

Natuurlijke deodorant

Een gelukkig steeds groter wordende groep mensen is terecht bezorgd over wat er in ons voedsel zit, omdat dit een directe invloed heeft op ons welzijn. Maar sta jij er weleens bij stil wat je elke dag onder je oksels smeert? En wat er daardoor -vlakbij je lymfeklieren- in je lichaam terecht komt? Deodorant wordt bijna door iedereen dagelijks gebruikt, maar de meeste commercieel vervaardigde deodoranten zitten vol onnatuurlijke stoffen.

Maar liefst zestig procent van alles wat je op je huid smeert wordt opgenomen, dus niet alleen je body crème, maar zeker ook je tandpasta en in dit geval je deodorant mogen best eens onder de loep. Wellicht heb je de etiketten op je stick al weleens gelezen en je verbaasd over al die ingewikkelde namen (en je vervolgens hopelijk afgevraagd, is dit wel gezond?).

Hierbij een aantal voorbeelden van ingrediënten in deodorant die je beter kunt vermijden:

- **Parfum:** kan allergische reacties geven en dan met name eczeem veroorzaken
- **Alcohol:** kan je huid uitdrogen en lost de natuurlijke vetten in het oppervlakkige gedeelte van je huid op waardoor vocht in je huid verdampt. Hierdoor kunnen andere irriterende stoffen je huid beschadigen. Ook zorgt alcohol ervoor dat de voorlopers van vitamine A niet verder omgezet kunnen worden tot vitamine A zuur. Je huid krijgt dan een tekort aan huidverjongers. Let vooral op de volgende benamingen: alcohol denat, SD alcohol, ethanol, ethyl alcohol, methanol, benzyl alcohol en isopropyl alcohol. Zeker wanneer deze ingrediënten aan het begin van de lijst voorkomen kun je het product beter vermijden.
- **Coumarine,** wanneer je teveel binnenkrijgt kan dit leverschade, nierschade en hoofdpijn veroorzaken. Als smaakstof is dit product verboden, omdat dit in grote dosis schadelijk blijkt te zijn. Uit onderzoek is gebleken dat ratten en muizen coumarine omzetten in een giftige stof. Bij mensen wordt maar een klein deel omgezet in de giftige stof en kan het lichaam dit waarschijnlijk zelf prima verwijderen. Er zijn echter onvoldoende onderzoeksgegevens om aan te kunnen geven hoe groot de risico's voor mensen precies zijn. Door deze onduidelijkheid is het advies om dit te vermijden.
- **BHT (Butylated Hydroxytoluene),** dit kan je immuunsysteem aantasten. Binnen de EU is dit product verboden. Toch is het verstandig bij het aanschaffen van deodorant op te letten dat dit er niet inzit. Het kan toch in deodorant voorkomen wanneer je een bestelling buiten Europa plaatst of het aanschaf tijdens een vakantie buiten Europa.
- **Propylene glycol,** verandert de huidstructuur en zorgt er daardoor voor dat andere chemische stoffen diep in de huid kunnen dringen en in de bloedbaan terecht komen.
- **Aluminium.** Deze stof 'verstopt' je zweetporiën en wordt bij langdurig gebruik in verband gebracht met Alzheimer.
Parabenen (methylparaben, propylparaben, butylparaben of benzylparaben). Deze chemische stoffen hebben een (licht) oestrogene werking en worden om die reden in verband gebracht met onder andere borstkanker.

Dit zijn nog maar een paar voorbeelden. Op de meeste deodoranten staan nog veel meer synthetische stoffen vermeld waarvan lang niet altijd duidelijk is wat de gevolgen kunnen zijn bij langdurig gebruik. Bovendien zijn dit niet de enige giftige stoffen die je lichaam gedurende dag te verwerken krijgt. Je krijgt al genoeg te maken met stoffen uit je omgeving waar je zelf weinig invloed op kunt uitoefenen. Luchtvervuiling, eventuele pesticiden en andere bestrijdingsmiddelen op voedsel, schadelijke stoffen in schoonmaakspullen etc. Het is dan ook goed om zoveel mogelijk waar je kunt deze producten te vermijden om je lichaam te ontzien en te helpen.

Een gezond alternatief voor commercieel vervaardigde deodorant op chemische basis zijn die op natuurlijke basis. Er zijn tegenwoordig genoeg merken die zonder agressieve chemische producten werken (Ohm, Weleda, Lavera, Sante, Earth Line...), en de een werkt beter dan de ander. Schmidt's maakt voor mij tot nu toe de best werkende deodorant, (geurtjesvrij, hoeveel ik ook zweet) maar die zijn dan ook bijna 12 euro per potje. Hmm... wat te doen?

Een zeer veilig en betaalbaar alternatief is je deodorant zelf te maken. Er zijn maar drie (vier als je er een lekker geurtje aan toe wilt voegen) ingrediënten nodig. Op deze manier weet je zeker dat je geen chemische stoffen binnenkrijgt. De huid onder je oksels wordt er bovendien zachter van. Wat weer minder geïrriteerde oksels oplevert na het scheren.

Zo maak je de deodorant:

Ingrediënten

- 4 eetlepels maïzena
- 4 eetlepels baking soda
- 5 of 6 eetlepels kokosolie (gesmolten kokosvet)
- eventueel: essentiële olie, om een geurtje naar keuze aan je deodorant te geven

Zo maak je het

- Smelt het kokosvet tot het een vloeibare olie is geworden.
- Doe de olie in een bakje en schep de maïzena en de baking soda erbij.
- Roer heel goed door tot het een gladde massa is geworden.
- Laat hard worden.
- Smeer een beetje zelfgemaakte deodorant op je vingers en smeer dit uit over je oksels.

Weer een manier erbij om goed voor jezelf te zorgen. Fijne dag vandaag!