

Nattigheid

dermatoloog Jacqueline Vink en homeopaat/bloesemtherapeut Rosmarijne Boontjes.

Spuut je dagelijks een bus deodorant leeg om je oksels een beetje fris te houden? Niet nodig: overmatig transpireren kun je op verschillende manieren tegengaan, vertellen



Jacqueline Vink:

“Overmatig transpireren hangt, naast een erfelijke aanleg, vaak samen met iemands stressbestendigheid. Transpireren wordt namelijk grotendeels geregeld door de sympaticus, een deel van het autonome zenuwstelsel dat juist in stress-situaties extra actief is. Zweet je vooral onder je oksels, dan kan een middel met aluminiumchloride helpen. Deo-leen bijvoorbeeld, de zweetkliertjes worden hierdoor minder actief. Op recept van een dermatoloog zijn ook andere middelen te krijgen die lokaal werken; antihyperhydrosica, zoals formaldehyde, dat ook als hand- of voetbad kan worden gebruikt. Ook iontoferese is een beproefd middel. Hierbij worden de zweetklierkanaaltjes afgesloten met behulp van elektrische stroomstootjes. Dit is vooral

‘In zeer ernstige gevallen worden medicijnen voorgeschreven of zweetkliertjes operatief verwijderd’

handig bij zweethanden en -voeten, omdat de te behandelen lichaamsdelen in een soort aquarium met water moeten worden gehouden. Een iontoferese-apparaat kun je voor ongeveer vijfhonderd euro aanschaffen; de behandeling moet namelijk regelmatig worden herhaald.

Verder kan de zweetproductie tijdelijk worden lamgelegd met een inspuiting met botox. Ook deze behandeling moet regelmatig worden herhaald, maar er is wel steeds minder nodig. Botox is vooral geschikt voor de oksels; aan handen en voeten is de behandeling behoorlijk pijnlijk.

In ernstige gevallen worden soms medicijnen voorgeschreven die werken op het centrale zenuwstelsel (zoals oxybutynine, propantheline en rivotril). Deze middelen kennen echter nogal wat bijwerkingen, zoals sufheid, slaperigheid en een droge mond.

Als laatste redmiddel kunnen operatief zweetkliertjes worden verwijderd, of kan een strengetje van de sympaticus worden doorgebrand. Dit zijn echter ingrijpende operaties. Gaat dit je allemaal te ver: tegenwoordig zijn ‘inlegkruisjes voor je oksels’ te koop (OXL en Dryshield bijvoorbeeld), die overmatig transpiratievocht kunnen opvangen. Met een speciale mindtraining of psychotherapie kun je aan je stressbestendigheid werken. Ook dat kan helpen.”



Rosmarijne Boontjes:

“Als homeopaat wil ik graag weten hoe iemand transpireert. Wat zijn unieke symptomen? Daar stem ik het middel op af; er zijn namelijk ruim tweehonderd homeopathische middelen die kunnen helpen bij overmatig transpireren. Ook wil ik graag weten wat het transpireren met iemand doet. Maakt het boos? Verdrietig? Angstig? En in welke situaties zweet iemand? Bij het autorijden? Tijdens het ontmoeten van nieuwe mensen? Vooral in dit soort spannende situaties transpireren mensen meer. Maar ook hormonale veranderingen, zoals de puberteit of de overgang, kunnen tot meer transpiratie leiden. Heel soms is een ziekte, een

‘Onderdruk het zweeten niet: het gaat immers om afvalstoffen die het lichaam kwijt wil’

overactieve schildklier bijvoorbeeld, de oorzaak.

Het is belangrijk het zweeten niet te onderdrukken; het gaat immers om afvalstoffen die het lichaam kwijt wil. Het onderdrukken van transpiratie via een operatie, injecties of medicijnen kan klachten opleveren als hoofdpijn, hartkloppingen en luchtwegproblemen. Beter is het de oorzaak aan te pakken, bijvoorbeeld met homeopathie.

Ook een ongezond voedingspatroon met veel kleurstoffen en toevoegingen kan een rol spelen; het veroorzaakt extra afvalstoffen in het lichaam. Koffie, alcohol, cola, suiker, specerijen, mosterd en vlees zijn belastend en verzurend voor het lichaam, waardoor het meer gaat zweeten.

Een natuurlijk middel dat goed werkt, is het kruid salie. Het bevat fyto-oestrogenen, en werkt op het hormoonsysteem. Het vermindert overmatige afscheiding van het lichaam en heeft een zuiverend effect. Je kunt salie als thee drinken of een voetbad van salie maken tegen zweetvoeten.

Ook het schusslercelzout silicea (verkrijgbaar in tabletvorm) kan overmatig zweeten reguleren.

Bij angst en onzekerheid kan bloesemtherapie helpen je meer zelfvertrouwen te geven. Vooral de remedie terra of rescue geeft rust in stress-situaties. Deze druppels zijn onder andere verkrijgbaar via www.bloesem-remedies.com of www.rosmarijne.nl.” <