

Men's Health

IL MAGAZINE MASCHILE PIÙ LETTO NEL MONDO | LUGLIO 2008 | EURO 2.90

UN FISICO DA SPIAGGIA

IN SOLE 4 SETTIMANE:

- SCOLPISCI I BICIPITI
- SPIANA LA PANCIA
- BRUCIA 3 KG DI TROPPO

MANGIA SANO

I CIBI CHE FANNO BENE AL CUORE

BATTI LO STRESS

COME PRENDERE SEMPRE LA DECISIONE GIUSTA

FAI IL CHECK-UP

IN 2 MINUTI
7 DRITTE A P. 89

SESSO

6 TECNICHE INFALLIBILI PER CONQUISTARE UNA DONNA (P. 26)

MIGLIORA IL TUO LOOK

HOT LIST

SMETTERE DI FUMARE IN GIORNATA

LE VITAMINE CHE SERVONO DI PIÙ

L'INGLESE ESSENZIALE PER IL SEDUTTORE

IN VACANZA SENZA CORRERE RISCHIO

ADOLF CAMBIASCO

Il giocatore di polo più forte del mondo "se c'è una cosa che odio è la gente che si dà delle arie"

MONDADORI-RÖDOLFF ANNO 9 NUMERO 89 Poste Italiane Spa Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1 - comma 1 - DCB Verona - U.K. GBP 3.00 - Spagna 4,80 e - Francia 5,20 e - Svizzera CHF 7,30 - Svizzera C.T. CHF 7,20



Rasatura: 5 problemi risolti

Anche se usi la lametta con una tecnica impeccabile, puoi ritrovarti a combattere contro fastidiose questioni di pelle... Ecco una mini-guida per farti la barba in sicurezza

1. Peli incarniti

Alcuni peli restano (e crescono!) sotto la cute irritando la pelle.

Causa: «Spesso la pelle ispessita dalle cellule morte accumulate in superficie forma una barriera impenetrabile perfino per i peli duri della barba», spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo.

Soluzione: assottiglia la pelle massaggiando il viso con uno scrub, una volta la settimana.

Consiglio: «Prova a usare il pennello, meglio se con setole rigide: così sollevi i peli e li predisponi al taglio».

2. Rosacea

Hai notato molti capillari dilatati sulle guance?

Causa: «È la rosacea, una dermatosi che peggiora con lo sfregamento della lama sulla pelle», specifica Di Pietro.

Soluzione: al posto del dopobarba «usa una crema specifica contro i capillari dilatati, senza alcol, mentolo, fragranze e sostanze grasse».

Consiglio: «Dopo la rasatura disinfetta la pelle con acqua borica e detergi il viso con prodotti non schiumogeni, diluiti in acqua tiepida. In più», aggiunge il dermatologo, «mangia molti mirtilli».

3. Bruciore

Ti sei appena fatto la barba e ti sembra che la tua faccia vada a fuoco?

Causa: in genere è il rasoio elettrico, che strappa i peli in modo traumatico provocando irritazioni cutanee.

Soluzione: scegli un rasoio a mano a più lame, perché la prima cattura la parte del pelo sotto pelle e le altre tagliano quella che resta fuori.

Consiglio: «Prima di farti la barba passa sul viso per due o tre volte un panno imbevuto di acqua calda», dice Di Pietro. «Serve ad ammorbidire i peli

e permettere alla lama di scorrere più facilmente».

4. Rossore

Mento e guance si sono arrossati...

Causa: forse usi una schiuma da barba aggressiva che impoverisce il film idrolipidico, la pellicola costituita da acqua e grassi che protegge la pelle dagli agenti esterni.

Soluzione: scegli schiume o gel studiati per le pelli sensibili.

«E dopo la rasatura, elimina i residui di peli lavando viso e collo con detergenti delicati», raccomanda lo specialista.

Consiglio: «Evita di indossare camicie con il collo stretto o maglioni ruvidi», dice Di Pietro.

5. Pelle secca

Ti guardi allo specchio e ti vedi squamoso come un pesce?

Causa: potrebbe dipendere dall'uso di un dopobarba alcolico che, evaporando subito, lascia la pelle secca.

Soluzione: scegli un balsamo cremoso, che rende la pelle morbida ed elastica.

Consiglio: «La mattina e la sera usa una crema con vitamina B₅ e oligoelementi, che hanno una forte azione idratante», conclude Di Pietro.



2 - LA CREMA
La Roche Posay Rosaliac XL (40 ml, €18,40). Neutralizza i rossori e protegge anche dai raggi Uv.

4 - LA SCHIUMA DA BARBA - L'Oréal Men Expert (200 ml, €3,80). Potenzia le difese della pelle e aumenta l'idratazione cutanea.

1 - LO SCRUB
Collistar Uomo Gel Esfoliante Viso (50 ml, €19,50). A base di oli idratanti e granuli esfolianti e leviganti.

5 - IL DOPOBARBA
Biotherm Homme Baume Apaisante (100 ml, €36). È ricco di agenti che calmano e cicatrizzano la pelle.

3 - IL RASOIO
Gillette Fusion Power Stealth (€13,99). Non irrita grazie alle 5 lame, più vicine del 30%, e al micromotore che solleva i peli.

