

Starbene

ti piaci e sei felice

GAMBE AL TOP

Più sode, leggere e sexy con creme, massaggi e integratori e in più... La gym bruciagrassi

Metti la cistite ko
LE CURE E I CONSIGLI CHE FUNZIONANO DAVVERO... IN VACANZA

Sudi troppo?
CON L'AUTO DI SALVIA, LIMONE E ARGILLA MANTIENI LA PELLE AL FRESCO

-2 chili + salute CON LA DIETA VEGETARIANA

I MENU SOFT E VEGAN PER SPAZZARE VIA ROTOLINI E CUSCINETTI IN SOLI 15 GIORNI

30

Cose (di sesso) da sapere prima di partire. Per vivere con lui un'estate indimenticabile

DOSSIER TERM
BEAUTY & BODY
33 località ultra garantite per ritrovare la forma perfetta in 1 settimana

YOGILATE
CON LA FORZA DI DUE DISCIPLINE (PILATESE + YOGA) RASSODANO I MUSCOLI E LIBERANO LE EMOZIONI



ANNO XXI - 18 - AGOSTO 2007 - MENSALE SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 2,70 - SPAGNA € 2,50 - FRANCIA € 2,80 - LUSSEMBURGO € 2,70 - PORTOGALLO (CONTI) € 2,40 - SVIZZERA (CANTON TICINO) CHF 3,90 - U.K. GBP 2,10 - GRECIA € 2,10

Più freschezza ALLA TUA PELLE

Sudi troppo. Più delle altre. E troppo spesso. Hai mai provato con le cure e i prodotti naturali? Con salvia, limone e argilla puoi preparare alcune facili ricette "deo" sicure ed efficaci. A prova di caldo

Ballare la salsa? Devi sollevare il braccio per fare le giravolte. Senza renderti conto scopri le ascelle anche quando abbracci il tuo partner, giochi a tennis, ti spaparanzi al sole con le mani dietro la nuca o ti attacchi alle maniglie del tram. Gestì comuni che però in estate possono risultare imbarazzanti. Colpa di quegli antiestetici aloni di sudore che compaiono su magliette e camicie quando alzi le braccia. Aloni scuri che impregnano i tessuti ed emanano odori spiacevoli e acri, che balzano subito al naso, gettando nell'imbarazzo chi si trova a contatto con gli altri.

Sudare è bene, ma non troppo

Si tratta di una situazione molto comune. Secondo i dati forniti dall'Associazione *iperidrosi*, gronda di sudore ben il tre per cento degli italiani. Le donne sono più colpite, vuoi per la cattiva abitudine di indossare slip e indumenti sintetici che bloccano la traspirazione, vuoi



per il make-up che occlude i pori e con il caldo si squaglia, vuoi ancora per l'aspetto emozionale della sudorazione (il cosiddetto "sudore nervoso"), legato a situazione di ansia, stress e disagio emotivo. Ma perché alcune donne sudano più di altre? Risponde il professor Roberto Gualtierotti, docente di idroclimatologia all'università di Milano.

«Quando la colonnina di mercurio sfiora i 40 gradi e il tasso di umidità è molto elevato (oltre il 70 per cento), l'organismo può arrivare a produrre anche due litri di sudore al giorno, che per di più può faticare a evaporare proprio per la scarsa ventilazione e l'aria molto umida. Il sudore, restando attaccato al cor-

Segue >

Stop al sudore nervoso con i fiori di Bach

Sei zuppa di sudore? Probabilmente ti senti tutti gli occhi puntati addosso. E la cosa ti crea vergogna, imbarazzo, un disagio continuo. Allora, ci vuole un fiore. Spiega la dottoressa Gabriele Krause, omeopata ed esperta in floriterapia. «Chi si sente sporca e fuori posto per colpa dell'ipersudorazione, può contrastare queste sensazioni assumendo quattro gocce quattro volte al giorno di *Crub Apple*. È il fiore di Bach estratto dal melo selvatico, il simbolo della purezza che "lavora" sulla disintossicazione del corpo e, quindi, anche sull'aspetto emozionale della sudorazione. Quell'espellere tossine che da molte donne è vissuto con grande imbarazzo. Se invece l'ipersudorazione è legata all'ansia da insicurezza, e compare quando si deve affrontare qualcosa di impegnativo (un viaggio, un lavoro, un distacco) funziona bene *Mimulus*. Combatte le paure concrete legate anche al caldo, alla folla, agli orari, al panico e alla claustrofobia. Infine, se il sudore è associato all'ansia dell'imprevisto, come una minaccia imminente di qualcosa che può succedere (un furto, un incidente, un uragano) il fiore giusto si chiama *Aspen*.

po, ristagna come una seconda pelle regalando quella sgradevole sensazione di appiccaticcio. E in alcune donne, che costituzionalmente presentano meccanismi di termoregolazione meno pronti ed efficienti, tale fenomeno può risultare più evidente.

