

GIOIA!

N°21 6/6/2015
SETTIMANALE GIOIA! €1,80

Tintarella globale
Come ci si abbronzava da Capri a Shanghai

Le interviste
George Clooney
Liya Kebede
Francesco Scianna
Samuele Bersani

MODA
Corto per tutte

Tendenze
CYCLING
il futuro è su due ruote

YOGA
anti-età

On the Beach
Dall'alba al tramonto
protezione, fitness, relax

Idee
CAPELLI & CAPPELLI

Make up
UN TUFFO NEL BLU

Speciale

beauty

Sei pronta per il sole?

Settimanale Poste Italiane s.p.a. Sped. in A.P. D.L. 353/2003 (art. 1, comma 1) del 22/02/2004 n° 46 art. 1, comma 1, D.C.B. Milano
Anno LXXI - Numero 6 - 3.50 - Belgio € 3,60 - Canada \$ 6,00 - Francia € 3,50 - Germania € 4,00 - Grecia € 4,00 - Giappone € 3,50 - Italia € 1,80 - Portogallo € 3,50 - Regno Unito € 3,50 - Spagna € 3,50 - Svizzera Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Svizzera CHF 4,00





Dall'ALBA al TRAMONTO

Facile dire una giornata al mare! In realtà 12 ore al sole sono scandite in tanti momenti. E ognuno ha il suo beauty care. L'attivatore di melanina al mattino, gli Spf alti per le ore calde, gli oli che nutrono dopo l'esposizione. E l'abbronzatura perfetta è servita

di Carmen Rolle - styling Amelianna Loiacono - foto Fabio Leidi

È il sole il vero amore dell'estate: ci rende più rilassate, più felici e più belle. Ma, come ogni amore, richiede cure speciali. Da scegliere al momento giusto, da quando apriamo gli occhi fino agli ultimi raggi del tramonto. Come raggiungere l'abbronzatura perfetta? Abbiamo chiesto agli esperti le dritte per ottenere un'allure dorata e tenere lontane macchie, rughe e desquamazione. In due parole, come dicono gli anglosassoni, l'obiettivo è: *flawless beauty*, bellezza senza imperfezioni.



ILLUMINANTE.
SÉRUM ECLAT
PRÉPARATEUR DE
BRONZAGE. **CARITA**
(€ 63)

BOOSTER
PRÉPARE LA PELLE
AL SOLE: SUPER
ATTIVATORE DI
ABBONZATURA 3
IN 1. **PUPA** (€ 17,90)

ALL'ARGAN
VELOCIZZA LA
TINTARELLA:
LATTE SOLARE
SPRAY SPF 10.
LEOCREMA (€ 7,05)

La giusta quantità

Bastano 30 milligrammi di crema per il corpo. Per regolarti, usa il contenitore vuoto di un contorno occhi, che ne contiene 15. Applica il solare senza dimenticare piedi, retro ginocchia, ascelle, mani, orecchie.

in spiaggia

Mattino

LE MOSSE GIUSTE AL RISVEGLIO

Sembra banale, invece fa la differenza: la beauty routine che ti aiuta a conquistare un'abbronzatura più duratura comincia dalla detersione. «Che deve essere delicata», suggerisce Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. Scegli formule prive di tensioattivi e conservanti, meglio se arricchite di acqua termale. Sul corpo, prima dei classici solari con Spf elevato, applica prodotti specifici studiati per attivare la produzione di melanina. Sono loro i veri alleati per un'abbronzatura senza rischi. Li puoi scegliere in varie texture, dal gel all'olio alla crema. L'importante è che vengano spalmati in tutte le zone, comprese le orecchie e il retro delle ginocchia.

Controlla l'etichetta

«La sigla Spf indica i filtri che proteggono dai raggi Uvb, colpevoli di eritemi e scottature», dice la cosmetologa Antonella Antonini. I livelli di protezione sono 4: molto alta (50+), alta (30 o 50), media (15, 20 e 25), bassa (6 o 10). **Poi ci sono i raggi Uva, che arrivano in profondità nella pelle,** dove attaccano collagene ed elastina. Sulla confezione, la protezione Uva (almeno un terzo di quella Uvb) è indicata da una sigla racchiusa da un cerchio.



OPACIZZA
PER IL VISO
CON ACNE.
CLEANANCE
SOLARE SPF 50,
AVÈNE (€ 11,40).

FONDATE
IDEAL SOLEIL
CREMA VELLUTATA
PERFEZIONATRICE
DI PELLE SPF 50+.
VICHY (€ 21,50).

ANTIAGE
CREMA VISO
ABBRONZANTE
ANTIAGING
SPF 30. VAGHEGGI
(€ 31 IN ISTITUTO).

ATTIVA
CREMA SOLARE
PROTETTIVA VISO
E CORPO CON
SPF 50, ALTA
PROTEZIONE.
KIKO (€ 16,90).

LE ORE DELLO SPORT

Fino ad oggi le amanti del mare e degli sport erano penalizzate: tuffi e sudore si portavano via il solare, mettendole a rischio scottatura. A loro hanno pensato le tecnologie più innovative in fatto di protezione, come la nuova WetForce Technology, con un sensore a ioni negativi che si unisce ai minerali a carica positiva dell'acqua per creare un velo idrorepellente, potenziando la barriera anti Uv. In altre parole, l'acqua e il sudore, anziché indebolirlo, adesso rafforzano il filtro solare. È la formulazione che ha creato Shiseido ed è perfetta se non stai un minuto ferma sotto l'ombrellone.

Pomeriggio



ANTIAGE
PROTECTEUR
DE JEUNESSE
BRUME LACTÉE
CORPS SISLEY
(€ 103).

SENSORIALE
MINIMIZZA LE
IMPERFEZIONI.
TEXTURE VELLUTATA
CREMA VISO ULTRA
SENSORIAL MATT
SPF 30 KORFF (€ 25)

HI-TECH
TECNOLOGIA
SOLARSMA™
CONTRASTA
L'INVECCHIAMENTO.
CLINIQUE (€ 28,50).

DELICATO
CON OLIO
DI ARGAN.
LATTE SOLARE
BIOLOGICO
ORIA (€ 16,90).

SATINATO
SOLEIL BRONZER
LAIT-EN-BRUME
PROTECTEUR
LISSANT
CORPS SPF 30
DI LANCÔME
(€ 28,50).

ATLETICO
EXPERT
SUN AGING
PROTECTION
LOTION WATER
RESISTANT
SPF 30 SHISEIDO
(€ 38,50).

Occhio al look

DIFENDI LA CHIOMA

Al sole, proteggi anche i capelli. I raggi Uv li seccano, li indeboliscono e ne accelerano la caduta. Difendili sempre con solari specifici a base di sostanze filmantanti, frazioni di acido ialuronico idratanti e proteine della seta o siliconi dall'azione ammorbidente. Per lo shampoo usa detergenti ultradelicati per lavaggi frequenti, che rispettino il film idrolipidico del cuoio capelluto, e acqua non troppo calda. Il balsamo non va mai dimenticato, perché aiuta a chiudere le lamelle. Una volta alla settimana, applica una maschera ricca di vitamine, aminoacidi, sostanze antiossidanti, acido ialuronico e minerali, che proteggono dai danni causati dal sole e aiutano a prevenire la caduta al rientro. Una bandana, un foulard, un cappello non solo sono di grandissima moda (sbizzarrisciti nella scelta a pagina 126), ma ti aiutano a preservare la salute della chioma.

CONCEDITI UN FILO DI TRUCCO

Altro dilemma: sul viso trucco o no? Il sole invita alla leggerezza, ma per affrontare al meglio le occasioni social (e anche la spiaggia può diventarlo!), il make up è un alleato fantastico. Ne basta pochissimo: al posto di creme colorate, fondotinta o BB cream da città, opta per le nuove BB con protezione alta, che uniformano l'incarnato senza appesantire e sono proprio pensate per chi si espone al sole. Giusti anche i solari colorati, fluidi o compatti, che regalano alla pelle un colorito dorato. Sugli occhi, puoi applicare ombretti e mascara waterproof, anche colorati.

Cosa fare in caso di...

Sotto il sole possono sorgere tanti piccoli problemi. **Ecco le risposte** per affrontarli

- Acne.** Non sospendere l'eventuale cura. I retinoidi topici e alcuni antisettici, da applicare alla sera e sciacquare al mattino, si possono utilizzare anche in estate. A patto di proteggersi con filtri solari elevati.
- Tatuaggi.** Se non vuoi coprirli, usa uno schermo fisico totale. Il nero, i rossi e i blu attraggono i raggi infrarossi, che surriscaldano la cute. Alcuni pigmenti, poi, sono fotosensibilizzanti e possono favorire eczemi e bruciori.
- Antibiotici.** Evita la luce diretta del sole se assumi le tetracicline. Terminata la cura, aspetta qualche giorno prima di esporti.
- Angioma.** Essendo provocato da un'eccessiva vascolarizzazione di superficie, il calore degli Uv, che dilata i vasi, lo rende più visibile. Cosa serve? Uno stick solare con schermo fisico e waterproof.
- Herpes.** In commercio ci sono patch invisibili da applicare sulla lesione che curano e proteggono. Prima di esporti, stendi sulle labbra lo stick solare.
- Cicatrici.** Se sono recenti (meno di due mesi), vanno coperte, per evitare fenomeni di iperpigmentazione e rallentare la guarigione. Dopo, sempre alta protezione.
- Couperose.** Se i vasi sono fragili, oltre a rinforzarli con integratori a base di bioflavonoidi e antocianosidi, applica uno stick per le imperfezioni localizzate e abbinare un trattamento specifico anti-couperose.
- Pillola.** La predisposizione alle macchie è individuale. Bisogna esporsi al sole per gradi e proteggersi molto bene, per evitare l'aggregazione di melanina.

Giovanna Maffina

ADDOLCENTE
CON OLIO DI
MACADAMIA:
OLIO PROTETTIVO
CAPELLI **CIELO**
ALTO (€ 11,90).



SOTTO LA DOCCIA
SHOWER
SHAMPOO
WITH BALM
COTRIL
(€ 14,00).



**EDIZIONE
LIMITATA**
L'ORIGINALE HUILE
PROTECTRICE
CHEVEUX PHYTO
(€ 16,85).



**IMPACCO
NUTRIENTE**
MASCHERA
RIGENERANTE
ESTATE CAPELLI
FOTO ESPOSTI
SOLE, MARE,
PISCINA **L'ORÉAL
PARIS** (€ 5,90).

Sun alert

Le formule stanno evolvendo per garantire il massimo in termini di protezione e prevenzione a tutte le ore.

La sfida è prevenire l'aging e non danneggiare l'epidermide già matura. In aiuto ai tessuti cutanei sottili, i solari di nuova generazione integrano sostanze che idratano, contrastano i radicali liberi, proteggono il DNA e la membrana cellulare. **In più, ti danno una mano** in caso di macchie.

SERA

PRIMA LA DOCCIA

Il trattamento chiave del tramonto è lo scrub. «Fallo almeno una volta alla settimana, se hai la pelle sensibile, tre se hai la cute ispessita e ruvida», spiega la dermatologa. Non è vero che lo scrub provoca spellature o toglie il colorito: anzi, rende la tintarella più radiosa e duratura. Perché elimina le cellule morte e ridona morbidezza alla pelle inaridita da sole e salsedine. «Sceglilo con granuli piccoli e tondi, come quelli di silice, rivestiti di olio di jojoba, per evitare irritazioni». L'effetto morbidezza è immediato: infila una camicia sul costume et voilà, sei pronta per l'aperitivo.

Scegli la tua texture

Crema, latte, olio, spray: sono tante le opzioni per il beauty case abbronzante. Per il viso, si alla crema, più corposa, specie se hai la pelle secca e sei già negli "anta". Se hai cute grassa e con acne, opta per un gel o un prodotto oil free. Per il corpo, sono perfetti l'olio e il latte, piacevolmente sensoriali: se hanno indici alti possono essere usati anche nei primi giorni di esposizione.



SUBLIME
METTE IN LUCE
L'ABBRONZATURA:
SUBLIME TAN HUILE
VISAGE & CORPS
SPF 6, EISENBERG
(€ 49,95
DA SEPHORA).



EFFETTO SHIMMER
ESSENCE
ABSOLUE
SHIMMERING DRY
OIL FOR BODY,
SHU UEMURA
(€ 55).

ILLUMINA E NUTRE
HUILE IRISÉE APRÈS
SOLEIL CLARINS
(€ 39,00 EURO NELL
BOUTIQUE CLARINS
CHEZ COIN).



PIÙ VELOCE!
BALSAMO DOPOSOLE
CORPO IDRATANTE
RESTITUTIVO
SOTTO LA DOCCIA
COLLISTAR (€ 19,90).



CHE PROFUMO!
REIDRATA LA PELLE
PROVATA DA SOLE.
BAUME DE MONOI
DIOR (€ 35,95).



MAKE-UP
BB SUN CAPRI
VISO, BRACCIA
E DECOLLETÉ
DIEGO
DALLA PALMA
(€ 29,50)

VAI DI DOPOSOLE

Protagonista della sera è il doposole: rinfresca e decongestiona, allevia i rossori e prolunga il colorito. «Sceglilo con camomilla, aloe o bisabololo, lenitivi, e vitamina E e acido pantotenico, restitativi», consiglia Mariuccia Bucci. «I doposole contengono anche i booster della melanina», aggiunge la cosmetologa Antonini. «Questo pigmento si crea grazie a un enzima, la tirosinasi, e al suo precursore, l'aminoacido tirosina. I booster apportano direttamente alla pelle l'aminoacido, così l'enzima ha più materia prima da trasformare in melanina». Ma il doposole non basta. **«Le creme idratanti sono più complete: contrastano le rughe e svolgono un'azione più duratura»**, aggiunge la dermatologa. Il segreto è abbinarli: metti prima il doposole e, qualche ora dopo, applica un idratante.