

# Utikan izerdia eta usain txarra!

Izerdiak ez du izaten usain txarrik, non eta ez den elikagai jakinen bat jan (baratxuria, adibidez) edo zenbait sendagai hartu (piskofarmako eta antibiotiko batzuk), zeinak aldatu egin baitezakete jariatzen dugun usaina

Izerdi asko egiteak ez du esan nahi norbera zikina denik eta usain txarra duenik, nahiz eta jendeak ezaugarri horiekin lotzen duen gehiegizko izerdia; hiperhidrosia esaten zaio arazo horri, eta 800.000 laguni eragiten die Espainiako Estatuan eta 176 milioiri mundu osoan, International Hiperhidrosis Society (IHS) erakundearen arabera. Urak, gatz mineralek eta beste substantzia batzuek osatzen dute izerdia. Gure gorputzak lau milioi izerdi-guruin ditu larruazalpeko ehunean, dermisaren azpian, eta horietatik jariatzen dugu. Izerdiak funtzio bat baino gehiago dauzka: lehenbizikoa eta nagusia gorputzeko temperatura erregulatzea edo doitzea da. Izerdiari esker, larruazala hezatu egiten da, lurrundu egiten da eta, horrela, temperatura jaitsi egiten da. Egunean litro bat izerdi egiten da baldintza normaletan, baina gehiago ere izerditu daiteke ariketa fisikoa egiten denean edo bero handia egiten duenean. Eliteko kirolariek gehiago izerditzen dute (lau edo bost litro orduko), eta haurrek eta adinekoek, aldiz, gutxiago; organismoaren funtzio automatikoak –izerdia edo pultsua– doitzen dituzten nerbiozuntzak ez dira behar bezain garatuak egoten haurtzaroan, eta zahartu ahala, berriz, apaldu egiten da horien jarduna. Izerditzeak badu zerikusia sexuarekin. Guruin apokrinoek (izerdi-guruinak dira, akrinoak eta apekrinoak bezala) usaina duten esentziak askatzen dituzte. Gehienak galtzarbeetan, izterron-

doetan eta titiburuen inguruan daude, eta horiek sortzen dute sexu-izerdia. Zerikusia dute feromonekin, organismoak jariatzen duen usainarekin, alegia, zeinak jokabide espezifikoak sortzen baititu espezie bereko norbanakoen artean, batez ere beste sexukoaren artean.

## Zergatik izaten dugu usain txarra?

Gure gorputzari usain txarra darionean, izerdiaren erruz dela esan ohi da, baina,

egiaz, bakterio batzuek larruazala kolonizatzen dutelako izan ohi da (izerdi apokrinoa jariatu ondoren sortzen dira bakterio horiek). Izerdia, berez, usaingabea da, eta usainik baldin badu, elikagai jakin batzuk jan direlako izaten da (baratxuria edo sardinak, adibidez), edo sendagai batzuk hartu direlako (zenbait psikofarmako eta antibiotiko); horiek aldatzen dute guk jariatzen dugun usaina.

## Behar baino gehiago izerditzea, gizartean hedatua dagoen eritasun bat

Gehiegi izerditzeak traumatizatu egiten ditu nerabeak (akneak bezalaxe), nabarmen eragiten dio norberaren irudiarri eta arazo handia izaten da zenbait lanbidetan. Izerdi gehiegi egiteak asko eragiten dio bizitza-kalitateari: segurtasun-gabezia sortzen du, lotsa eta, zenbaitetan, depresioa ere ekar dezake. IHS erakundeak dioenez, hiperhidrosia duten pertsonen % 63k diote ez direla zoriontsuak edo deprimituta daudela, eta % 74ri gutxitu egin zaiela autokontziantzia.

Arazo hori orokorra –gorputz osokoa– izan daiteke zenbait pertsonarengan, haurdunaldia dela eta, gizentasuna, menopausia, antsietatea, alkohol edo opiazeko kontsumoa, minbizia eta gisako eritasunen eta infekzioen eraginez; edo leku jakinetan agertzen dena, esku-ahurretan (ahurreko hiperhidrosia), oinetan, galtzarbeetan eta aurpegian (kraniofaziala), non ugari izaten baitira izerdi-guruinak. Beste pertsona batzuek gaeuz izerditzen dute –blai eginda uzten dituzte izarak–, menopausia garaiko beroaldiek eraginda, infekzioek eta zenbait tumorrek, zeinak pisua galarazten baitute.