Deodoranti & Co.

Per tenere sotto controllo il sudore e i suoi risvolti "non piacevoli" fortunatamente sono stati messi a punto deodoranti davvero efficaci. Spiega il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, società internazionale di dermatologia plastica ed estetica.

«Oggi esistono deodoranti ipoallergenici, privi di alcol e profumi, che assicurano la massima delicatezza. Ma per chi ama utilizzare cosmetici ecologici al cento per cento, che non bloccano la traspirazione, consiglio di provare sulla propria pelle le virtù degli oli essenziali, delle tinture madri, delle polveri minerali e dei "cristalli" antisudore. Si tratta di rimedi naturali che si comportano come una vera e propria carta assorbente: asciugano il sudore e neutralizzano i cattivi odori. Ma senza impedirne la fisiologica fuoriuscita». Perché allora non "inventarsi" dei deodoranti fai da te, dolci sulla pelle e naturali al cento per cento? Leggi qui di seguito e scoprirai che è faci-

le ed efficace preparare in casa delle ricette salvafreschezza a costo zero per ogni singola zona colpita dall'eccessiva sudorazione.

1 ASCIUGA IL SUDORE DAL TUO VISO

Guidare in questa stagione è un'impresa molto "hot", che imperla la fronte di antiestetiche goccioline. «Sul viso è disegnata una mappa di recettori termici e la concentrazione di ghiandole sudoripare è molto elevata. Specie sulla fronte, le guance, il collo, la nuca e l'area del labbro superiore, che grondano di sudore», spiega il professor Di Pietro.

«La testa è infatti ricchissima di vasi e di arterie che, con le elevate temperature, si dilatano portando a un forte afflusso di sangue in tutto il capo. Surriscaldandosi, questo comincia a sudare per tentare di espellere il calore e mantenere, all'interno della testa, una temperatura costante». Se sudare, quindi, è funzionale al buon equilibrio omeostatico, è però vero che la sensazione di bagnato è fastidiosa. Come tenere a freno il sudore? «Grazie all'infuso di salvia che si presta sia a essere bevuto al posto del tè, sia a essere utilizzato come deodorante in grado di ridurre gli sgraditi effetti della sudorazione», spiega il dottor Andrea De Zanet-

PIÙ FRESCA
CON L'INFUSO
DI SALVIA



LA RICETTA NATURALE

«L'infuso di salvia si prepara versando tre cucchiaini di foglie essiccate in 500 ml di acqua bollente. Fatto questo, si lascia in posa per dieci-quindici minuti, si filtra e si beve dolcificato un paio di volte al giorno al posto del tè. Oppure si utilizza, una volta raffreddato, come una specie di deodorante liquido da tamponare sul viso con un batuffolo di cotone, almeno tre volte al giorno. L'infuso si conserva fino a 48 ore a temperatura ambiente, fino a tre giorni se invece lo lasci in frigorifero. Attenzione: è controindicato in gravidanza perché la presenza di fitoestrogeni (ormoni vegetali), di cui la salvia è ricchissima, potrebbe interferire col delicato quadro ormonale.

Segue >



IL PRODOTTO L'alternativa soft, da tenere sempre a portata di mano, è costituita dal "cristallo deodorante", venduto in farmacia e in erboristeria (8,50 euro). Ovvero un cristallo salino di origine vulcanica, grande come una pallina da ping-pong e di colore simile al vetro opaco. Usato nei paesi asiatici fin dall'antichità, è composto da allume di potassio, antibatterico naturale che, restringendo i pori sudoripari, limita la produzione di sudore. Passato per un minuto su viso, collo e fronte, il cristallo "deo" è ipoallergenico, inodore e agisce per 24 ore.

