

Numero Speciale Giù La Pancia!

72

MEN'S HEALTH

FEBBRAIO 2007 NUMERO SPECIALE GIÙ LA PANCIA

IL MAGAZINE MASCHILE PIÙ LETTO NEL MONDO

# Men's Health

IL PIACERE DI ESSERE UOMO

1,90 euro  
0,01 euro

TUTTI I  
**MUSCOLI**  
CHE **VUOI**

IL PIANO COMPLETO A P.119

**METTI IL TURBO**  
**ALLA TUA VITA!**

FITNESS, ALIMENTAZIONE,  
SALUTE, STILE: I CONSIGLI  
PER IL TUO ANNO AL TOP  
a.p.50

**SCIOGLI**  
**IL GRASSO**  
a.p.107

**34 TRUCCHI**  
**ANTI STRESS**  
a.p.137

**INFLUENZA**  
SCOPRI IL  
**RIMEDIO**  
**LAMPO**  
a.p.96

L'uomo MH del mese  
**JAMES TOSELAND**  
Motociclista, pianista, sex symbol.



**SESSO**  
**ESPLOSIVO!**  
IL SEGRETO A P.84

**45**  
**LOOK COOL**  
**PER LA PALESTRA**  
a.p.132





## CHIEDI A MEN'S HEALTH

Ci sono lavori eccitanti, e altri che lo sono meno. Quello del giardiniere... bah, dipende dai gusti. Questo è stato colto dal fotografo qualche mese fa, mentre si toglieva degli sfizi con una delle opere in mostra all'International Mosaiculture di Shanghai.



CONTRASTO - GETTY IMAGES (2)

## D: QUALI "GIOCHI PARTICOLARI" DANNO DAVVERO UNA SCOSSA AL SESSO?

Angelo R., Lucca

Anche la minestrina più saporita, dopo un po', diventa stucchevole. «Il segreto per vivacizzarla è usare nuovi ingredienti», consiglia la *dottorssa Laura Rivolta, psicosessuologa a Milano*. «Vibratori e anelli stimolanti offrono delle varianti davvero stuzzicanti, se siete entrambi d'accordo». Porta pure i giocattoli in camera da letto, quindi, ma occhio a quelli di produzione estera: uno studio di *Greenpeace* ha dimostrato che, nel mondo, 6 giocattoli sessuali su 8 contengono alte dosi di *ftalati*, sostanze chimiche che ammorbidiscono la plastica, pericolose per ormoni, fegato e reni. E limitati ai vibratori. Lascia perdere fruste, manette e animali: sono troppo pericolosi...

### Mi è venuto uno sfogo da orticaria. Perché?

Ivo S., Reggio Emilia

«Probabilmente è una reazione allergica», spiega il *professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e dermatologo plastico a Milano*. Prendi una penna e scrivi tutto ciò che hai toccato nelle 12 ore precedenti alla reazione. «Fra gli imputati più credibili, cibi e medicinali. Occhio a gamberi, aragoste, granchi e molluschi, spesso colpevoli», *sottolinea Di Pietro*. Ma attento pure a salmone e merluzzi. In ogni caso, appena noti qualcosa

che non quadra, corri dal medico. Se soffri di un'allergia alimentare, basterà evitare i cibi incriminati, dopo averli identificati con specifici test prescritti dal tuo medico o da uno specialista allergologo. E se dovesse saltarne fuori uno al-

l'improvviso, con conseguenti problemi, assumi un farmaco antistaminico e non esitare ad andare al pronto soccorso se la situazione non migliora: una reazione grave può infatti anche far gonfiare la gola causando un attacco di asma.

I CONSIGLI (SBAGLIATI) DELLA NONNA

### MENO MALE CHE È MORTA

**PRIMA DI UN ESAME DEL SANGUE STAI A DIGIUNO**  
La nonna credeva a tutto quello che le dicevano, e questa prescrizione le piaceva perché le ricordava la Quaresima. In realtà devi stare a digiuno solo per pochi esami, come ad esempio quelli del colesterolo. I risultati delle altre analisi non vengono invece influenzati da quel che mangi.



### Dopo un'ora fra saune e bagni turchi mi sono ammalato. Dov'è l'errore?

Luciano S., Verona

La sauna è una manna dal cielo, ma un'ora è forse troppo. Probabilmente ti sei disidratato, diventando più vulnerabile alle malattie. In pratica, **hai regalato un ingresso omaggio ai virus**. La prossima volta, ricorda che in saune e bagni turchi non devi passarci più di 20 minuti in tutto, evitando di andarci oltre tre volte a settimana. «E se te li concedi dopo il workout, bevi prima un paio di bicchieri di acqua, e fai la stessa cosa quando ne esci», consiglia il *dottor Fabrizio Pregliasco, specialista in Microbiologia e immunologo dell'Università di Milano*. E fai un favore ai tuoi compagni d'attività: se hai un'infezione respiratoria o una ferita aperta, evita di entrarci.

### Ho perso 20 kg: cosa ci faccio con i miei vestiti?

Ennio V., via Email

Be', puoi sempre tenerli da parte, per quando tornerai grasso... Ok, scherziamo. Visto che ce l'hai fatta,