

IL PIACERE
DI ESSERE UOMO

2,60 euro

Men's Health

SEXY!

TUTTE LE POSIZIONI
DA PROVARE
QUEST'ESTATE a p.109

LA TUA
ALLA **ESTATE
GRANDE**

> I 5 WORKOUT DEFINITIVI
PER UN FISICO
DA SPIAGGIA a p.143

> 31 SUPER DRITTE
DI STILE a p.166

LUGLIO '06

22

TRUCCHI PER
RESTARE
MAGRO
MANGIANDO
GRASSO
a p.97

BICIPITI PIU' GRANDI

IN 7 MINUTI
AL GIORNO
a p.40

L'UOMO MH DEL MESE
NICKY HAYDEN, STAR MOTOGP



INCHIESTA VACANZE
GUIDA AI NUOVI
PARADISI
PER UOMINI
a p.80

EXTRA!

RELAX,
SURF E
MUSICA:
DÀI RETTA A
BEN HARPER

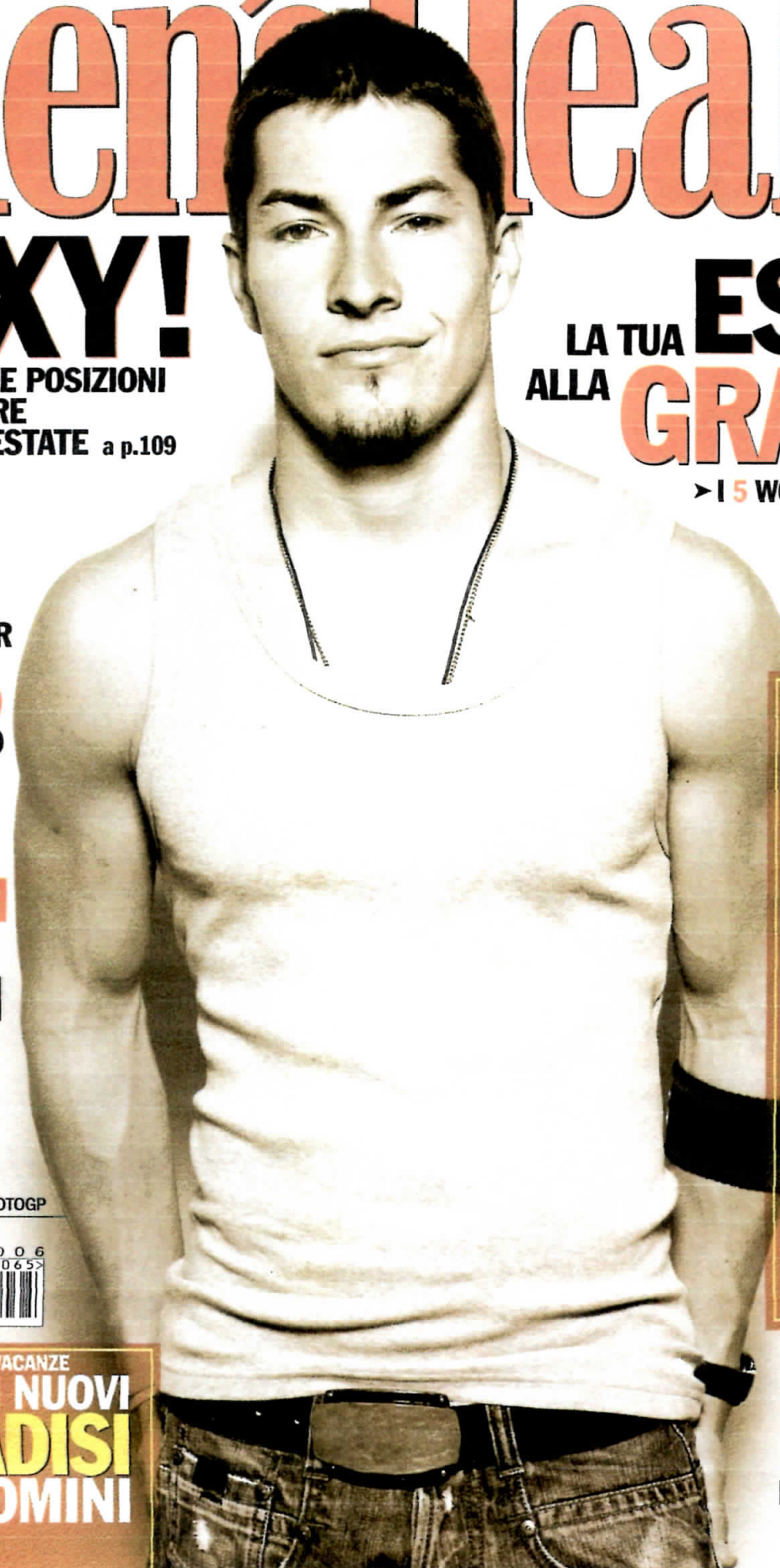


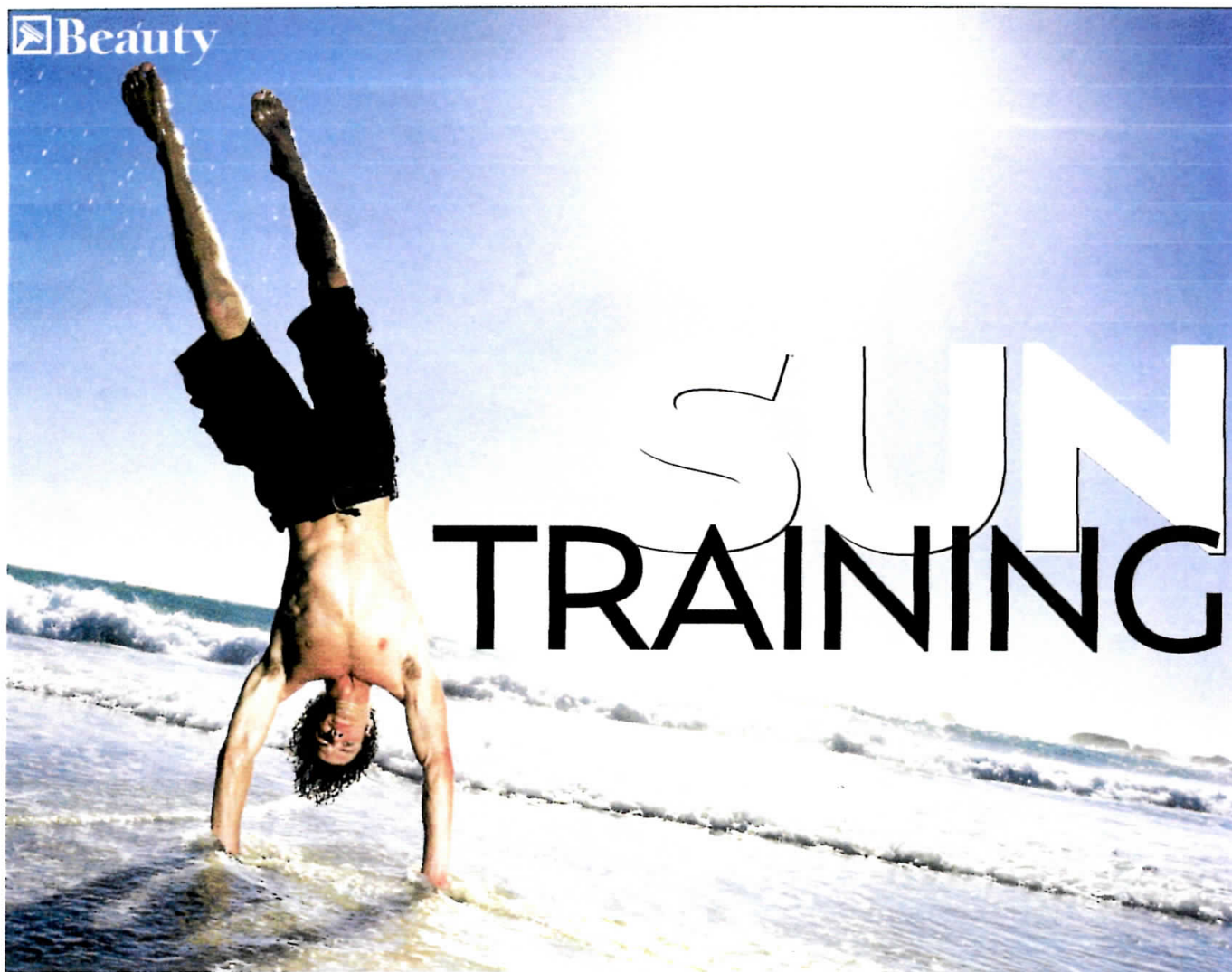
IL TEST
SAI COME
FARLA
IMPAZZIRE?