2 ZONA ASCELLE SOTTO CONTROLLO

Le ascelle sono un concentrato di ghiandole sudoripare che, stimolate dal caldo, formano imbarazzanti aloni di umidità. «A differenza della pelle del viso che secerne un sudore "buono", acquoso e inodore (*eudrosi*), nella zona ascellare si ha una forte secrezione di sudore odoroso (*bromidrosi*) che per di più è colorato (*chromidrosi*), con sfumature che variano dal tabacco al caffè», spiega il professor Di Pietro. «Magliette e vestiti si macchiano, e l'odore diventa sempre più acre man mano che, mischiandosi al sebo, spiana la strada a colonie di batteri che proliferano nel caldo-umido». Il primo consiglio è quindi quello di rinfrescarsi più volte al giorno (l'acqua, pura e semplice, è il primo deodorante) e di depilarsi sotto le braccia. Altrimenti il sudore, quando viene a contatto con peli e batteri, ristagna e sa di "forte".



LA RICETTA NATURALE

«Sono efficaci, per questa area delicata,

le spugnature fredde

fatte direttamente sotto l'incavo ascellare con un infuso vegetale. Questo si prepara gettando in 500 ml di acqua bollente un cucchiaino di foglie secche di salvia, uno di issopo (cespuglio perenne citato anche nella Bibbia per le sue proprietà astringenti e ingrediente principe di

molte acque di colonia) e uno di foglie di noce essiccate», spiega il dottor De Zanetti. «Questo tris di piante è ricco di terpeni, come il salviolo, e di tannini, sostanze amare che normalizzano la secrezione dei pori sudoripari».

IL PRODOTTO Una fresca alternativa, via di mezzo tra il "fai da te" e un cosmetico pronto all'uso, consiste nel tamponare le ascelle, ben deterse e asciutte, con un tonico per il viso alcolico al quale sono state aggiunte otto gocce di olio essenziale di limone, di citronella o di lemongrass (pianta erbacea aromatica chiamata "verbena delle indie") che svolgono un'efficace azione antisettica, antifungina e deodorante. Lasciando sulla pelle un frizzante aroma agrumato.

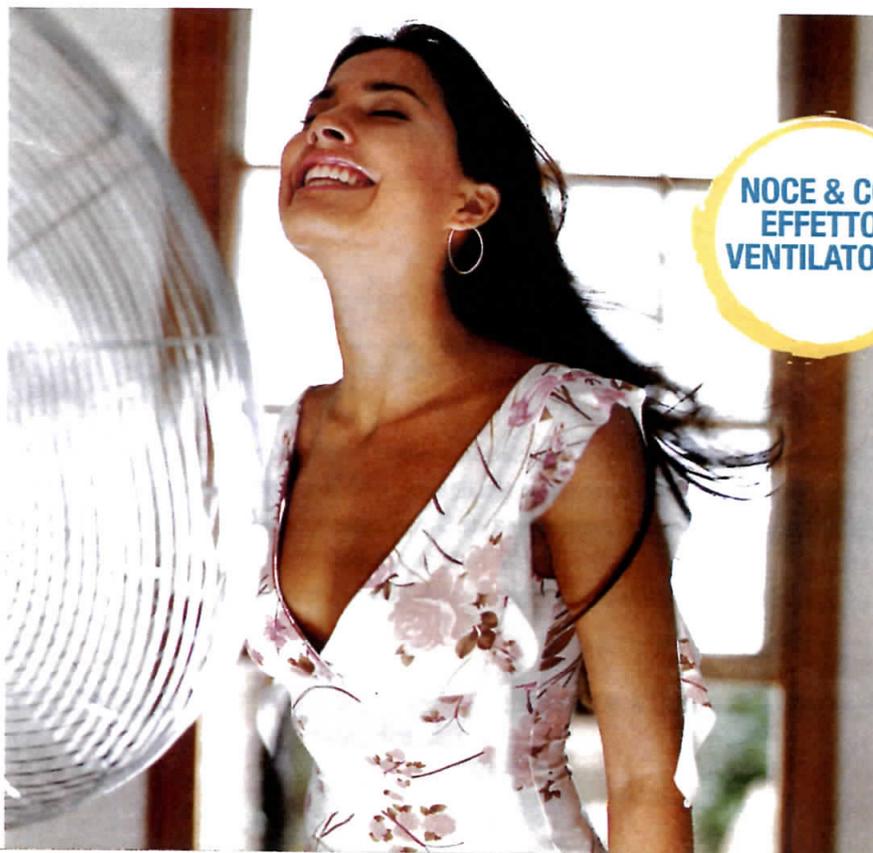
3 ATTENZIONI EXTRA PER LE PIEGHE

Chi soffre di ipersudorazione lo sa bene: le pieghe cutanee dell'inguine, dei glutei e del seno, soprattutto se abbondante, vanno soggette a irritazioni dovute al fatto che in queste zone il sudore non riesce a evaporare bene. «Inoltre, l'attrito

