



Alles wat je wilt weten over
Deodorant





Introductie

Transpireren doen we allemaal. Op die manier kan ons lichaam overtollige warmte kwijt. Daarom transpireren we in de zomer meer dan in de winter. Maar ook emoties spelen een belangrijke rol: als we bang zijn, onder stress staan of opgewonden zijn, verhoogt dat de afscheiding van transpiratievocht...

Transpireren is nuttig, maar kan ook vervelend zijn. Want wees eerlijk: iedereen is wel eens bang dat anderen het ruiken. Daarom vertellen we in dit boekje hoe je de hele dag fris en droog kunt blijven. Hoe warm je het ook krijgt!



De kracht van je

GEUR

BINNENSTEBUITEN

Je zweet wat je eet

Zweet ruikt niet altijd hetzelfde. De geur wordt beïnvloed door je gewicht, en door wat je eet en drinkt. Het beroemdste voorbeeld is knoflook: als je daar flink wat van eet, komt de geur door je poriën naar buiten...

“Ik ben over drie dagen terug, dus was je niet,” schreef Napoleon zijn Josephine toen hij op reis was. Dat bewijst maar weer dat we niet altijd hetzelfde hebben gedacht over lichaamsgeurtjes...

Hoe we ruiken is altijd heel belangrijk geweest. Je geur bepaalt of je geaccepteerd wordt of niet. Hoe je ruikt speelt ook een rol bij het zoeken van een partner. Iemand kan op het eerste gezicht heel leuk lijken, maar als je dichterbij komt en een onprettige geur ruikt, zal het nooit wat worden...

In veel talen wordt voor 'geur' en 'kus' hetzelfde woord gebruikt. Een eeuwenlang hebben volken over de hele wereld het tegen elkaar

wrijven van de neuzen als begroeting gebruikt. Op die manier ruik je namelijk meteen met wat voor iemand je te maken hebt. Trouwens: de Eskimo's 'neuzen' nog steeds!

• *In sommige Aziatische culturen hebben vrouwen een enorme afkeer van transpiratie. Er zijn zelfs vrouwen die de zweetklieren in hun oksels operatief laten verwijderen...*

Ook scherpe kruiden - zoals kerrie - en alcohol kunnen de geur van je zweet beïnvloeden. Om te voorkomen dat transpiratievocht sterk ruikt, is het goed om veel water te drinken. Zeker in de zomer, wanneer het warm is, heeft je lichaam veel vocht nodig. Voel je je lusteloos en slaperig, dan is de kans groot dat je te weinig gedronken hebt.

Doen: drink veel (mineraal)water, het liefst niet al te koud. Eet twee keer per dag fruit, want vruchten bestaan voor zo'n 80% uit water. Bovendien zorgt de suiker in vruchten voor een instant energiestoot! Niet doen:

koffie en thee bevatten cafeïne, en onttrekken daardoor vocht aan je lichaam in plaats van vocht toe te voegen. Kruidenthee en cafeïnevrije koffie doen dat niet, daar kun je dus zoveel van drinken als je wilt.

- *Gemiddeld verlies je een liter transpiratievocht per dag. Als het warm is zweet je meer, en dat kan oplopen tot wel tien liter in een etmaal!*
- *Ben je linkshandig? Dan zweet je meer onder je linkeroksel dan onder je rechteroksel...*
- *Je zweet niet doorlopend. Zo'n zes of zeven keer per minuut worden er kleine hoeveelheden vocht uit gescheiden.*

Waarom

ZWETEN WE ?

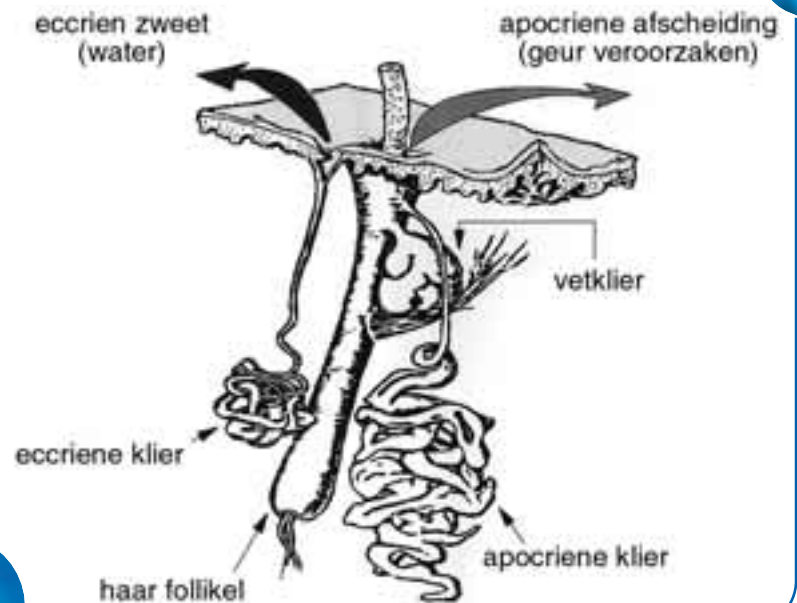
Transpireren doe je niet voor niets. Als die kleine druppeltjes vocht op je huid verdampen, raakt je lichaam overtollige warmte kwijt. Zweeten is dus een slim koelsysteem dat ervoor zorgt dat je lichaam niet oververhit raakt.

