metoda termoregulace, která udržuje tělo v chladu a zvyšuje se v horkém počasí nebo při cvičení. Můžete se ale také zapotit, když cítíte vztek, stres, úzkost nebo strach. Nemoci, jako je rakovina a nízká hladina cukru v krvi, mohou také vyvolat pocení, stejně jako menopauza a horečka.

Užívání určitých léků, včetně hormonů štítné žlázy a morfia, může také způsobit pocení, stejně jako pití alkoholu nebo nápojů s kofeinem nebo konzumace kořeněných jídel, což je stav známý jako chuťové pocení.

Když tělesná teplota stoupne, potní žlázy uvolňují vodu na povrch kůže, která se rychle odpařuje a ochlazuje pokožku a krev pod ní. “Toto je nejúčinnější prostředek termoregulace u lidí,” uvedli vědci z University of Mississippi Medical Center. Kromě ochlazování má pocení také „důležité homeostatické funkce“, jako jsou: Např.:

- Eliminace přebytečných mikroživin z těla
- Eliminace odpadních látek vznikajících při metabolických procesech
- Vylučování toxinů
- Podpora chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních, respiračních a kloubních onemocnění

Zdravotní rizika z nadměrného nebo nedostatečného pocení

Tělo spoléhá na schopnost normálně se potit, a když je tato rovnováha narušena, může dojít k onemocnění. Hyperhidróza je lékařský termín pro nadměrné pocení, které podle odhadů postihuje 4,8 % dospělých ve Spojených státech, neboli 15,8 milionů lidí.

Je známo, že hyperhidróza ovlivňuje sebevědomí, sociální interakce, vztahy a volbu povolání, přičemž mnoho pacientů uvádí problémy s prací, školou, sociálním fungováním a emočním zdravím. Téměř polovina – 48 % – uvádí, že kvalita jejich života je špatná nebo velmi špatná kvůli hyperhidróze.

Tento stav může také vést k dehydrataci a kožním infekcím. Možná je i souvislost se systémovými onemocněními, neboť poruchy pocení mohou svědčit o dysfunkci autonomního nervového systému, zejména sympatiku.

Hypohidróza, což je nedostatečné pocení, a patologická anhidróza, což je neschopnost se potit, jsou také potenciálně škodlivé a mohou vést k suché kůži, vyčerpání z horka, úpalu a smrti.

Pocení k prevenci a zmírnění chronických onemocnění

V tradiční perské medicíně se pocení používá k prevenci i léčbě nemocí. Podle přehledového článku zveřejněného v Galen Medical Journal:

„Revize historických lékařských rukopisů ukazuje, že učenci tradiční perské medicíny (PM) popsali několik metod léčby nemocí. Pocení je jedním z nich, který hraje důležitou roli jak v prevenci, tak v léčbě nemocí.

Perští lékaři si byli vědomi zdravotních výhod pocení a věřili, že pocení odstraňuje odpadní látky, udržuje zdraví těla a vyrovnává tělesnou teplotu.

Podle zásad PM může každá porucha vylučování zplodin látkové výměny a výživy vést k onemocnění; Proto se k udržení lidského zdraví a jako jedna z léčebných metod po mnoho staletí používají různé metody pocení a dokonce i diaforetické byliny.“

Od římských lázní přes skandinávské sauny až po aboriginské potní chýše – pocení pro zdraví je známé v mnoha kulturách po celém světě. Výzkumníci píší v Journal of Environmental and Public Health:

„Pocení ve spojení s teplem a/nebo cvičením bylo historicky považováno za „očistění“ skupinami po celém světě...Pocení má potenciál napomáhat při odstraňování toxických prvků z těla, a proto si zaslouží pozornost.

... Nejenže bylo pozorováno, že pocení zvyšuje vylučování toxických prvků, které jsou předmětem zájmu v této práci, ale může také zvyšovat vylučování různých toxických látek, jak bylo pozorováno u pohotovostních jednotek v New Yorku, nebo zejména perzistentních zpomalovačů hoření a bisfenolu -A...Optimalizace potenciálu pocení jako terapeutického eliminačního mechanismu si zaslouží další výzkum.”



