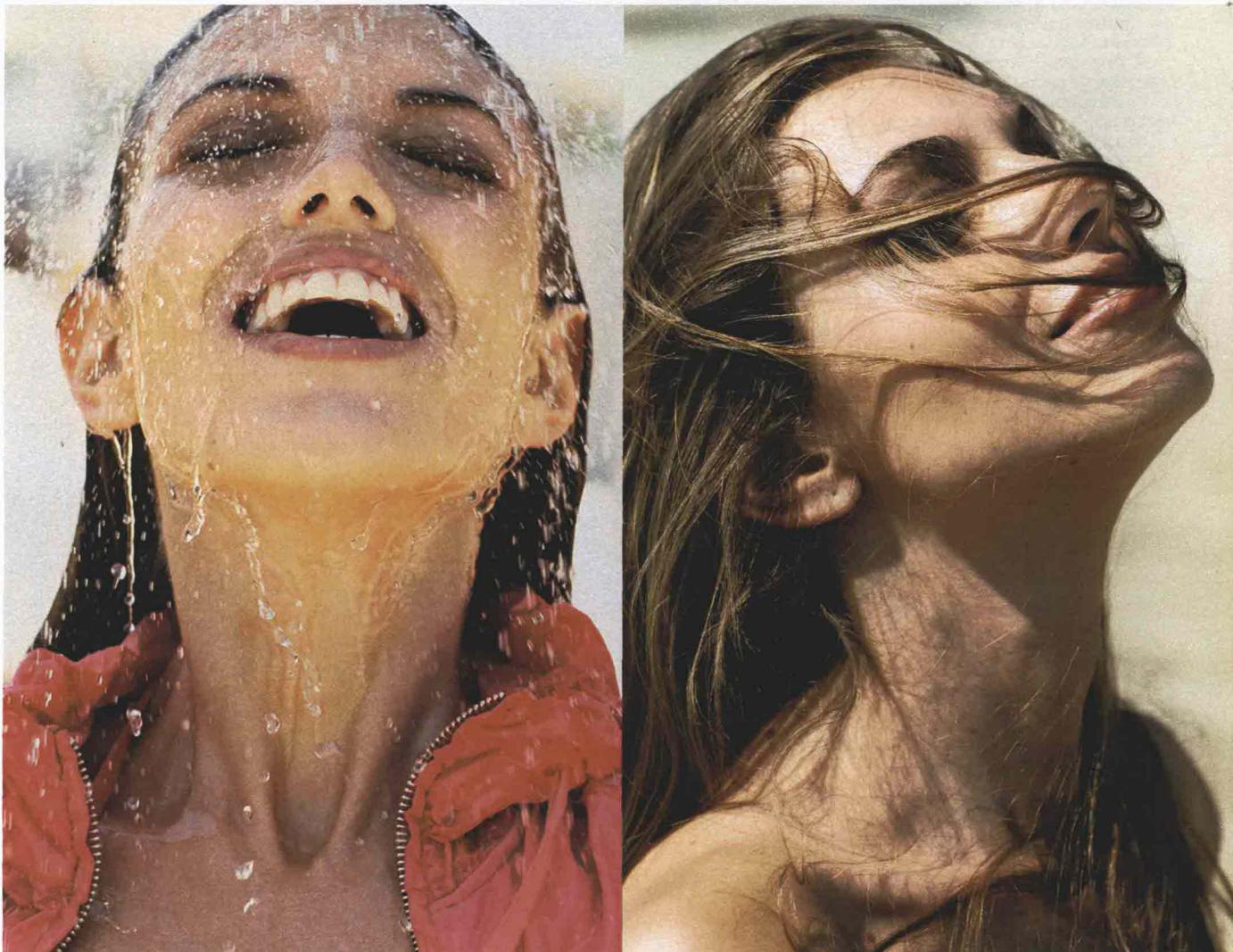


GIULIA PIZZULIN, 21 ANNI

romagnola, timida e disordinata, adora radio DeeJay e le maschere per capelli

IL VISO CHIEDE...



