

## Izerditzea mesedegarria da?

BERO SAPAK eta zirimirri freskagariak nahasita ekarri dizkigun uda honetan puri-purian egon den kontu batekin nator ARGIAko orrialde hpmetara. Gehiegi izerditzea –teknikoki hiperhidrosia esaten zaio– gauza aski arrunta da uda partean, baina telebistan agertzen diren produktu kosmetiko ugariaren eslogan behin eta berriz errepikatua izateaz gain, pertsona askorentzat arazo eta endredo sortzaile ere bihurtzen da sarritan.

Aspaldi samarretik ezagutzen dugu zenbait animalia espezieetan feromonek botatzen dituzten usain bereziak bitarteko gertatzen den erakarpen sexuala, eta dokumentalak medio gauza onartutzat hartzen dugu. Baina azken urteotan, gure gizarteak gero eta baztertuago dauzkala gisa horretako usain bortitzak, gizartea “usaingabetu” egin dela. Garai batean erakarpen sexualaren paradigma nagusia izan zitezkeen perfumeek ere sotiltasunaren aldeko aukera egin dute azken urteotan.

Argi dago, nolana, beroarekin batera gorputzeko atal jakin batzuek (galtzarbeek, oinek, eskuek eta age-rian dauden gainerako gorputz-atalak) atsekabe ugari ematen digutela izerdia dela eta. Izan ere, izerditzea itxura txarrarekin lotzen da, ez dago ongi ikusia.

### Ez da txarra osasunerako, baina...

Ikuspegi hori alde batera utzi eta beste alderdi bat jorratu nahi nuke, ordea: izerditzea txarra al da osasunerako? Hona erantzuna: ezta inola ere. Izerditzea giza gorputzak tenperatura erregulatzeko duen sistema garrantzitsuenetako bat da. Hainbat milioi izerdi-guruin dauz-



kagu, gorputz osoan banatuta, inguruarekiko tenperatura-trukean parte hartzen dutenak elektrolito ugari kanporatuz. Termometroa 30 °C-tik gora igotzen denean –eta uda honetan sarritan gertatu da–, izerdi gehiago egiten da, nabarmen bihurtuz gainera. Hortxe hasten dira arazoak.

Gehiegizko transpirazioaz kezak direnak gorputz-atal ondo mugatuetan, oinetan eta galtzarbeetan bereziki, dauzkate arazoak. Leku horietan, izerdi-guruin ugari daude, bi eratakoak: ekrinoak eta apokrinoak. Aurrenekoak gorputz osoan modu uniformearen banatzen dira, baina guruin apokrinoak gorputzeko bi atal horietan, bularrean eta perineoan baino ez daude. Perineoko guruinek, hain zuzen, garapen sexualarekin batera jartzen dira matxan, eta jariatzen duten izerdia oso kontzentratua da, bakterioek des-

konposatzen dutenean usain berezia botatzen duena.

### Zer egin?

Emozioek, janari minek, aspirinek, urduritasunak, oinazeak eta beste hainbat arrazoik nabarmen gehitzen dute izerdi jarioa. Zer egin daiteke kasu horietan? Logikak agintzen duen bezala, galdutako ura edari bidez berreskuratu behar da, beste ezerean aurretik. Merkatuan hain ugari diren transpirazioaren kontrako produktu lokalak –desodoranteak, alegia– baliagarri gertatuko dira kasu askotan, gehiegizko izerdigalera horiek kontrolatzen laguntzeko. Azkenik, hiperhidrosi kasurik larrienak konpontzeko kirurgia lokala erabili beharko da. Edozein kasutan, dermatologoari egindako bisitak zalantza guztiak uxatuko dizkizu. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



iametza  
interaktiboa

www.iametza.com  
T.943 37 67 16