

www.ecostampa.it

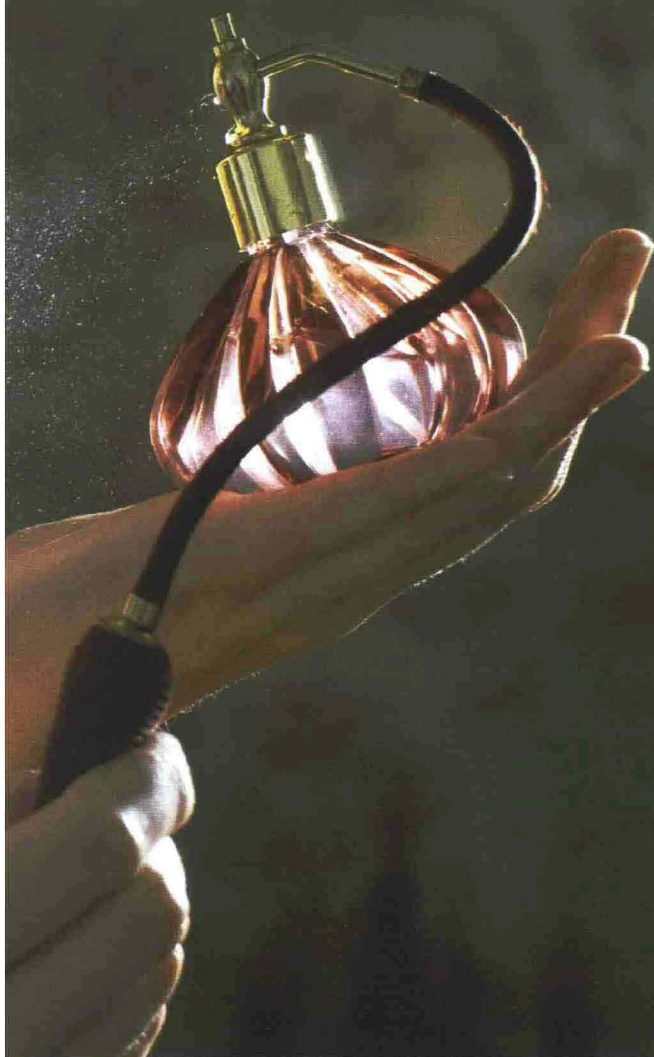
095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

# Cocktail di freschezza

Di solito il consiglio è di non sovrapporre deodorante e profumo. Eppure abbinarli può essere una strategia vincente. A patto di rispettare alcuni accorgimenti

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato



## IL PIACERE *di farsi belli*

### Se sudi molto

**Con l'età** Durante la menopausa, a causa dei cambiamenti ormonali, la traspirazione tende a essere più abbondante. «Di solito aumenta la sudorazione eccrina, cioè sull'intera superficie corporea. Quella ascellare può restare invariata, ma talvolta è più intensa e con un odore più forte» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per contrastare questo fastidio puoi usare un deodorante specifico contro l'ipersudorazione senza profumo e a base di sostanze come il cloridrato di alluminio. Questo principio neutralizza i batteri responsabili dei cattivi odori e limita la produzione di sudore perché restringe i pori. Abbinare il deodorante a un profumo floreale delicato. Le note leggere del giacinto, della rosa o del mugugno sono perfette e non si sovrappongono ad altri odori.

**Hyacinth di Yardley (22,50 euro) è un'essenza che sa di giacinto. Deodoranteipersudorazione di Somatine (9,90 euro) non contiene alcol e riduce la traspirazione.**



**Per l'emozione** Nei periodi di stress o quando ti emozioni, sudi molto. Spesso ti capita all'improvviso e non importa se l'ambiente esterno è surriscaldato oppure fresco. «La causa è l'adrenalina, che fa lavorare eccessivamente le ghiandole sudoripare» dice la dermatologa. La soluzione in questi casi è tenere sempre a portata di mano un deodorante naturale, facile da stendere, come uno stick. L'unica raccomandazione, dopo averlo usato, è passarlo con una velina per eliminare eventuali batteri che si depositano in seguito al contatto con la pelle. Per sentirti sempre fresca, associa il deodorante a una fragranza dalle proprietà rilassanti, come la lavanda o la melissa. Puoi scegliere un'acqua profumata da portare con te e spruzzare in tutte le situazioni d'emergenza.

**Lavande Eau de Fleurs di Chloé (105 euro) è a base di lavanda e ha un effetto rilassante. Deodorante Stick Aloe Vera di Planter's (6,90 euro) garantisce una freschezza duratura.**



(segue a pagina 75)

DONNA MODERNA 73

## IL PIACERE *— di farsi belli*



TIPS

(segue da pagina 73)

### Se sudi in certi momenti

**Durante lo sport** Sotto sforzo si perde in media un litro di sudore in un'ora. Un meccanismo indispensabile per raffreddare la temperatura corporea, ma che rende necessaria un'efficace strategia anti-odore. «Sono indicati i deodoranti spray che evaporano subito e lasciano sulla pelle una sensazione di freschezza» consiglia l'esperta. «Tra questi, sono ideali i prodotti in versione dry, che hanno una speciale texture asciutta, grazie alla presenza di polveri finemente micronizzate, come il talco». Se sei un'affezionata della palestra e oltre a deodorarti ti piace anche sapere di buono, non rinunciare al profumo, ma scegli un'essenza fresca ed energizzante, con una punta di amaro, così non rischi di far virare la traspirazione in un odore sgradevole. Perfette le note agrumate, come il pompelmo e il bergamotto.

**Jus n. 1 Blugirl di Blumarine (39 euro)** mixa pompelmo, limone e mandarino. **Crystal Fresh di Neutro Roberts (3,70 euro)** ha un'azione che dura a lungo e una fragranza talcata.



### donna moderna consiglia

per limitare il disagio di un'eccessiva sudorazione, lava le ascelle con acqua tiepida e due cucchiaini di bicarbonato. Cura anche l'alimentazione, limitando alcolici e piatti piccanti, che fanno traspirare di più.

**In zone precise** Ci sono persone che tendono a sudare soprattutto in alcune zone, invece che in modo diffuso. Questo dipende sia dalla costituzione individuale, ma anche dal fatto che in certi punti, in particolare ascelle, piante dei piedi e palmi delle mani, le ghiandole sudoripare sono molto concentrate. Se questo è il tuo problema, puoi usare un deodorante fluido per le ascelle, leggermente mentolato, che vada bene anche per il corpo, così lo puoi dare facilmente sui piedi oppure sull'inguine, altra zona a rischio. Puoi abbinarlo senza rischi a un'acqua profumata dall'aroma rinfrescante, dove prevalgano le note marine e verdi: il mix risulterà piacevole e freschissimo.

**Fiore dell'Onda dell'Erbolario (18 euro)** ha un accordo marino di alghe rosse. **Keops di Roc (9,90 euro)** elimina gli odori e può essere vaporizzato anche sulle piante dei piedi.



### Se sudi poco

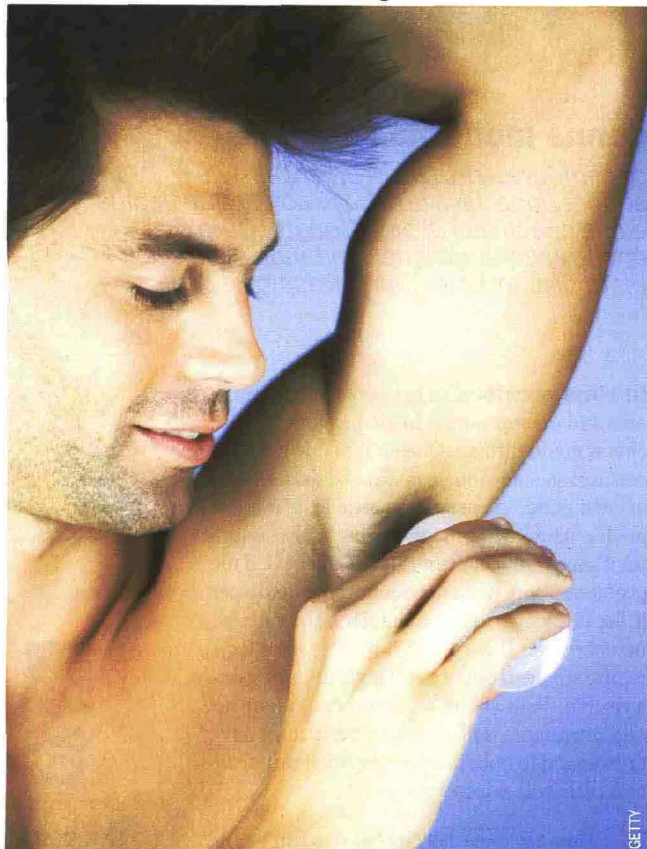
**Di natura** Sudare poco può essere un vantaggio perché si limita il problema dei cattivi odori. Spesso però, chi ha una traspirazione scarsa sotto le braccia ha la pelle più secca e ruvida perché il sudore contiene anche sostanze grasse che la ammorbidiscono. Per risolvere questo inconveniente ricordati, dopo la doccia, di passare un velo di crema emolliente anche sotto le ascelle, per idratarle e ridurre lo stress dovuto alla depilazione e allo strofinio continuo degli abiti. Come deodorante, scegli una versione vapo, leggermente acquosa, con una profumazione impercettibile, dall'aroma di pulito. Con questa base delicata, puoi usare un profumo a piacere, anche persistente, per esempio un bouquet speziato o fiorito.

**Blu Eau d'Été di Bulgari (da 42 euro)** parte con la menta e poi diventa ambrato. **Deodorante Invisible Dry Anti-Macchie di Dove (3,59 euro)** idrata a fondo la pelle e non macchia i vestiti.



(segue a pagina 76)

DONNA MODERNA 75

IL PIACERE *\_di farsi belli*

(segue da pagina 75)

**A causa dell'aria condizionata** Il corpo per stare bene ha bisogno di un ambiente sufficientemente umido. Negli uffici, e in generale negli ambienti condizionati, non sempre è così. Anzi, il più delle volte l'aria è troppo secca, la traspirazione si riduce molto e la pelle, di conseguenza, si disidrata. Il rimedio, oltre a bere spesso anche quando non si ha sete, è scegliere un deodorante che addolcisca la pelle, ricco di sostanze idratanti. «Perfette le formulazioni in roll on o fluidi che rimangono a lungo sulla cute e la ammorbidiscono» consiglia la dermatologa. L'ideale è scegliere cosmetici bio o naturali, che non aggrediscono l'epidermide. Per sentirti sempre a posto si a un'acqua aromatizzata, anche questa naturale e leggera, da spruzzarti addosso quando ne senti il bisogno. Puoi concederti anche un mix di essenze fruttate, tra le più persistenti e, allo stesso tempo, molto fresche.

**\_Aquarelles Végétales di Yves Rocher (14,90 euro)** è un'acqua leggermente fruttata. **\_Déodorant Brume 24h di Sanoflore (7,90 euro)** è bio e ricco di sostanze idratanti e oli essenziali.



## Dedicato all'uomo

**Se suda perché fa sport** In proporzione, le donne sudano di più rispetto agli uomini perché le ghiandole sudoripare sono più numerose. Negli uomini, però, la presenza di una maggiore flora batterica cutanea fa sì che l'odore della traspirazione sia più persistente rispetto a quello femminile. «Ecco perché ci vuole un'attenzione particolare in tutte le situazioni a rischio, come quando si pratica sport» osserva la dermatologa **Magda Belmontesi**. «La mossa giusta è lavarsi le ascelle e utilizzare un deodorante fresco e asciutto, meglio se in versione spray, prima della palestra». Dopo l'attività fisica e la doccia, si a un'altra spruzzata di deodorante, da abbinare a un profumo agrumato e leggero. La pelle è più calda per la maggiore circolazione sanguigna e un'essenza forte si avvertirebbe troppo.

**\_Gucci by Gucci Sport pour Homme (da 55 euro)** associa il pompelmo al fico. **\_Men+Care Cool Fresh di Dove (3,99 euro)** è un deodorante freschissimo che dura per tutta la giornata.



**Se suda perché si trascura** Le cattive abitudini vanno a braccetto con un'eccessiva sudorazione. Una vita frenetica, stressata, aumenta la traspirazione. Così come un'alimentazione disordinata, troppo ricca di grassi che affaticano la digestione, fa produrre più calore interno che deve essere smaltito in qualche modo. «Chi è sovrappeso tende a sudare molto» osserva l'esperta. «Non solo perché fa più fatica a muoversi, ma anche perché lo strato di grasso sottocutaneo costringe la circolazione sanguigna a lavorare di più». Se vuoi sentirti sempre a posto, oltre a curare molto l'igiene personale e a indossare solo capi in fibra naturale, scegli un deodorante in stick che contenga minerali ad azione assorbente e applicalo più volte al giorno. Se scegli un deodorante così, neutro e praticamente inodore, l'abbinamento ideale è con un profumo dall'essenza marina, che richiami le note acquatiche e i legni più delicati. Evita le fragranze speziate e quelle fruttate: sono troppo persistenti e, a contatto con i minerali assorbenti del deodorante, possono creare un odore acre.

**\_Aqua Eternity For Men di Calvin Klein (da 56 euro)** sa di cetriolo ghiacciato e legno di sandalo. **\_Mineral Deodorant di Sillium Cosmetici (da 6,75 euro)** è puro allume di rocca di potassio.