ACQUA, OSSIGENO,

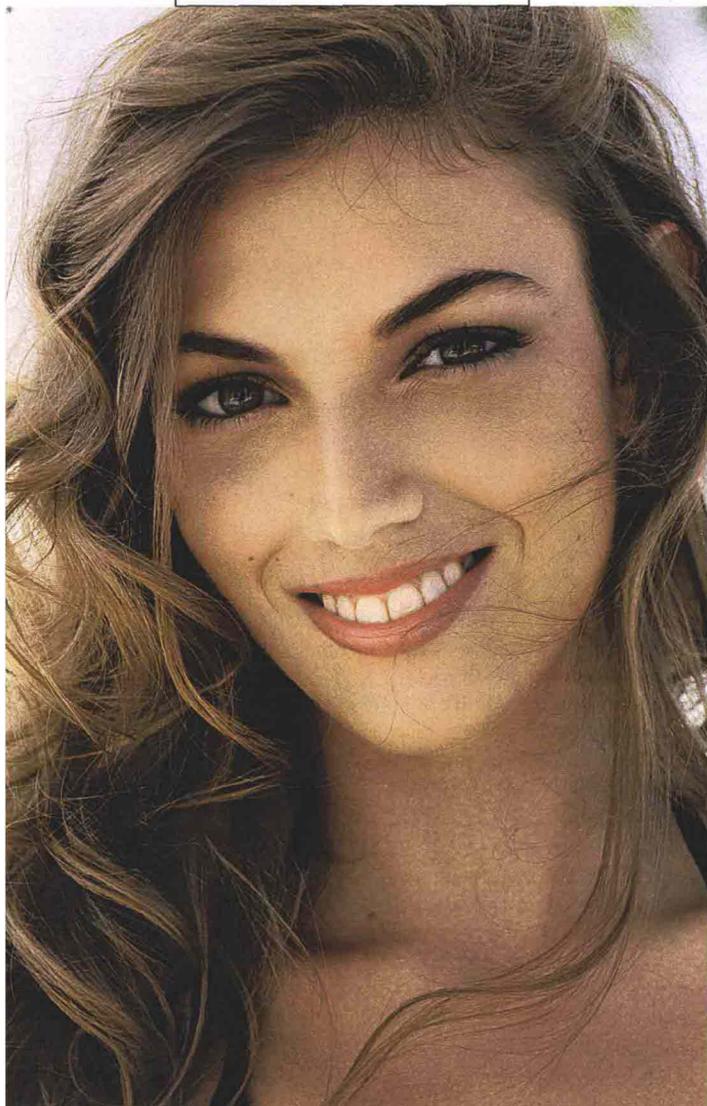
Sarà per l'abbronzatura, sarà perché si sta all'aria aperta, di certo in estate si è molto più carine. Ma non bisogna dimenticare che fra sole, vento, umidità, la pelle è sottoposta a molti stress. E ha bisogno di gesti beauty mirati. Vi presentiamo le novità più efficaci

JAAN-ERIC FISCHER (FOTO). LUCA DONATO (STILL LIFE). EVA PINI (STYLING). BARBARA@HM BATTAGLIA (TRUCCO E PETTINATURE)

la nostra donna vera

Scelta dal casting del sito
www.casting.donnamoderna.com

Giulia Pizzulin, 21 anni, di Lugo (Ra), vive a Bagnacavallo (Ra) con i genitori, la sorella Claudia, il cane Sara, di razza corsa, e il gatto Bobo, un sacro di Birmania. L'anno prossimo si laurea in Economia e sogna di andare negli Usa. A iscriverla al nostro sito è stata un'amica che voleva farle una sorpresa per il compleanno.



