

SETTIMANALE

# DIPIU'

€ 1,00 (IN ITALIA)



**Emanuele Filiberto**  
**LA STORIA DEL BISNONNO**  
Il re che gettò i Savoia nel fango



Diretto da  
**Sandro Mayer**

29 MARZO 2010 - N. 12

CAIRO EDITORE

**Disparso dopo una vita di dolore e di successo**

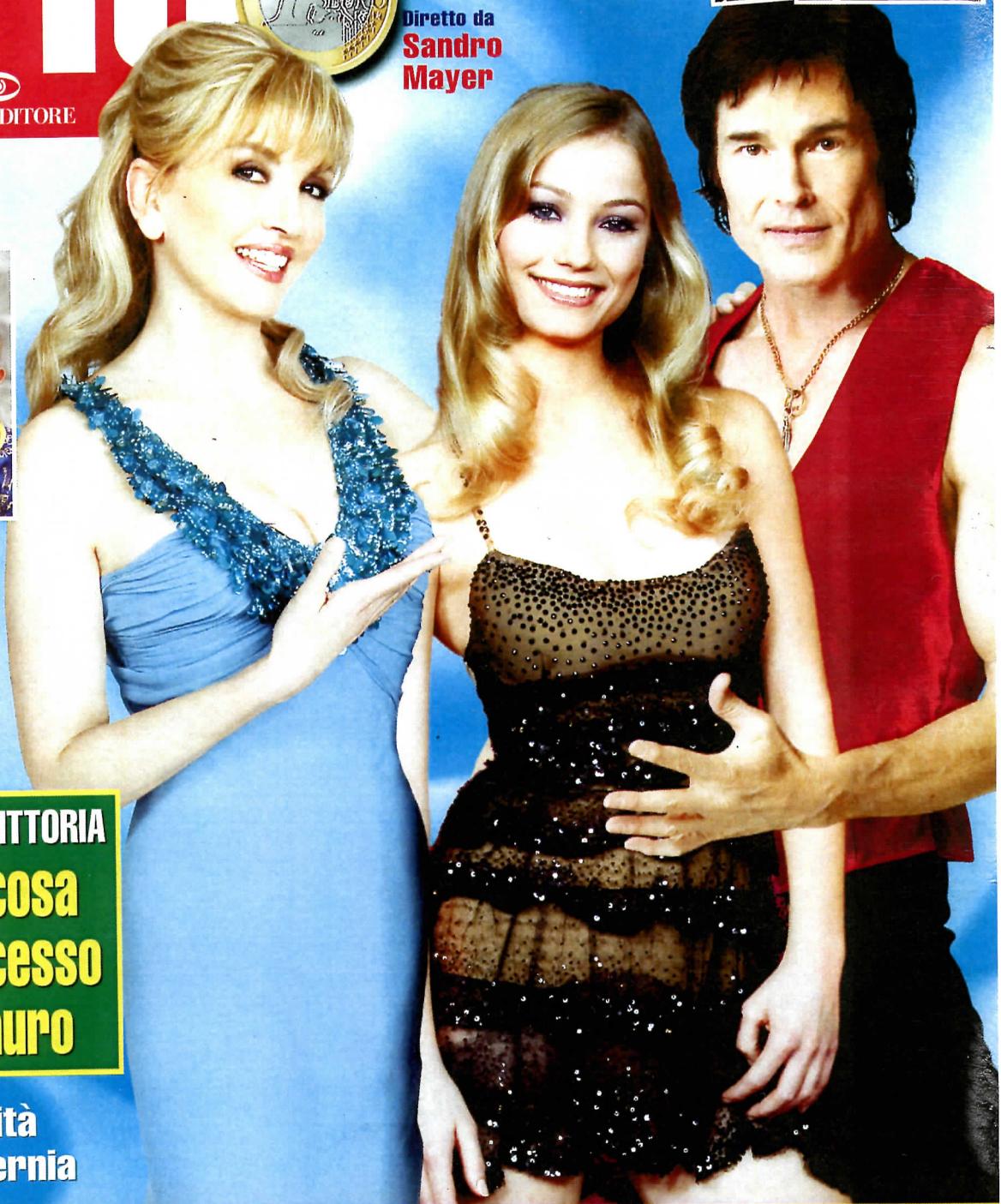


**ADDIO A PINGPING**  
Il piccolo divo di Barbara D'Urso

**IL MALORE DOPO LA VITTORIA**  
Che cosa è successo a Mauro



**MEDICINA** Novità sull'operazione di ernia



**MILLY CON I DUE BALLERINI CHE PIU' HANNO RIVOLUZIONATO LA LORO VITA**

- **Ronn Moss** adesso vuole vivere in Italia
- **Veronica Olivier** riceve una lettera da Raimondo Todaro: "Ti amo, ti aspetto"



9 771824 034007

# Per essere sempre a vostro agio asciugatevi bene

Se volete evitare che il sudore si trasformi in cattivo odore dovete usare saponi neutri e asciugare con cura le zone critiche come ascelle e piedi • Ecco i cibi che aumentano la sudorazione