Výzkumníci zaznamenali následující slibné funkce potu při detoxikaci:

- Pot může být důležitou cestou pro vylučování kadmia, když je člověk vystaven jeho vysokým hladinám
- Pocení v sauně by mohlo být terapeutickou metodou ke zvýšení vylučování toxických stopových kovů
- Pocení by mělo být první a preferovanou léčbou u pacientů se zvýšenými hladinami rtuti v moči

Potní žlázy také vylučují antimikrobiální peptidy, které pomáhají omezovat růst různých mikrobů na kůži, což potenciálně pomáhá snižovat infekce nebo atopickou dermatitidu. Předpokládá se, že

antimikrobiální peptid dermcidin pocházející z potních žláz hraje roli při regulaci reakce vrozeného imunitního systému na infekci a zranění.

Mnoho toxinů je „nejlépe vylučováno potem“

Protože pot je z 99 % voda, někdy se tvrdí, že pocení neposkytuje užitečnou příležitost k detoxikaci. Časopis Temperature uvádí: “Úloha pocení při vylučování odpadních látek a toxinů se zdá být malá ve srovnání s jinými cestami eliminace ledvinami a gastrointestinálním traktem.”

Výzkumy však ukazují, že toxiny se skutečně vylučují potem. Vyplývá to ze studie v Archives of Environmental Contamination and Toxicology:

„Zdá se, že mnoho toxických prvků je přednostně vylučováno potem. Některé toxické prvky, o kterých se předpokládá, že jsou uloženy ve tkáních, byly detekovány v potu některých účastníků, zatímco v jejich séru nebyly nalezeny. “Indukované pocení se zdá být možnou metodou pro odstranění mnoha toxických prvků z lidského těla.”

Koncentrace těžkých kovů niklu, olova a chrómu v potu mohou být 10 až 30krát vyšší než v krvi a moči. International Journal of Environmental Research and Public Health pokračuje: „Fyziologové dlouho považovali pocení za účinný a bezpečný prostředek detoxikace a těžké kovy jsou vylučovány potem, aby se snížila hladina těchto kovů v těle.“

Tato studie zjistila, že koncentrace niklu, olova, mědi a arsenu v potu byly vyšší, když bylo pocení vyvoláno dynamickým cvičením než při návštěvě sauny, ačkoli koncentrace rtuti v potu byly nezávislé na způsobu pocení. Pocení bylo stejné.

Další systematický přehled zjistil, že u lidí s vyšší expozicí arsenu, kadmiu, olovu a rtuti byly „koncentrace v potu obecně vyšší než koncentrace v plazmě nebo moči a denní vylučování kůží bylo podobné vylučování močí „stejně nebo dokonce vyšší než koncentrace. .Na pocení je třeba myslet při detoxikaci od toxických prvků.“

Bisfenol A je další chemická znečišťující látka, která je běžně detekována v potu, v některých případech dokonce i tehdy, když ve vzorcích séra nebo moči nebyl nalezen žádný BPA.

Zdravotní přínosy návštěv sauny

Pocení v sauně je spojeno s mnoha zdravotními přínosy, včetně pro srdce, dýchací systém, klouby, chronickou bolest a mozek. Předpokládá se, že jedním z mechanismů tohoto efektu je to, že teplo zatěžuje srdce a tělo podobně jako při cvičení, a tím vytváří podobné účinky. Pocení je ale také součástí léčebného účinku saunování.

Vědci ve Finsku – kde je saunování rozšířené – zjistili, že muži, kteří chodili do sauny čtyřikrát až sedmkrát týdně v průměru na 15 minut, měli o 66 % nižší riziko rozvoje demence a o 65 % nižší riziko rozvoje Alzheimerovou chorobou než muži, kteří chodili do sauny pouze jednou týdně.

Waon terapie, forma suché sauny, která prohřívá celé tělo, je také spojována s lepším zdravím srdce, a to i u lidí s chronickým srdečním selháním. Studie publikovaná v časopise JAMA Internal Medicine zjistila, že muži, kteří chodili do finské sauny se suchým teplem sedmkrát týdně, snížili riziko úmrtí na smrtelné srdeční problémy o polovinu ve srovnání s těmi, kteří chodili do sauny jen jednou týdně. .

