

O O C O S E

# yes

YOUNG AND SEXY

LIRE 9900  
YES + TRACCOLLA MARE/CITTÀ

**48 ORE A LETTO**  
(DORMENDO POCO)

**CACCIA AL  
LAVORO**  
SFRUTTA AGOSTO  
PER TROVARLO  
AL RIENTRO

**S LE &  
SPORT**  
L'ESTATE TI FA  
SPLENDERE

**DJ TIME**  
COS'HANNO  
DI SPECIALE  
I GURU DI RADIO,  
TV E DISCO

magica  
**NUOVA  
MODA**

**TUTTO IL BELLO DELLA  
PROSSIMA STAGIONE**

AGOSTO 2001



MONDADORI

ANNO XXIV N.8 - Sped. in A.P. 45% ART.2 comma 20/b legge 662/96 Verona - Euro 5,11 in Italia  
GIUBBINO DIESEL, BIKINI ARGENTOVIVO, JEANS PAUL SMITH

**SUDANDO ELIMINI LE TOSSINE, MANTIENI IL TUO CORPO AL FRESCO E TRASMETTI MESSAGGI SESSUALI. MA SE L'ANSIA (O LA GENETICA) TI GIOCANO BRUTTI SCHERZI E TU SEMBRI UNA FONTANA, C'È RIMEDIO...**

# TROPPO Caldo? FAI COSÌ

## È UN MECCANISMO NATURALE

La traspirazione impedisce al corpo di surriscaldarsi: per questo sulla superficie della tua pelle ci sono dai 3 ai 4 milioni di ghiandole sudoripare che si mettono in moto quando la temperatura del corpo rischia di superare i 37 gradi. Il problema nasce quando queste ghiandole (che sono comandate dal cervello) si mettono in moto "a sproposito": per esempio, per un'emozione o un leggero stato d'ansia. Oppure quando s'innesca un disturbo (spesso ereditario) che si chiama "iperidrosi" e che spinge l'acceleratore sulla produzione del sudore.

### PROVA I RIMEDI SOFT

Se hai la tendenza a sudare troppo su tutto il corpo fai, mattina e sera, un bagno tiepido mettendo nella vasca 2-3 grossi cucchiaini di bicarbonato. Per mani e piedi diluisci in un litro d'acqua 1 cucchiaino pieno di allume di rocca. Come rimedio di emergenza funziona anche mettere i polsi sotto l'acqua fredda per rallentare

la circolazione. Infine, se il problema è il cattivo odore riduci o elimina carne, formaggi stagionati, e salumi, e mangia cereali integrali, frutta e verdura preferendo finocchi, salvia e menta che hanno un'azione deodorante naturale. Serve anche, come suggerisce il

**dottor Antonino Di Pietro, dermatologo,** depilare le ascelle ed evitare abiti e pantaloni attillati o i tessuti sintetici che non traspirano.

### QUANDO GIOCARE DURO

Se il problema diventa "drammatico" (capita al 2% delle donne) ci sono soluzioni strong e

nuovissime. La più radicale è di eliminare chirurgicamente un certo numero di ghiandole sudoripare. L'intervento si fa con il laser, in anestesia locale. Oppure praticare, nei punti critici, delle microiniezioni di tossina botulinica che blocca temporaneamente la trasmissione degli impulsi nervosi che innescano la sudorazione. Questi interventi, però, hanno parecchie controindicazioni e la decisione se praticarli o no spetta al medico. Info: Unità di Dermatologia dell'ospedale Civile di Venezia, tel. 0415294305.

## WEEK END ATTIVI

È l'ultima tendenza del nord Europa: da Parigi, a Berlino, da Dresda, ad Amsterdam ci si ritrova dopo il lavoro in uno spazio ampio rigorosamente con i pattini in linea ai piedi. Da lì si parte per un percorso pre-determinato (20/25 km) e parzialmente in-

terdetto al traffico. È anche una occasione per assistere alle varie performance che si compiono ai lati della strada: tecniche spericolate su pattini, musica, balli o bevute di gruppo nei locali affacciati sul percorso. Da non perdere il "Roces Friday Night"

di Amsterdam, che parte alle ore 20 dal Vondel Park, il grande parco cittadino, tutti i venerdì dell'anno. Particolarmente suggestivi gli appuntamenti a tema: Halloween, carnevale o il Queen's Day dove tutti si vestono d'arancione. Info: [www.roces.it](http://www.roces.it)