LA SEDUZIONE
SECONDO
IL RE DEI PLAYBOY

I NOSTRI
78
MIGLIORI CONSIGLI
DI SALUTE a p.127





Hai iniziato il conto alla rovescia verso il mare, giusto? Be', ricordati di preparare anche pelle e capelli: con il nostro programma speciale

di **Filippo Bellini e Aurora Boccuni**
still life **Francesco Van Straten**

Sei a dieta già da settimane in vista della prova-costume. E magari hai pure inserito un allenamento in più nel tuo programma della palestra per migliorare bicipiti, pettorali e addominali... Bravo! Ma alla pelle ci stai pensando? Sì, perché, senza farti prendere da allarmismi da buco dell'ozono, è scientificamente provato che il sole diventa sempre più aggressivo e i danni da esposizioni scriteriate sono sempre più in agguato: nell'immediato eritemi e scottature, nel lungo periodo rughe e melanomi. Lo conferma anche un comunicato della *Commissione Europea*, che sottolinea come l'uso di creme solari sia solo una delle misure precauzionali da adottare.

Oltre a evitare le ore più calde della giornata e indossare cappello e occhiali da sole, è indispensabile non farti cogliere impreparato. Morale: se cominci il sun-training un mese prima di andare al mare, eviti di rovinarti la pelle. E migliorerai l'abbronzatura. Come riuscirci? Ecco il programma, da un mese prima fino a un'ora dopo, messo a punto dall'équipe di esperti di *Men's Health*.

1 MESE PRIMA L'obiettivo è attivare la produzione di melanina, sostanza naturale che ti difende dai raggi solari. L'ideale è agire su più fronti. Primo: stai il più possibile all'aria aperta. «Alla pelle bastano brevi esposizioni, un week-end fuoriporta o una semplice passeggiata nei dintorni dell'ufficio, per produrre un deposito di melanina, che risale allo strato corneo durante le suc-

cessive esposizioni», spiega il dottor *Umberto Borellini*, *cosmetologo a Milano*. Secondo: mangia frutta e verdura di colore giallo e arancione (come carote e albicocche), ricche di betacarotene, una sostanza che, sommandosi al colore bruno della melanina, aiuta a intensificare l'abbronzatura. «Bevi tutti i giorni due centrifugati di carote, che contengono la quantità necessaria di betacarotene per assicurarti un colore ambrato», suggerisce *Marc Mességué*, *esperto in fitoterapia ed erborista, dell'Health Center di Montecchione (Terni)*. «In alternativa», aggiunge il dottor *Giovanni Leone*, *direttore della Struttura di fotodermatologia dell'Istituto Dermatologico San Gallicano di Roma*, «puoi optare per un integratore a base di sostanze

EFFETTO VACANZE

Per illuminare il corpo con un colore progressivo. Sisley Soleil Sans Soleil Autoabbronzante (150 ml, €67).

POCKET BRONZE

L'Oréal Sublime Bronze Duo di salviette autoabbronzanti (€23).

PILLOLE DI COLORE

Fotoprotettore, rinforza le difese immunitarie della pelle. Innéov Solaire (€23, 30 capsule).

PRIMA DEL SOLE

Attiva la melanina e intensifica l'abbronzatura. Lancaster Pre Sun Booster (200 ml, €28).

MAI PIÙ VISO PALLIDO

Idrata e assicura una pelle dorata, con un effetto naturale. Nivea Sun Crema autoabbronzante viso Sun Touch (50 ml, €9,92).

DOLCE MELANINA

Marmellata di Mango-Frutto della passione. Ricca di vitamina E, per stimolare la melanina (€4, da Résonances, www.resonances.fr).

tra cui agenti idratanti e sostanze anti-ossidanti», consiglia il professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente dell'Isplad (www.isplad.org). E una volta al sole, non pretendere risultati immediati. «Ricordati che per far risalire la melanina dagli strati più profondi fino alla superficie, devi attendere da 24 a 72 ore, in base al tuo fototipo», continua il professor Di Pietro. «Applica il solare in più riprese durante la giornata, anche se si tratta di un filtro resistente all'acqua». Un'altro trucco per assicurarti il bronzing migliore? «Nei primi tre o quattro giorni, puoi accelerare l'abbronzatura utilizzando un prodotto che ti protegga solo dagli Uvb, che agiscono a livello dell'epidermide, mettendoti al riparo dagli eritemi», suggerisce Borellini. «Nei giorni successivi, se non vuoi vederti il viso segnato dalle rughe, usa un prodotto che contenga anche un filtro anti-Uva, che arrivano fino al derma e sono responsabili dell'invecchiamento cutaneo». O, meglio ancora, «un prodotto con la doppia valenza di filtro e autoabbronzante, per dare colorazione e un minimo di protezione», chiude il dottor Leone.