Segue >

Botulino: non solo per spianare le rughe

Un trattamento efficace contro la sudorazione eccessiva (ipersidrosi) è costituito dalle infiltrazioni locali di tossina botulinica purificata di tipo A, la stessa sostanza utilizzata in medicina estetica per il trattamento delle rughe. «Con uno skin marker si delimita la zona da trattare e si eseguono 15-20 microiniezioni per ascella, distanti circa un centimetro e mezzo l'una dall'altra», spiega la dottoressa Clara Rigo, specialista in dermatologia a Verona e Milano. «L'ago è sottilissimo, le "punturine" velocissime e non richiedono anestesia locale. Iniettata, la tossina botulinica blocca gli impulsi nervosi che avvengono nella "zona di contatto" tra le terminazioni del sistema simpatico e le ghiandole sudoripare. Le quali, vengono inibite nella loro attività per un periodo variabile tra gli otto e i dodici mesi, a seconda del dosaggio utilizzato e della sensibilità individuale (l'effetto svanisce gradualmente)». La tossina botulinica può essere impiegata anche per bloccare il sudore delle mani e dei piedi ma, poiché qui la pelle è più spessa, i risultati sono minori. Il costo? Dai 600 agli 800 euro a seduta.



NOCE & CO:
EFFETTO
VENTILATORE

Sudando, butti acqua sul fuoco

Il sudore eccessivo? Per la psicosomatica ha una sua funzione precisa. Come raffredda la temperatura corporea, così getta acqua sul fuoco delle passioni, dei sentimenti di collera, delle pulsioni più bollenti. Spiega il dottor Fabio Vicinelli, psicosomatista: «Si suda soprattutto sotto stress per tentare di abbassare la temperatura emotiva interna, non soltanto quella fisica». Il sudore ha poi un significato simbolico diverso, a seconda delle varie zone del corpo. «Quello della fronte serve a raffreddare i cattivi pensieri, i tormentoni ricorrenti che gettano ansia e preoccupazione», prosegue il nostro esperto. «La mano sudata, invece, interpone una barriera scivolosa tra noi e il nostro interlocutore. Un modo per "raffreddare" il contatto e proteggersi da un eventuale rifiuto ("se ritira la mano con disgusto, è perché sudo troppo. Non perché non mi vuole). Viceversa se l'altro, nonostante il sudore, rafforza la stretta significa che è ben disposto. Il sudore ascellare, infine, richiama le pulsioni sessuali più primitive, che vanno tenute sotto controllo.

meccanico dato dal continuo sfregamento con i tessuti, gli elastici e i "ferretti" del reggiseno fa sì che la cute si maceri, spianando la strada all'*intertrigine*, una dermatosi che comporta forte arrossamento e bruciore, dovuti proprio al ristagno del sudore».



LA RICETTA NATURALE

La prima regola consiste nel lavare bene le pieghe cutanee con un

detergente a pH acido (intorno a 4,5) che, riequilibrando i valori cutanei, contrasta l'infiammazione. In secondo luogo, è bene applicare sulle parti interessate un impacco lenitivo con delle garzine imbevute di una soluzione composta da 30 gocce tintura madre di calendula o di hamamelis sciolte in un bicchiere d'acqua. Astringenti e decongestionanti, queste due piante combattono l'*intertrigine* svolgendo al contempo una blanda azione cicatrizzante che tiene a freno la sudorazione. E al primo cenno di sudore, non aspettare che la pelle si infiammi! Cospargi l'inguine o il solco sottomammario di amido di mais in polvere: un "borotalco" dall'elevato potere assorbente.

IL PRODOTTO In alternativa, chi preferisce le soluzioni pratiche e veloci, può applicare sulle pliche cutanee uno dei nuovi antiperspiranti in gel composti per il venti per cento da *cloruro di*

alluminio, un sale presente in natura. In tubetto, stick o roll-on questa nuova classe di deodoranti, naturali ed efficaci, forma all'interno delle ghiandole sudoripare una matrice gelatinosa che riduce la secrezione di sudore, senza effetti collaterali. L'importante è la costanza: i benefici si consolidano dopo tre settimane.