To platilo, i když byly vzaty v úvahu matoucí faktory, jako je kouření, krevní tlak a hladiny triglyceridů. Pokud jde o strávený čas, největší přínosy byly vidět u těch, kteří se potili alespoň 19 minut na sezení.

Studie uvádí: “Saunování způsobuje pocení kůže, což má za následek ztrátu tekutin a zvýšení srdeční frekvence, což jsou fyziologické reakce na vysokou teplotu... Naše výsledky naznačují, že saunování je doporučeným zdravotním návykem.”

Jak stimulovat pocení

Pravidelné návštěvy sauny jsou jedním ze způsobů, jak stimulovat pocení, ale ne jediným způsobem. Prakticky jakýkoli druh intenzivního cvičení způsobuje pocení, stejně jako cvičení ve vysokých teplotách nebo ve vytopené místnosti, jako je tělocvična. B. s Bikram jógou. Pokud se chcete v sauně potit, existuje několik možností, včetně finské sauny, infrasauny na dálku a infrasauny na blízko.

Rozdíl mezi infrasaunou a tradiční finskou saunou je ten, že finská sauna topí zvenčí dovnitř, zatímco infrasauna zevnitř ven. Blízké infračervené sauny mají další výhody, protože účinněji pronikají tkání a mají vlnové délky, které voda neabsorbuje.

Blízký infračervený rozsah ovlivňuje vaše zdraví především prostřednictvím interakce s chromofory, molekulami absorbujícími světlo v mitochondriích a molekulami vody. Blízké infračervené světlo má také léčivé a opravné vlastnosti a pomáhá optimalizovat další biologické funkce.

Pamatujte: Když se hodně potíte, ztrácíte také cenné tekutiny a elektrolyty. Ujistěte se tedy, že pijte hodně čisté vody a nahradte své elektrolyty. Kokosová voda je způsob, jak přirozeně nahradit elektrolyty. Můžete také smíchat čtvrt čajové lžičky himalájské soli s galonem čisté, filtrované vody, abyste nahradili elektrolyty.

Prameny:

- 1, 2, 6, 10, 11, 12 [Galen Med J. 2020; 9:e2003](#)
- 3, 4 [Medline Plus, Pocení](#)

- ⁵ National Library of Medicine, StatPearls, Anatomy, Skin Sweat Glands 10. října 2022
- ^{7, 8} hodin J Clin Dermatol. 2023; 24(2): 187–198
- ⁹ Br J Dermatol. červen 2018;178(6):1246-1256. doi: 10.1111/bjd.15808. Epub 2018, 25. dubna
- ¹³ Journal of Environmental and Public Health Volume 2012 (2012), Article ID 184745, 10 pages
- ¹⁴ Šok. 2016 leden; 45(1): 28–32
- ¹⁵ Teplota (Austin). 2019; 6(3): 211–259
- ¹⁶ Arch Environ Contam Toxicol. Srpen 2011;61(2):344-57. doi: 10.1007/s00244-010-9611-5. Epub 2010, 6. listopadu
- ^{17, 18, 19} Int J Environ Res Veřejné zdraví. 2022 duben; 19(7): 4323
- ²⁰ y Environ Public Health. 2012; 2012: 184745
- ²¹ y Environ Public Health. 2012;2012:185731
- ²² Galen Med J. 2020; 9:e2003., Úvod
- ²³ Complement Ther Med. 2019 Jun:44:218-222. doi: 10.1016/j.ctim.2019.05.002. Epub 2019, 2. května
- ²⁴ Age and Aging, svazek 46, vydání 2, březen 2017, strany 245–249, doi: 10.1093/ageing/afw212
- ^{25:00} J Cardiol. 1. ledna 2012;109(1):100-4. doi: 10.1016/j.amjcard.2011.08.014. Epub 23. září 2011
- ²⁶ JAMA vnitřní lékařství 2015;175(4):542-548
- ²⁷ Vnitřní lékařství JAMA 2015;175(4):542-548, Úvod, Závěry.