3 GIORNI PRIMA

Manca pochissimo alla partenza... Se non hai giocato d'anticipo, un rimedio dell'ultimo minuto è l'autoabbronzante, che dà subito colore alla pelle senza i danni di una full immersion sotto il sole. L'unica avvertenza è applicarlo in modo uniforme su viso e corpo. Gli effetti si vedono già due ore dopo. In

questa fase, stai anche attento a non rovinare tutto con gli errori dell'ultimo minuto. Un esempio? «Se ti depili in vista della spiaggia, aspetta almeno 48 ore prima di esporti», raccomanda Cristina Dimerti Ferrari. In caso di irritazioni post-strappo, «un rimedio immediato per lenire la cute è un impacco di erbe calmanti come la malva e la camomilla».

30 MINUTI PRIMA

Il sole è vicinissimo. Attento... «Applica il solare almeno mezz'ora prima di andare in spiaggia, l'ideale è subito dopo la doccia del mattino: grazie all'azione che il vapore acqueo ha sulla cute, la pelle assorbe meglio i principi attivi contenuti nei prodotti schermanti di ultima generazione,

TEMPI LUNGI

Idrata e prolunga l'abbronzatura. Synchronline Tanwards Maximizer Crema gel dopo sole viso-corpo (125 ml, €19,50).

1 ORA DOPO

Al tramonto, preparati già alla successiva giornata in spiaggia. «Scegli un prodotto idratante per richiamare acqua dagli strati profondi della pelle», suggerisce il professor Canonaco. E se vuoi intensificare l'abbronzatura, preferisci «un after-sun che contenga sostanze in grado di stimolare la produzione di melanina, che diminuisce drasticamente nel momento in cui smetti di prendere il sole, così da prolungare l'abbronzatura anche quando sarai tornato a casa».

COSÌ STAI FRESCO

A base di ginseng e tè verde, rinfresca e tonifica. Per corpo e capelli. BioEtyc Uomo Doccia Shampoo rivitalizzante (250 ml, €5,60).

SENZA FINE...

Per conservare l'abbronzatura: Roc Minesol After Sun Latte (200 ml, €16); Lancaster Tan Maximizer (150 ml, €34,51).

DALL'INFERNO AL PARADISO

Troppo sole? Posa sulle palpebre la mascherina dopo averla tenuta in frigo un'ora (€10, da Moroni Gomma, corso Matteotti 14, Milano).

Prenota con CURA

Paese che vai,
zona del corpo
che ti rimetti
a posto. Perché
grazie alla nostra
super-guida
alle vacanze sane,
partire sarà già
un po' guarire

di Gerardo Antonelli
foto Coneyl Jay



S

Sala parto del *Welwitschia Hospital* di Swakopmund, Namibia (leggi: Africa): è qui che Brad Pitt e Angelina Jolie (soprattutto lei) hanno scodellato a fine maggio Shilou Nouvel, la loro prima figlia. Questo significa almeno due cose: (A) i viaggi per i cacciatori di autografi sono più impegnativi del solito; e, cosa più interessante, (B) anche in Paesi insospettabili esistono strutture sanitarie di tutto rispetto. Basta sapere dove cercarle. Per questo, ti facciamo una proposta audace: un giro del mondo (in vacanza) alla ricerca della forma perfetta, per risolvere i problemi di denti, naso, muscoli, stress mentre sei in ferie, e te la godi steso su una sdraio, magari sorseggiando un daiquiri. Un vero e proprio atlante della salute. In cui, Paese che vai, zona del corpo ti rimettono a posto. E - jolly! - in molti casi, risparmierai una montagna di soldi, rispetto a quelli che avresti sborsato per una vacanza in Costa Smeralda.

