

# GIOIA

N°32

solo  
**0,50**  
euro

20/8/2011  
GIOIA € 1,90  
GIOIA € 0,50

*Martina Stella,  
26 anni, presto  
su Raiuno nelle  
fiction Il campione  
e la miss e Tutti  
pazzi per amore 3.  
Tubino Brioni.  
Foto Alessio Bolzoni*

SPECIALE SFILATE  
AUTUNNO INVERNO  
(2ª PUNTATA)

**BELLEZZA**  
STRATEGIE DA  
SPIAGGIA

**BEYONCÉ**  
HO VISSUTO IN  
UN REHAB

**JANE FONDA**  
ANDRÒ A VIVERE IN  
UNA COMUNE

**DANIEL CRAIG**  
Faccio il cowboy ma  
sono un vampiro

**RAGAZZE  
DELL'EST  
IL PRINCIPE  
AZZURRO  
NON È PIÙ  
ITALIANO**

**SIRIA**  
QUI SOAP, A VOI  
PIAZZA

**SULLA NOSTRA PELLE**  
L'omofobia raccontata  
da chi la conosce bene.  
Per chi non capisce, per  
chi vorrebbe capire  
di Paola Concia e Gianni Farinetti

**MARTINA STELLA**  
**IO L'AMORE  
LO SCRIVO**

Ha sempre tenuto un diario. Consegna infinite lettere al suo compagno (ma l'ha sedotto con un sms). E ora annuncia: sto lavorando al romanzo





### La sabbia come scrub

Dopo una nuotata, si può approfittare della pelle ammorbidita dall'acqua per farsi uno scrub. Non serve altro che una manciata di sabbia umida. La si può massaggiare con movimenti circolari su gomiti, ginocchia e talloni per eliminare screpolature e ispessimenti. Con pressioni più leggere si può intervenire su tutto il corpo per rendere la pelle più morbida e favorire lo sviluppo di nuove cellule. L'abbronzatura così dura più a lungo. Per chi non sa rinunciare al tocco cosmetico, nulla vieta di portarsi sotto l'ombrello un esfoliante vero e proprio a base di sali, ricchi di minerali e oligoelementi, spesso abbinati a oli essenziali.

### Infradito shiatsu

Tra tutte le ciabatte che si possono scegliere per andare in spiaggia, le infradito hanno un vantaggio: il cordoncino che le ferma tra l'alluce e il secondo dito, stimola il meridiano del fegato. Secondo lo shiatsu massaggiare questa zona porta benefici alla schiena, alla colonna vertebrale e alla digestione. Certo, non stiamo parlando di tacchi a spillo e forme fantasiose, ma di semplici suole piatte e materiali morbidi. In ogni caso è bene non esagerare. Le infradito non sono scarpe da indossare per fare power walking, servono per arrivare fino al mare!

### ESFOLIZIONE DOLCE

Elimina le cellule morte, allevia le tensioni e dona relax, *Softening Butter Salt Scrub di Ahava* (la nota marca israeliana da poco in Italia). I portentosi sali del Mar Morto, insieme a oli vegetali, zucchero ed estratto di alga dunaliella, esfoliano delicatamente (€32 da Sephora).



### CURA D'URTO

Ai capelli lunghi provati dall'effetto essiccante di sole e salsedine, serve un prodotto ricostituente. Dopo lo shampoo, *Keramine H Crema* Ristrutturante ricompatta la fibra e ridona volume e tonicità alle lunghezze, dalla radice alle punte (€7,35).

### Benefico barefooting

I piedi scalzi compensano le asperità del terreno in modo naturale. Il passo è più fluido, la schiena si rilassa (non c'è una suola rigida a procurare contraccolpi alle vertebre), spariscono le tensioni muscolari. Se poi si cammina su superfici irregolari come la spiaggia (o i prati) i piedi correggono naturalmente le posture sbagliate. Sui sassolini invece il corpo tende a spostare il peso sulla parte esterna del piede, meno sensibile, sollevando l'arco plantare (ottimo esercizio per i piedi piatti). La camminata su ciottoli levigati fa parte di un antico rituale giapponese ancora oggi praticato nei centri termali, gli onsen. Oedo Onsen Monogoteri è il nome di questo benefico trattamento di origine shiatsu che dona relax ed energia. In Occidente un percorso simile, ma in acqua calda e fredda, è quello del metodo Kneipp.

### SUOLE MORBIDE

Colorate e allegre, ma soprattutto comode e perfette per andare in spiaggia le infradito di *Fly Flot* con suola anatomica in poliuretano e fibbia trasparente. Massaggio naturale (€15).



### TONO IMMEDIATO

1. Per dare tono istantaneo alla pelle, un prodotto professionale da usare ogni giorno: *Olio Elasticizzante Superattivo della linea Elast-S di Demophysiologie*. È una formula secca ma confortevole, a base di olio di mandorle dolci e jojoba e burro di karité (€44 nei centri estetici).

### COME UN FILM

2. Prevenire è meglio che curare. Anche per i capelli. Da provare *Olio Filter effetto brillante di Biopoint*. Un mix di olio di jojoba, estratti di mais e carota, vitamine e filtri solari che dona morbidezza, nutrimento e protezione preservando il colore (€13,60).

### VIAGGIATRICE GLAM

3. Un velo d'oro madreperlato con sfumature iridate e l'irresistibile profumo esotico del fiore di tiaré: *Huile du Voyageur IP8 di Guerlain* è un olio secco nutriente, con un complesso esclusivo, che accentua l'abbronzatura giorno dopo giorno, accarezzando la pelle con bagliori di velluto (€48,70).

