

# GLORIA!

N°21 4/6/2016 SETTIMANALE GIOIA! €1,80

Settimanale Poste Italiane s.p.a. Speed, in A.P. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004) art.1, comma 1, L.O. n. 1/01, Anno LXIII - Austria € 3,50  
Belgio € 3,50 - Canada \$ 6,00 - Corsica, Costa Azzurra, Principato di Monaco € 3,50 - Egitto Egipt 65,00 - Francia € 3,50 - Germania € 4,00  
Grecia € 4,00 - Portogallo € 3,50 - Regno Unito £ 3,50 - Spagna € 3,50 - Svizzera Italiana CHF 4,00 - Svizzera Tedesca CHF 4,20

**Micaela  
Ramazzotti**

IO CHE NON HO  
PAURA di CAMBIARE

**Corpo&capelli**

PRIMA del SOLE

**Trucco**

GLOSSY o MAT?

**Inchiesta**

ROMA RINASCE  
dalle PERIFERIE

**Fitness**

IN FORMA  
A COSTO ZERO

**Moda**  
**ROMANTICO**  
**CON GRINTA +**  
**13 STILI DI**  
**JEANS**

Speciale  
*beauty*  
**Ciao,  
bellezza**

**Countdown**  
**per un'estate al top!**



# PRIMA DEL SOLE

Come si ottiene quella base liscia e luminosa che fa venire voglia di mettersi in costume, facendosi dorare a puntino? **Con uno scrub fatto ad arte, da scegliere in base all'età e al tipo di pelle.** Poi abbondate con la protezione, come suggerisce una testimonial d'eccezione

di Giovanna Maffina - foto Marco La Conte

**Può sembrare un controsenso, ma è proprio sul rituale dell'esfoliazione che si gioca la qualità dell'abbronzatura.** Togliere il primo, sottilissimo strato di cellule morte e impurità cura la pelle, la rende più uniforme e la prepara ad assumere un colore omogeneo e duraturo. E anche i filtri solari protettivi, a loro volta, si stendono alla perfezione, assicurando un risultato long lasting.

## ROUTINE SU MISURA

Partiamo dal viso. L'approccio va tarato in base all'età e al tipo di pelle. «Bisogna rinnovare, non aggredire.

Spesso vedo pazienti col viso desquamato perché eccedono con l'esfoliazione domiciliare. A quel punto, l'esposizione al sole va rinviata», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico a Milano. «Se la pelle è reattiva, a 20 anni come a 50, è meglio preferire i gommage con microgranuli e agenti idratanti, in grado di rimuovere le cellule morte senza irritare. Da evitare i peeling chimici». E negli altri casi? Dai 20 ai 30 anni, quando le impurità sono più frequenti, l'esfoliazione meccanica continua a essere l'ideale, da ripetere una o due volte al mese, non di più, per non stimolare la produzione di sebo. Dai 30 ai 40, allo scrub si possono associare le spazzole soniche, che pur non esfoliando

puliscono in profondità. «Se la pelle è spessa, l'azione unita di gommage e spazzole ne migliora grana e aspetto, rendendola più luminosa». Quando, invece, compaiono le rughe, è il momento di provare il peeling chimico. «A base di acido mandelico o tartarico e con formule enzimatiche alla frutta, in istituto o dal dermatologo. Rimuovono le proteine epidermiche, responsabili di inspessimenti e discromie». Nel caso di macchie sul viso, prima di esporvi al sole dovete far passare almeno un mese dal trattamento. «I peeling medici vanno ripetuti una volta al mese, quelli da istituto una volta ogni due settimane, dipende dallo spessore della pelle».

## CORPO A ZERO DIFETTI

Per preparare il corpo alla prova sole, c'è una soluzione che funziona a tutte le età: i gommage con microgranuli o sali minerali leviganti, da usare tutto l'anno sotto la doccia, di norma una o due volte a settimana. Cosa non fare mai? Strofinarli sulla pelle asciutta: sarebbero troppo aggressivi.

Se l'epidermide si irrita facilmente, lo scrub deve essere cremoso, per non creare troppo attrito. E se vi piace l'idea dei guanti in fibre naturali, sappiate che il rituale diventa più soft se prima si passa sul corpo bagnato un velo di olio di mandorle dolci o di oliva: leviga e ha un effetto purificante.

