

16.1.5 Vieze geurtjes: zweetvoet, knoflook e.a. parfum

Voor onprettige geurtjes kunnen we de schuld altijd op 'bacteriën' schuiven.

De remedie is doorgaans ook: hygiëne, wassen. Er zijn natuurlijk ook altijd complexere medische oorzaken mogelijk.

Zelf ben je meestal de laatste om je eigen vieze geurtjes op te merken.

Geur 📖 informeert potentiële partners over immuunsysteem, bloedgroep, genen. AfterShavers en parfums, deo's leveren je dus mogelijk een verkeerde partner op. Ook hormoonverstoorders als de pil. (Yael Adler in hBvL 2018)

Stinkende voeten

Er zijn 250.000 zweetklieren 📖 per voet. Op je handen nog iets meer, maar die hebben constant verluchting. In kousen en schoenen afgesloten voeten daarentegen vormen een perfecte voedingsbodem voor bacteriën.

Vooraf tieners en zwangere vrouwen hebben last van **zweetvoeten**, omdat hormoongolven hen meer doen zweten. Ook stress, de hele dag rechtstaan of een schimmelinfectie versterken het effect.

De bacteriën produceren een afscheiding en sterven af. Dit proces veroorzaakt een penetrante, onaangename geur. Temperatuur, afvalstoffen, huidcellen en vocht vormen een ideale leefomgeving voor bacteriën.

Droog je schoenen in een verluchte, warme kamer. Verwijder de inlegzolen. Draag nooit twee dagen na elkaar dezelfde schoenen.

Houd je voeten droog door open schoenen of sandalen, en kies ademend, natuurlijk materiaal.

Was en droog je voeten vaak. Na het wassen insmeren met azijnwater helpt. Talkpoeder helpt om te drogen. Ook inlegzolen gemaakt van cederhout worden bij de 99 tips van oma vaak vermeld.

Er zijn geurvreters die claimen de geurmoleculen op een natuurlijke wijze af te breken.

🎵 *Hoe noem je een werkloze pedicure? Een voetzoeker.*

Lichaamsgeur, lijfgeur

Lichaamsgeur 📖 varieert sterk van ras tot ras. Een zwarte heeft niet dezelfde lijfgeur als een blanke. Ook je eet- en leefgewoonten bepalen in grote mate hoe je ruikt.

Ons lichaam heeft twee soorten zweetklieren.

We hebben overal eccrine klieren 📖, maar vooral op handen en voeten en onder de oksels. Zij regelen de lichaamstemperatuur door een mix van water, zout en mineralen af te scheiden. Dat stinkt niet, tenzij na een paar uren bacteriën zich er in vermenigvuldigen. Regelmatig wassen kan dus de zweetgeur onder controle houden.

De apocriene klieren 📖 in onze oksels en liezen doen daar seksuele hormonen vrijkomen en scheiden tijdens de puberteit een plakkerige, olieachtige vloeistof af, die een scherpe geur achterlaat die anderen laat weten dat je vol hormonen zit en klaar bent om je voort te planten. We houden niet van die geur, waarschijnlijk omdat we die ervaren als van een seksuele concurrent.

De lichaamsgeur is een natuurlijke, gezonde én tijdelijke lichaamsfunctie. De meeste mensen verliezen die sterke lichaamsgeur als ze ongeveer 25 zijn, dan worden de hormoonspiegels lager.

Douchen of baden, eventueel meermaals per dag, helpt. Ook regelmatig wisselen van kledij.

Handpalmen zweeten 📖 niet door warmte, maar door adrenaline en stress (die gemeten wordt door een leugendetector).

Drie bacteriesoorten produceren afvalstoffen die je zweet laten stinken.

Corynebacterium: stinkt als geit. Staphylococcus: ruikt naar ui. Anaerococcus: stinkt naar komijn.

Winderigheid

Een wind 📖, scheidt, ruft of prot laten heet bij gestudeerde lui 'flatuleren' 📖, maar het ruikt hetzelfde.

Een mens produceert gemiddeld 0,5 tot 2 liter darmgas per dag in 12 tot 25 windjes, afhankelijk van zijn dieet.

Methaan en waterstof zijn brandbaar, en dat geldt dan ook voor sommige winden.