Salvati la PELLE in Israele e Turchia

IL PRETESTO

PSORIASI, ACNE ED ECZEMA

Mantenere in forma il tuo organo più vasto (la pelle) è fondamentale. E non solo per il tuo aspetto: «Psoriasi, eczema e acne possono lasciare cicatrici psicologiche (e influenzare la vita affettiva e la carriera) oltre che fisiche, rendendo dolorose cose semplici come nuotare e fare il bagno», spiega il professor Antonio Di Pietro, dermatologo e dermatologo plastico a Milano.

LA TUA DESTINAZIONE

MAR MORTO, ISRAELE. Il Mar Morto è il lago più profondo e ricco di sali al mondo. Metti insieme l'esposizione al sole e il contenuto in minerali delle sue acque, e otterrai un cocktail perfetto per alleviare anche i più resistenti problemi dermatologici. Info: www.visitjordan.com, www.deadsea.co.il

SIVAS, TURCHIA. Alle terme di Kangal, in Turchia, chi soffre di psoriasi si immerge in vasche di acqua calda in cui dei pesciolini bianchi (senza denti) ripuliscono delicatamente la pelle nelle zone colpite. Detto così suona snervante, invece è assolutamente indolore, quasi piacevole e, soprattutto, dannatamente efficace, anche perché i raggi del sole e l'elevato contenuto di selenio dell'acqua aiutano la guarigione. Info: www.psoriasisfishcure.com



In alto, le salatissime acque del Mar Morto. Qui sopra, la Moschea Blu di Istanbul.

SORRIDI in Thailandia e Ungheria

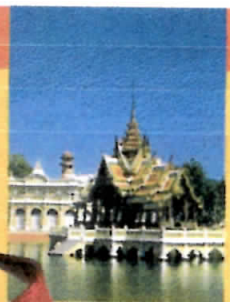
IL PRETESTO

DENTI ROVINATI. Il preventivo del tuo dentista ti ha fatto venire un attacco di ulcera? Rimetti in sesto la bocca (e lo stomaco) organizzandoti una vacanza in Oriente. O più semplicemente, ed economicamente, nell'Europa dell'Est...

LA TUA DESTINAZIONE

BANGKOK, THAILANDIA. Ti sorprenderà, ma qui operano strutture di prim'ordine a prezzi inimmaginabili. Trovare un dentista che parli italiano, però, sarà impossibile: ripassa l'inglese e rivolgiti a *Thantakit Dental Centre* (www.thantakit.com).

BUDAPEST, UNGHERIA. Prezzi un po' più alti, ma il viaggio è meno impegnativo. Potresti tradire il tuo odontoiatra di fiducia da *SmileSavers* (www.smilesavershungary.co.uk), e risparmiare tanto da ripagarti la vacanza.



In alto, Bangkok. Qui sopra, il Danubio a Budapest.

Depura l'INTESTINO in India e Sudafrica

IL PRETESTO

COLITE. Ammettiamolo: non è una delle parti del tuo corpo a cui dedichi più attenzioni. Ma quando il tuo addome è trafitto da lancinanti dolori, quando sei costretto a sei sedute in bagno al giorno, e soprattutto quando il problema dura settimane, allora è il caso di occupartene. Prima che diventi cronico. Meglio ancora se sei in vacanza. Soprattutto se la destinazione è magnifica.

LA TUA DESTINAZIONE

BANGALORE, INDIA. In India si usa l'ayurvedica, una delle medicine più antiche al mondo. «Per noi, un intestino sano è fondamentale», spiega il dottor Wachsmuth, consulente del *Centro Benessere Ayurvedico al Leela Palace Kempinski di Bangalore*. «E la sua purificazione si basa su attività fisica, cure mediche e piatti deliziosi e ricchi di fibre, come il *ghee*, un burro indiano». Info: www.theleela.com

CITTÀ DEL CAPO, REPUBBLICA SUDAFRICANA. L'arido paesaggio della Provincia del Capo offre le condizioni ideali per la crescita di una pianta in grado di togliere il tappo al tuo apparato digerente intasato: l'aloè vera. Non solo cresce selvatica sulla *Table Mountain*, ma Città del Capo è un luogo fantastico per trovare tutti i tipi di prodotti all'aloè. Info: www.southafrica.net



In alto: il tempio di Bangalore. Sopra, una spiaggia sudafricana.