In je oksel - een stuk huid dat zo'n 90 cm² groot is - bevinden zich twee verschillende soorten zweetklieren: de eccriene en de apocriene. Deze klieren worden geactiveerd door het zenuwstelsel. Krijg je het warm, dan produceren ze zweet om je lichaam af te koelen. Maar zweetklieren kunnen ook worden geprikkeld door emoties. Daarom krijg je extra natte oksels, handpalmen en

zelfs een nat gezicht wanneer je zenuwachtig of gespannen bent.

De eccriene klieren

Verspreid over je hele lichaam heb je zo'n twee tot vijf miljoen eccriene klieren. In totaal beslaan ze 1% van je huid. De meeste eccriene klieren zitten onder je armen: ongeveer 25.000 per oksel. Verder bevinden ze



De apocriene klieren

Apocriene klieren bevinden zich maar op een paar plaatsen op je lichaam: in de oksels, rond de geslachtsorganen en rond de tepels. In de oksels zijn ze het best vertegenwoordigd: daar bevinden zich een paar duizend van deze klieren. Apocriene klieren zijn verbonden met de haarzakjes, en scheiden een vette vloeistof af die nauwelijks ruikt. Toch is het vooral het apocriene vocht dat zorgt voor een doordringende lichaamsgeur. De melkzuurbacteriën die van nature op de huid voorkomen, breken namelijk het apocriene zweet af. De afvalstoffen die ze daarbij achterlaten, verspreiden die typische transpiratiegeur.

zich vooral op je handpalmen, je voetzolen en je gezicht. Eccriene klieren produceren een zoutoplossing die wat afvalstoffen bevat, zoals ammoniak en urinezuur. Dat klinkt misschien vies, maar het ruikt helemaal nergens naar. Toch kan dit geurloze zweet zorgen voor een minder fris gevoel, vooral onder je oksels. Dit plekje onder je armen is namelijk slecht geventileerd, zodat het vocht niet snel kan verdampen. Je oksels voelen daardoor vochtig aan en bacteriën krijgen alle kans om zich te ontwikkelen.

PRECIES

wat je nodig hebt.

Ben je op zoek naar een deodorant die aan speciale eisen voldoet?
Dan zijn deze termen goed om op te letten.

Alcoholvrij

Een deodorant zonder alcohol is voor veel mensen zachter voor de huid.

Dermatologisch getest

Een dermatologisch geteste deodorant geeft minder risico op huidirritaties.

pH-neutraal

Heeft een zuurgraad die de natuurlijke balans van de huid niet verstoort.

Intensief-deo

Een intensief werkende deodorant beschermt langdurig - meestal 24 uur - tegen transpiratiegeur.

Niet prikkend

Negen op de tien vrouwen onthaart haar oksels gemiddeld één keer per week. Een niet prikkende deodorant kan meteen na het ontharen gebruikt worden.

Huidvriendelijk

Een milde en zachte formule die de huid verzorgt en weinig kans op irritaties geeft.

Mannen

ZIJN ANDERS...

- 89% van de mannen gebruikt een deodorant of anti-transpirant. Bij vrouwen is dat 95%.
- 20% van de mannen sprayt een deodorant niet alleen onder hun oksels, maar over hun hele bovenlichaam!
- Mannen houden meer van sportieve, pittige geuren. Vrouwen kiezen eerder een bloemige geur.
- Mannen gebruiken het liefst een spray, de roll-on komt op de tweede plaats. Bij vrouwen is dat precies andersom.



Koele kleur

Kleding in lichte kleuren draagt het koelst. Lichte kleuren absorberen de warmte niet zoals donkere tinten dat doen.

Koele start

Leg je ondergoed een nachtje in de koelkast. Zo begint je dag héél fris!

Koel water

Zet de kraan open en laat koud water over je polsen stromen. Omdat de aderen hier dicht onder de huid liggen koel je snel af.

Koel rollen

Zijn je voeten warm en moe, rol ze dan over een gekoeld blikje frisdrank. Na vijf minuten zijn ze weer in topvorm.

Warme dagen? HOU HET KOEL!

Koel neveltje

Vul een plantenspuit met water en zet hem in de koelkast. Zo heb je op warme dagen altijd een ijskoud neveltje bij de hand.

Koel gevoel

Gebruik een anti-transpirant, zodat je zelfs bij tropische temperaturen geen last hebt van transpiratiegeur.

Koel drankje

Pepermuntthee drink je warm, maar houdt je koel. Pepermunt pept namelijk je zenuwstelsel op zodat je beter af kunt koelen.

Koele blokjes

Met een ijsblokje over je hals wrijven zorgt meteen voor verkoeling. Te koud? Stop ze in een washandje!

Koele modellen

Kies voor losvallende kleding. In strakke kleding zweet je meer, losse kleding zit luchtiger.

Koele olie

Doe een paar druppeltjes citrusolie op een zakdoek en dep daar je voorhoofd en polsen mee. De geur werkt echt verkoelend!

Koele stoffen

Natuurlijke materialen ademen, en zitten dus prettiger als het warm is. Maar: dat geldt niet voor zijde, want die stof houdt juist warmte vast.

Koele beauty

Zet je reinigingsmelk, tonic en bodylotion in de koelkast. Zo wordt je verzorgingsritueel een ijskoude sensatie...