4 STRETTE DI MANO SENZA IMBARAZZO

Mani sudaticce e dalla presa scivolosa segnalano un'ipersudorazione dalla forte componente psicologica. «Quando si è sotto stress e o in preda alla tensione, il sistema simpatico si attiva stimolando le terminazioni nervose collegate alle ghiandole sudoripare», spiega il professor Di Pietro. «E poiché i palmi delle mani sono ricchissimi di questi recettori, ecco che la pelle comincia a traspirare». Secondo gli studiosi del comportamento umano, si tratta di un meccanismo di difesa arcaico: "scivolando" sul sudore, la presa del nemico diventa meno efficace.



LA RICETTA NATURALE

Per limitare l'effetto mani bagnate, è bene abituarsi a fare ogni mattina dei maniluvii, immergendo per dieci minuti le estremità in una bacinella d'acqua in cui sono stati disciolti tre cucchiaini di argilla verde ventilata o di cloruro di alluminio in polvere.



Getty

Ovvero due minerali presenti in natura che, grazie all'effetto-spugna, svolgono un'efficace azione superassorbente.

IL PRODOTTO «Contro l'iperidrosi palmare (mani e piedi) funzionano bene gli apparecchietti per la *iontoforesi*», suggerisce il dottor De Zanetti. «Venduti in farmacia (costo: circa 400 euro), sono composti da due vaschette in cui immergere due spugne in daino sintetico e sulle quali appoggiare le estremità. Ogni "seduta" dura dieci minuti durante la quale, per mezzo di una coppia di elettrodi, vengono veicolate correnti galvaniche a bassa intensità che "inibiscono" le ghiandole sudoripare. L'effetto è a lunga durata (circa un mese), purché si inizi con tre sedute alla settimana scendendo di numero a poco a poco».

5 PIEDI SEMPRE ALL'ASCIUTTO

Chi usa scarpe da tennis e stivali sfoderati anche in estate lo sa bene: il sudore dei piedi non perdona.

«Non solo è copioso e maleodorante ma, ristagnando negli spazi interdigitali, finisce col macerare la cute e spianare la strada a infezioni batteriche e micotiche. Come la *tinea pedis*, nota come "piede d'atleta", il fungo tipico di chi frequenta piscine e lamenta un'eccessiva sudorazione ai piedi», spiega il professor Antonino Di Pietro. La prima regola consiste quindi nell'evitare di calzare stivaletti sfoderati o scarpe chiuse con pesanti suole in gomma anche quando fa molto caldo. I piedi in estate si prendono la rivincita e devono poter "respirare".

LA RICETTA NATURALE

Buona abitudine è fare ogni sera un pediluvio casalingo sciogliendo in una bacinella di acqua tiepida due pugni di sale marino integrale (o di argilla verde ventilata) e un mix di oli essenziali dall'azione deodorante, per un totale di dieci gocce. I più indicati sono il mentolo, l'eucalipto, la salvia, la canfora, la camomilla, il pino mugo, l'iperico, il limone e l'arancio amaro.

IL PRODOTTO Per praticità si possono utilizzare dei sali per pediluvio già pronti per l'uso e "mixati" di essenze deodoranti. Ce ne sono di diversi tipi: marini, termali e superossigenati, che liberano al contatto con l'acqua molecole di ossigeno puro. «A chi suda molto in queste zone, consiglio inoltre di utilizzare con regolarità l'apparecchietto per la iontoforesi, indicato anche per il sudore delle mani (vedi spiegazione alla pagina precedente). Una buona abitudine, per le sportive che frequentano piscine, palestre e spogliatoi, è massaggiare ogni giorno sulla pianta dei piedi, sul dorso e negli spazi interdigitali sei-otto gocce di tea tree oil. Ovvero l'olio essenziale di *Melaleuca alternifolia*, l'albero del tè diffuso soprattutto in Australia che unisce a un'azione antibatterica e antisudorifera, la capacità di svolgere una prevenzione attiva contro le micosi cutanee».



DAGLI SPECIALISTI IN DOLCIFICANTI UNA LINEA COMPLETA PER OGNI ESIGENZA

DD DOLCE DIETA

Dolce Dieta è la linea di dolcificanti di nuova generazione studiata dai veri specialisti del settore per scegliere liberamente secondo le proprie esigenze:

- il Classico con **Aspartame**, in dose equilibrata
- L'innovativo **Senza Aspartame** con principi attivi dal più elevato potere dolcificante
- il Nuovo **Senza Lattosio** per tutti, anche per chi soffre di intolleranza alimentare.

La linea Dolce Dieta dolcifica a "zero" calorie e si scioglie perfettamente, senza retrogusto.



Metti in giro la voce.



Nei migliori Supermercati ed Ipermercati.
www.dieteticifrau.it