- 1) Il deodorante Arancia Dolce di Bottega Verde è arricchito con estratto di arancia da agricoltura biologica che ha proprietà protettive e antiossidanti e regala alla pelle benessere senza alterarne la normale traspirazione.
- 2) Aloe Deo-Vapo di Equilibra è a base di allume di potassio, che ha una azione antiodorante, e di aloe, rinfrescante. Inoltre, è privo di gas e alcol.
- 3) Dove Go Fresh è il deodorante che assicura una freschezza duratura e in più idrata la pelle.
- 4) Il Deodorante Fisiologico Dermoprotettivo Bionsen svolge una profonda azione antibatterica e in più mantiene la pelle sana.
- 5) Defence Deo, latte spray di BioNike, ha una speciale formulazione appositamente studiata per le pelli sensibili e intolleranti.
- 6) Infasil Neutro Tripla protezione ha una speciale formulazione che non copre gli odori ma li elimina.
- 7) Il Trattamento Deodorante regolatore Eau Thermale di Avène è privo di alcol e di conservanti ed è a base di sostanze innovative che liberano in modo progressivo e controllato i principi attivi deodoranti.
- 8) Il Deodorante Delicato 4 Azioni di Collistar dura a lungo, protegge la pelle, la idrata e ha una azione rinfrescante.



## I NOSTRI CONSIGLI

**E**vitate di usare il talco per la zona ascellare se non siete sicuri di avere asciugato bene la pelle: la polvere, mista al sudore e all'umidità, chiude i pori e impedisce alla pelle di "respirare".

• Con l'arrivo del caldo è bene non indossare stivali o scarpe di gomma. Non solo il

sudore aumenta ma macerando tra gli spazi interdigitali spiana la strada a infezioni batteriche micotiche come "il piede di atleta".

• Se preferite i rimedi naturali, provate a lavare spesso le ascelle con acqua tiepida profumata con estratto di malva o con l'aggiunta di due cucchiaini di bicarbonato.

**A** chiunque può succedere di sudare e di non sentirsi a proprio agio durante tutta la giornata con se stessi e con gli altri a causa del cattivo odore e di quegli antiestetici aloni che compaiono su camicie e magliette. Ma sentirsi sempre in ordine per tutto il giorno è facile. Consiglio di seguire alcune fondamentali regole per l'igiene quotidiana quali usare saponi neutri, asciugarsi bene per eliminare i residui di umidità, depilare le ascelle. Inoltre suggerisco anche di curare l'alimentazione ed evitare i cibi che aumentano la sudorazione quali i piatti molto conditi o i fritti, il peperoncino, l'alcol.

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama, presidente dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come sentirsi sempre a proprio agio in mezzo agli altri e restare freschi per tutto il giorno e gli chiediamo subito: «Professore, che cosa si può fare per non sudare e, quindi, per non sentirsi in imbarazzo?».

«Anzitutto devo ricordare che sudare fa bene», risponde il professor Di Pietro. «Infatti attraverso il sudore eliminiamo le tossine e le impurità e, in più, regoliamo la temperatura del nostro corpo che deve essere sempre intorno ai trentasette gradi. Inoltre, quando il sudore esce dalle ghiandole sudoripare che lo producono è un liquido inodore, ma se sulla pelle sono presenti batteri

allora rischia di trasformarsi in cattivo odore. Per questo consiglio di seguire alcune semplici regole per l'igiene quotidiana, soprattutto di ascelle e piedi, le zone più a "rischio"».

## «Limitate alcol e peperoncino»

«Quali sono queste regole?», gli chiediamo.

«In primo luogo, lavarsi tutti i giorni e, se necessario, più volte al giorno. Poi consiglio di usare saponi a pH neutro evitando quelli più aggressivi, come il sapone allo zolfo, che stimolano ancora di più la traspirazione così che la pelle, per difendersi, aumenta la sudorazione. Quindi suggerisco di asciugarsi sempre con grande cura in quelle zone. Infatti l'umidità tra le pieghe della pelle è il "nido" ideale per germi e batteri che non solo chiudono i pori e impediscono alla pelle di "respirare", ma sono la causa del cattivo odore e di arrossamenti e irritazioni. Infine suggerisco sempre di depilare le ascelle perché i peli trattengono i batteri. Ma per sentirsi sempre freschi raccomando di curare anche l'alimentazione».

«Perché?», gli domandiamo.

«Perché alcuni cibi, come i piatti molto conditi, il peperoncino e l'alcol, producono più calore di altri alimenti», spiega il professor Di Pietro. «Quindi fanno alzare la temperatura del corpo che, per difendersi, inizia a sudare cosicché aumenta le probabilità che il sudore possa trasformarsi in cattivo odore. In questo modo riuscirete anche a evitare gli antiestetici aloni».



Il professor **Antonino Di Pietro**