---

## CAPELLI detox

Anche la salute e lo splendore dei capelli passano dalla rimozione di cellule morte e residui impuri, magari lasciati da spray e gel per lo styling.

Sotto forma di shampoo o impacco, gli scrub capillari purificano il cuoio capelluto e alleggeriscono la lunghezza.

Un nome? Shampoo Talasso Scrub di Collistar, con sali marini, estratti vegetali e sostanze emollienti che preparano il capello, specie se colorato, a ricevere i trattamenti che lo proteggeranno dall'aggressione solare.

---

**Micaela Ramazzotti** suggerisce, per lo scrub delicato, sale dell'Himalaya miscelato a oli essenziali. In questa foto indossa top di seta intrecciata e gonna a grembiule, Calvin Klein Collection.



Pelle latte, dalla grana impeccabile per la nostra cover girl Micaela Ramazzotti, che qui indossa top di pizzo, Ermanno Scervino, e reggiseno a triangolo di cotone, Eres.

GIOIA/peeling



## Io ci vado cauta con il sole

**«Se nella vita amo evolvermi continuamente, senza nostalgia del passato,**

quando si tratta di proteggermi dal sole, invece, non cambio mai. Sono una fanatica delle protezioni ultra, che più alte non si può. Dalla 50 in su. Anche 100», racconta Micaela Ramazzotti, protagonista delle foto esclusive di questo numero (vedi anche a pag. 48). «E poi metto cappello, occhiali e sto sempre sotto l'ombrellone con il viso spalmato, bianco come quello di una geisha. Espongo a luce diretta solo la schiena, ovviamente coperta di crema».

**Perché questa fissazione, quasi ossessiva?**

«Nonostante la mia pelle sia olivastrea, è delicata. Divento subito rossa, mi scoppia l'eritema e temo la couperose. Tutto questo perché il sole non è più, come si dice, quello di una volta, e poi perché proteggermi è un gesto di amore nei miei confronti. Penso sia anche molto bello prendermi cura di me stessa, con prodotti specifici naturali e dolci».

**Cosa usa di solito?**

«Conosco la mia pelle meglio di un dermatologo. L'unica volta che sono andata dallo specialista dovevo curare una reazione allergica causata da un trucco pesantissimo. So che va trattata con delicatezza, compro spesso in farmacia i trattamenti e mi affido all'estetista solo per depilazioni e manicure. Quindi molti scrub fai da te e bagni caldi, miscelando sale dell'Himalaya con oli essenziali».

**E come va con i capelli?**

**Dove sono finiti i boccoli biondi?**

«Ora sono nella fase corta e ramata. Uno dei tanti miei cambiamenti, che segna e descrive la donna che sono oggi. Più essenziale. Ho sempre adorato Audrey Hepburn, Isabella Rossellini».

I loro visi esaltati da una cornice semplice e scura. Io, che sono tendente al cenere, mi sento bene dentro questa nuova cornice. Poi mi semplifica la vita, perché la gestione del corto è minima. E mi fa sentire molto italiana. Una sensazione bellissima».

**Barbara Pellegrini**

### I TUOI ALLEATI

**1. Come al mare**  
Scrub Salino Rimodellante, Pupa (€ 16,50).

**2. In profondità**  
Crema Gommage per la pulizia profonda, L'Erbolario (€ 13,50).

**3. Effetto schiuma**  
Mousse-scrub Corpo, Salba (€ 13,99).

**4. Rigenerante**  
Scrub Esfoliante Rivitalizzante Body Defence, Bionike (€ 17,50).

**5. Azione intensa**  
Scrub Guarànà Bio Cellular Coach Body 7.2, IBC (€ 49).

**6. Effetto spiaggia**  
Scrub Corpo al sale marino, Biopoint (€ 19,50).

**7. Allo zucchero**  
Sugar Body Scrub, Sephora (€ 20).

**8. Microsfere viso**  
Gommage Intégral, Uriage (€ 9,65).

**9. Sotto la doccia**  
Balsamo doccia scrub, Bottega Verde (€ 15,99).

**10. Tonificante**  
Revitalising Body Scrub Aromachologie, L'Occitane (€ 31).