Het gas komt van ingeslikte lucht en koolzuur, en de productie van bacteriën en gisten in de darmen bij zoogdieren. Koolhydraten die niet verteren in de dunne darm dienen in de dikke darm (fermentatie) als voedsel voor bacteriën, die daarmee ook gas produceren. De onprettige geur wordt vooral veroorzaakt door boterzuur en zwavelverbindingen zoals diwaterstofsulfide (geur van rotte eieren), carbonylsulfide en koolstofdifosfide, de afbraakproducten van eiwitten.

Door het voedsel goed te kauwen, kun je de productie van gassen wat verminderen.

Door regelmatig kleinere porties te eten, belast je het spijsverteringssysteem minder en zal je minder wind produceren.

Minder eten van voedsel rijk aan koolhydraten (rijst, pasta, aardappelen, brood, broccoli, kool en spruitjes) of oplosbare vezels (bonen, peulvruchten, zuivel, uien, aardappelen en haver) kan ook winderigheid doen verminderen.

Ook koolzuurhoudende dranken, bier, sommige fruitsoorten (onrijpe banaan, pruimen, krenten, meloen...) en vruchtensap (van o.m. pruimen, appels en druiven) zorgen voor de vooruitgang van de achteruitgang.

In China is schetenruiker een betaald beroep: bepaalde aroma's kunnen op verstoorde darmflora en ziektes wijzen.

🔪 De geneeskunde maakt dat je langer sterft. Plutarchus

Om te genieten van peulvruchten zonder vervelende bijwerkingen, kan je ze 48 uur weken in water en ze vervolgens afspoelen met ijskoud water.

Soms... als je weent
Ziet niemand je tranen...

Soms... wanneer je triest bent
Ziet niemand je pijn...

Soms... wanneer je gelukkig bent
Ziet niemand je glimlach...

♪ *Maar laat eens een scheet...*

Slechte adem

Bij **een slechte adem** (📖 Halitose: halitus= adem/geur, osis=abnormaal) gedijen zwavel producerende bacteriën vooral in de zuurstofarme diepe groeven achter op de tong en in de ruimten rond tanden en kiezen (zeker bij patiënten met parodontitis: ontsteking van het tandvlees). Bij het 'afbreken' van eiwitten door bacteriën ontstaan vluchtige zwavelverbindingen.

Ook ontstekingen, infectie, speekselgebrek, knoflook, uien, bepaalde kruiden, tabak, alcohol, medicatie en ziekte kunnen de oorzaak zijn.

Drink regelmatig water, je voorkomt zo een te droge mond en schakelt een deel van de bacteriën uit.

Vermijd alcohol. Het droogt de mond uit en maken het probleem erger.

Knabbel verse peterselie, die bevat veel chlorofyl, een bacteriedodende stof. Ook kruiden als kruidnagel, muntblaadjes, een kaneelstaafje, venkelzaadjes, anijszaadjes, tomaten, kardemom of dille kunnen helpen.

Gebruik etherische oliën in mondspoelingen. Of doe oliën van pepermunt, citroen, rozemarijn op je tandenborstel of tong.

Kuis je tong met een tongschraper.

Poets geregeld je tanden, eventueel ook je tong, de onderkant, gehemelte en de binnenkant van je wangen.

Test je zelf: schraap met een lepel een paar keer over de achterkant je tong. Laat hem even opdrogen en ruik eraan. Stinkt hij? Dan weet je het.

♪ *'Weet je, iedere keer als ik uitadem, sterft er een mens!' 'Probeer eens een mondwater!' JW van Besouw*

Knoflook 📖 is een bolgewas dat bestaat uit samenzittende partjes of teentjes in witte, roze of violette vliezen. Knoflook hoort zoals prei, bieslook en ui tot het geslacht *Allium* maar heeft een honderdmaal grotere concentratie aan de reactieproducten en daardoor een krachtige geur en smaak. Die komt van verschillende zwavelmoleculen en hun metaboliëten.

Eén van de bestanddelen van look, allyl methyl sulfide (AMS), kan niet afgebroken worden tijdens de vertering. Het wordt opgenomen in het bloed. Het bloed brengt de AMS naar de longen en de huid waar het via adem en zweet wordt afgestoten. Dit sterk ruikende gas kan minstens 6 tot 18 uren na het eten van knoflook in de adem worden gevonden.

