



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 30. 7. 2024 | redakce Vím, co jím

Nadměrné pocení, zimomřivost. Klíčem ke komfortu v každém ročním období je správná termoregulace

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nadmerne-poceni,-zimomrivost.-Klicem-ke-komfortu-v-kazdem-rocnim-obdobi-je-spravna-termoregulace__s10012x20852.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Nadmerne-poceni,-zimomrivost.-Klicem-ke-komfortu-v-kazdem-rocnim-obdobi-je-spravna-termoregulace__s10012x20852.html)

Naše tělo je úžasný mechanismus, který se neustále snaží udržet optimální vnitřní teplotu. Tento proces, známý jako termoregulace, je zásadní pro naše

přežití a pohodlí. Ale co když tento systém nefunguje, jak má? Co když propotíte tričko i při minimální námaze? Nebo naopak potřebujete mikinu i během teplého léta?



Hypothalamus jako náš vnitřní termostat

V centru našeho termoregulačního systému stojí hypothalamus, malá, ale mocná část mozku. Tento „tělesný termostat“ se snaží udržet naši teplotu v úzkém rozmezí 36 až 37 stupňů Celsia. Když se tělo přehřívá, hypothalamus spouští mechanismy jako rozšíření cév v kůži a pocení, aby nás ochladil. Naopak, když je nám chladno, vyvolává svalový třes pro produkci tepla.

Když termoregulace selhává

Poruchy termoregulace se mohou projevovat různými způsoby v závislosti na tom, zda tělo nedokáže dostatečně regulovat svou teplotu směrem nahoru nebo dolů. Nejčastěji to tak bývá:

1. Nadměrné pocení: Porucha termoregulace, k jejímž projevům patří propocené oblečení, mokré dlaně a červený obličej, se u mnoha lidí objevuje nejen v létě. Podle International Hyperhidrosis Society postihuje až 5 % populace. Může souviset s cukrovkou nebo vysokým tlakem, u žen pak s hormonálními ženami – jedná se o jeden z nejčastějších příznaků menopauzy.

2. Zimomřivost: Projevuje se přecitlivělostí na chlad, problémy s aklimatizací na nižší teploty a častým třesem. Lidé špatně snášejí průvan a pobyt v klimatizovaných prostorech, třesou se i při průchodu kolem chlazených regálů v supermarketu. Tento stav obvykle není způsoben vážnější chorobou, ale je výsledkem životního stylu.



Příčiny poruchy termoregulace

- **Stres:** [Dlouhodobé psychické vypětí](#) narušuje funkci hypothalamu a může tak být příčinou špatné termoregulace.
- **Hormonální změny:** Typické jsou poruchy termoregulace zejména u žen [v období menopauzy](#).
- **Životní styl:** Nedostatek pohybu, nevyvážená strava.
- **Stárnutí:** S věkem může docházet ke změnám v termoregulačních mechanismech těla, proto mají starší lidé často sníženou schopnost

termoregulace

- **Zdravotní problémy:** Například poruchy [štítné žlázy](#) nebo cévního systému. Ale také obezita. I některé léky (antidepresiva, hormony) mohou ovlivňovat tělesnou teplotu.

Jak si pomoci?

1. Úprava stravy:

- Při nadměrném pocení je vhodné omezit pálivá jídla a naopak zvýšit příjem ovoce a zeleniny. Důležité je hlídat si dostatečný pitný režim.
- Zimomřiví lidé by měli zařadit více bílkovin (maso, luštěniny), které pomáhají udržet teplo. Pomoci by mohlo i doplňování vitamínů skupiny B a železa.

2. Bylinky:

- Problémy s termoregulací mohou pomoci upravit i některé bylinky:

„Na prohřátí těla a lepší dokrvení koncových částí, tedy rukou a nohou, je vhodný jinan nebo kaštan. Prohřát organismus může pomoci také rozmarýn, tužebník nebo třezalka,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná a dodává: *„U problémů spojených s klimakteriem*

využijeme maliník nebo směs černý rybíz-maliník, jeřáb ptačí či kontryhel. Problémy s nadměrným pocením pomáhá řešit také jmelí.“

3. Životní styl:



- Zapracujete na své fyzické kondici – zařadte pravidelný pohyb do své běžné rutiny. Cvičte, chodte, běhejte... Cokoli se počítá.
- Nepodceňujte ani kvalitní spánek, dodržování spánkové hygieny se odráží na celkovém zdraví.

4. Oblékání:

- Zaměřte se i na oblečení. Vybírejte prodyšné materiály a pro lepší regulaci teploty [oblečení vrstvěte](#).

Nové poznatky v oblasti termoregulace

Nedávné výzkumy ukazují, že termoregulace může být ovlivněna i **střevním mikrobiomem**. Zdá se, že právě zdravá střevní mikroflóra může přispívat k lepší regulaci tělesné teploty. Proto by probiotika a prebiotika mohla být další cestou, jak podpořit správnou termoregulaci.

Vědci také zkoumají možnosti využití nejnovějších technologií pro zlepšení termoregulace. Například „chytré“ textilie, které reagují na změny teploty těla a pomáhají udržovat optimální teplotu.

Termoregulace je komplexní proces, který ovlivňuje naše každodenní pohodlí i zdraví. Porozumění tomuto systému a péče o něj může výrazně zlepšit kvalitu našeho života. Ať už trpíte nadměrným pocením nebo zimomřivostí, dá se najít způsob, jak si pomoci. Nezapomeňte, že přetrvávající problémy s termoregulací mohou být signálem hlubšího zdravotního problému, proto je vždy dobré konzultovat je s lékařem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Huus K. E., Ley R. E. Blowing Hot and Cold: Body Temperature and the Microbiome.

ASM Journals, 2021. (dostupné online

<https://journals.asm.org/doi/10.1128/msystems.00707-21>)

Zhang X., Wang D. Gut Microbial Community and Host Thermoregulation in Small

Mammals. Frontiers in Physiology, 2022. (dostupné online

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2022.888324/full>)

<https://nadeje-byliny.eu/>

[hormonální změny nadměrné pocení pocení spánkový režim stres termoregulace zimomřivost](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz