

Ascelle che puzzano? Ecco come eliminare i cattivi odori del corpo di Viola Dante

Autore: Staff Siciliafan

Data: 23 Luglio 2013



[1082326_534075576660005_2009497358_n](#)Soprattutto in estate e in climi caldi come quelli della nostra [Sicilia](#), sudare è normale. Ma il sudore si accompagna con un odore spesso acre e pungente che chi ci sta accanto percepisce subito.

Senza girarci troppo attorno possiamo dire che il “**puzzo di ascelle**” è una schifezza. Tende ad allontanare chi ci sta accanto e, diverse ricerche hanno posto l'attenzione sui problemi sociali legati ad un'eccessiva sudorazione e ad i cattivi odori che il corpo sprigiona: *imbarazzo, vergogna, scarsa autostima, isolamento, frustrazione, depressione*.

1. Igiene

Sembrerà banale ma alle volte basta lavarsi più spesso per combattere i cattivi odori. Il problema è che il più delle volte lo si fa nel modo sbagliato. **Antitranspiranti e deodoranti spray** non sono la risposta! Piuttosto usate dei prodotti per l'igiene organici: il cotone biologico su tutti.

Nota | [Se vuoi realizzare direttamente in casa un deodorante naturale, segui questo articolo](#)

Altre alternative possono essere *l'aloë vera*, *gli impacchi con succo di limone*, *i bagni con foglie di noce* e *la pietra di allume*. Trovate un approfondimento qui: [6 rimedi naturali contro il sudore](#).

2. Problema di detossificazione.

Quando il cattivo odore non è causa della “cattiva igiene”, è possibile che il corpo abbia bisogno di una adeguata detossificazione. In questi casi una dieta ricca di acqua e [cibi detox](#) + una regolare sauna o attività fisica, che faccia sudare molto, sono una panacea.

3. Deficienza enzimatica.

Circa il 7% delle persone che soffrono di cattivi odori del corpo lo devono ad una deficienza enzimatica che causa problemi digestivi. In questi casi un supporto alimentare integrativo a base di enzimi potrebbe fare miracoli. Stiamo parlando di probiotici che migliorano la flora intestinale.

Approfondimenti | [Bromidrosi e sudorazione eccessiva](#), [Consigli per eliminare la puzza di sudore](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ascelle-che-puzzano-ecco-come-eliminare-i-cattivi-odori-del-corpo-di-viola-dante/>

Generato il 24/04/2025