Een studie toont dat 200 ml melk drinken de aanwezigheid van AMS in de adem met de helft beperkt. Bij voorkeur volle melk en tijdens de maaltijd gedronken, niet achteraf. Yoghurt- en melkeiwitten en botervet in yoghurt helpen. Volle yoghurt bleek daardoor in staat om maar liefst 99 % van de lookgeur veroorzakende stof in rauwe look te neutraliseren. Sheryl Barringer (en haar doctoraatsstudent Manpreet Kaur) Ohio State U

Ook kleine stukjes knoflook die tussen de tanden blijven zitten kunnen slechte adem veroorzaken. Dit kan gedeeltelijk verholpen worden door het kauwen van peterselie.

Andere beperkte en tijdelijke camouflagemiddeltjes zijn kauwgom, muntjes, mondwater, tandenpoetsen, koffiebonen kauwen of rauwe vruchten en groenten als pit- en steenvruchten, druiven, blauwe bessen, pruimen, champignons, sla, basilicum, aubergine, pepermint, anijs- of venkelzaadjes.

Bepaalde enzymen in rauwe groenten en fruit kunnen achtergebleven thiolen in de mond omgezet in geurloze moleculen en dat kan de adem tijdelijk verfrissen.

Plinius raadt de Romeinen aan om de stank van knoflook te neutraliseren door geroosterde bietjes te eten.

Als de groene kern van de knoflook wordt verwijderd is de geur en smaak minder scherp en bitter.

Voordeel: de geur helpt tegen muggen. En vampiers. En vlooien.

♪ *Pollepel: het enige eetbare in een pot looksoep.*
Henry Beard

♪ *Knoflook houdt het langer uit dan Chanel.*
Faith Hines

Deodorant

In het oude Egypte mengde men aluinkristallen met water om de natuurlijke zweetgeur te verbergen. Dit werkt als deodorant en als anti-transpirant. De Romeinen gebruikten een mengsel van geitenvet en houtskool. Dat heeft een (beperkte) mogelijkheid om stoffen te absorberen, zodat een deel van de geurstoffen minder te ruiken is.

In de 19e eeuw gebruikte men kalkoplossingen of kaliumpermanganaat. Dit werkt ontsmettend, waardoor aanwezige bacteriën gedood werden. In 1888 kwam in de Verenigde Staten de eerste deodorant op de markt.

Deodorant 📖 is een cosmetisch product dat op de huid aangebracht wordt om de geur van zweet te verdoezelen of om zweten tegen te gaan (antitranspirant).

De geur wordt tegengegaan door bacteriëngroei te remmen met aluminium- en zinkverbindingen die de huid zeer zuur maken. Of er worden bacteriedodende stoffen zoals triclosan of alcohol gebruikt.

Geuren worden opgelost door ze een chemische verbinding te laten aangaan met bijvoorbeeld zinkricinoleaat of zinkoxide.

De geur wordt gemaskeerd door een sterke prettige parfum.

In meerdere gevallen zorgt deodorant voor irritatie, verzuring van de huid of belemmering van de zweetklieren. Mogelijke verbanden tussen deo en borstkanker zorgen geregeld voor media-aandacht.

Misschien is de remedie erger dan de kwaal, en volstaat een goede hygiëne.

Een **feromoon** 📖 is een (reukloos) signaalmolecuul dat boodschappen overbrengt tussen individuen van eenzelfde soort. Zoogdieren en reptielen nemen ze waar door het zogenaamde vomeronasale orgaan of het orgaan van Jacobson. Bij mensen is dit ook in de neusholte aanwezig maar het is weinig ontwikkeld.

Feromonen spelen een rol bij seksuele aantrekkingskracht. Ze verhogen het aantal interacties tussen individuen, en de gevoeligheid voor verleiding. Vrouwen produceren meer feromonen in de ovulatieperiode. Dit verhoogt de kans op een zwangerschap met als doel de instandhouding van onze soort.

De toename van seksuele prikkelingen in de zomer kan deels te wijten zijn aan feromonen. Ze worden aangemaakt door de transpiratieklieren van de oksels en de schaamstreek. En in de zomer transpireert men meer... Eigenlijk produceer je een geur en een boodschap, die je misschien liever niet (volledig) verwijdert of maskeert.

In 2017 constateerden Australische wetenschappers dat menselijke feromonen waarschijnlijk niét bestaan, en geen merkbare rol in aantrekkingskracht spelen.

♪ *Een vriend zei dat hij het lichaam heeft van een Griekse god.
Ik heb hem uitgelegd dat Boeddha niet Grieks is.*

♪ *Nymfomane: bestseller. Hanns-Dietrich Von Seydlitz*