## IZERDIAREN ETA USAIN TXARRAREN AURKA

**Desodoranteak eta izerditzearen aurkakoak.** Desodoranteek (lurrina eta alkohola eta/edo etanola eduki ohi dute) desagerrarazi egiten dute usain txarra, izerdi-tantak kolonizatzen dituzten bakterioek jariatzen dutena, hain zuzen ere. Ez dute izerdia desagerrarazten, estali egiten dute lurrinarekin. Gorputzeko atal jakinetan eman daitezke, ez dute nahigabeko ondoriorik, baina ez dira oso eraginkorrak gorputz-usain handiari aurre egiteko. Izerditzearen aurkako produktuek, berriz, eragotzi egiten dute izerdia egitea (aluminio-gatzekin ixten dituzte guruinak). Eraginkorragoak diren arren, ez da komeni neurritz kanpo erabiltzea, buxatu egin ditzakete eta poroak.

**Txokoak' ongi xaboiu.** Dutzatzen garen aldiro, xaboi eman behar da oinetan, besoetan eta buruan, baina, bereziki, "gorputz-txokoak" garbitu behar dira ongi: galtzarbeak eta genitalak, batik bat.

**Klorhexidina duen xaboi likidoa erabili dutxan.** Aukera ona izan daiteke gorputzean usain handia edukiz gero edo gehiegi izerdituz gero. Arazo horiei aurre egiteko, aluminio klorhidroxidoa duen konposatu bat ematea komeni da dutxatu ondoren.

**'Izerdiaren aurkako' jantzi berriak probatu.** Azken urteotan, kirol-jantzi bereziak sortu dituzte, material sintetikoekin eginak, izerdiari aurre egiteko, eta kotoi naturalak dituen ezaugarriak baino hobekien dauzkate. Zenbait kamisetak, gainera, ezabatu egiten dituzte izerdi-orbanak. Xurgatzeko gaitasun handia edukitzeaz gain, osaera ere berezia dute, eta horrexegatik lortzen dute halako emaitza: bi ehun-geruza dauzkate, teknika berri batekin elkartuak, eta horri esker, airea mugitzen da bien artean eta izerdia lurrundu egiten da, eta kamiseta lehor egoten da beti.

**Oinetako itxirik ez.** Oinetako itxiek izerdi gehiago eginarazten du eta usain txarra areagotzen. Eguraldiak uzten badu, oinetako ireki eta haizeztatuak erabili behar dira, espartinen edo sandalien gisakoak.

**'Usainen aurkako' barne-zolak eta 'izerdiaren aurkako' galtzerdiak erabili.** Oinek sortzen duten hezetasuna xurgatzen duten barne-zolak erabiltzea komeni da, material bereziz eginak (ikatz edo silizioz); 'izerdiaren aurkako' galtzerdiak ere agertu dira merkatuan, oinak beti lehor egon daitezke.

**Tratamendu medikuak.** Izerdia eta usain txarra kontrolatzeko lortzen ez denean, honako hauek erabili daitezke: izerdiaren aurkako produktu gogorak, zeinak % 10 eta % 15 artean izaten baitute aluminio kloruroaren hexahidrataoa; sendagai antikolinergikoak, zeinak aurre hartzen baitiote izerdi-guruinen estimulazioari (ordea, nahigabeko ondorioak izaten dituzte); iontoforesia edo elektrizitatea ezartzea, esku-oinetako izerdi-guruinak aldi batera itxi daitezke; eta endoskopia bidezko torax-sinpatektomia esaten zaiona, zeina erasate txikiko prozedura baita, gorputzari izerdi gehiegi eginarazten dion seinalea ezabatzen duena (eskuetan eta eremu kraniofazialean erabiltzen da).