Giubbotto di nylon Chanel

IL PIACERE / di farti bella**DISSETARE**

Il sole, il vento e la salsedine per chi è al mare. Ma anche l'aria condizionata e l'umidità per chi è già tornata in città. La nostra pelle d'estate è sottoposta a continui stress che le fanno perdere acqua ed elasticità. «Sono i repentini cambiamenti di temperatura dell'aria a influire sulle sue riserve idriche» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Normalmente il tasso di acqua sulla superficie cutanea è fra il 13 e il 15 per cento. Ma, dopo una giornata in spiaggia, un viaggio in aereo o una gita in barca, si può dimezzare». Rimedi? «Per la pelle che tira ci sono prodotti naturali che hanno una marcia in più» spiega Riccarda Serri, dermatologa e presidente di Skineco, associazione internazionale di ecodermatologia che si occupa di individuare prodotti compatibili con la pelle e con l'ambiente. «Per esempio, l'olio di crusca di riso che contiene acidi grassi ultraidratanti e a lunga durata ed è ricco di gamma-orizanololo, un potente antiossidante che in più filtra i raggi Uv». Il momento critico per la pelle, però, è la sera. «La perdita d'acqua, che ha il picco nel cuore della notte, tra le 23 e le 4, è dovuta all'intenso lavoro delle cellule, che sfruttano le riserve idriche per rinnovarsi» dice **Magda Belmontesi**. Ecco perché, prima di andare a dormire, gli esperti della American Academy of Dermatology suggeriscono la regola del "10-3": fare una doccia di 10 minuti, non di più, per non stressare troppo la pelle. E, per sigillare l'acqua nell'epidermide, applicare entro 3 minuti l'idratante. Fra le migliori ci sono quelle a base di plancton termale, le preferite di Giulia, fotografata in queste pagine.

LEVIGARE

Vi siete mai chieste perché lo yoga va così di moda tra le star di Hollywood? Perché tiene lontane le rughe! Questa disciplina, che la nostra Giulia pratica ogni mattina per 20 minuti, insegna a respirare in modo profondo. In tal modo la pelle fa il pieno di ossigeno e diventa più luminosa e soda. «Secondo una ricerca dell'Università di Cleveland condotta su 250 ultracinquantenni, chi pratica yoga due volte alla settimana con costanza dimostra 15 anni di meno. Un principio che funziona alla grande tanto che, sempre dagli States, è

(segue a pagina 66)

PROTEZIONE

IL PIACERE / di farti bella

ACQUA 1. Bi-Sérum Intensif "Anti-Soif" Multi-Hydratant di Clarins (54 euro) contiene omega 3 e olio di semi degli Incas ed è adatta a pelli disidratate. **2.** Hydra 24 Crema-Gel Idratante Giorno di Dermolab (19,90 euro) va bene d'estate perché nutre ma non unge. **OSSIGENO 3.** Eau Florale Rose Ancienne Bio di Sanoflore (10,20 euro) tonifica e illumina come una passeggiata al mare. **4.** Detoxigen Experience di Dr. Brandt (75 euro) è un trattamento a base di ossigeno da usare 2-3 volte alla settimana. **PROTEZIONE 5.** Revitalift Total Repair 10 BB Cream Spf 20 di L'Oréal Paris (15,50 euro) è una crema colorata che illumina, attenua le rughe e protegge. **6.** Poudre Irisée Sublimatrice de Bronzage Spf 30 di Lierac (25 euro) è un pennello che intensifica l'abbronzatura e filtra i raggi.



(segue da pagina 65)

arrivato lo *Yotox*, uno yoga specifico per il viso che promette di spianare le rughe quasi come un lifting. «Ma non è indispensabile seguire corsi!» commenta la dottoressa Serri. «Alle mie pazienti lo dico sempre: ogni ora fermatevi, rilassate la muscolatura del viso e fate cinque inspirazioni ed espirazioni, gonfiando e sgonfiando l'addome. Il viso diventa subito più disteso». L'ossigeno si cattura anche con i cosmetici giusti. «Le cellule cutanee utilizzano quello presente nelle creme come fonte di energia per rinnovarsi più rapidamente» spiega la dottoressa Belmontesi. «Ci sono poi i prodotti a base di sostanze che proteggono la microcircolazione cutanea, come i polifenoli». Utili anche i cosmetici ricchi di ferro, che trasporta l'ossigeno nel sangue. E più la pelle ne ha a disposizione, più il viso risplende.

ABBRONZARE

Certo, l'abbronzatura ci fa subito più belle. Ma se si esagera i raggi favoriscono rughe, macchie e pori dilatati. Ecco perché bisogna andarci cauti e usare solari con fotoprotettori attivi, ossia sostanze come betacarotene, Q10 e bioflavonoidi che non schermano dal sole

ma rendono le cellule più resistenti ai raggi Uv. No, invece, alle formule ricche di siliconi e paraffina, non fanno respirare la pelle. Per regolarvi, leggete la lista degli ingredienti: "paraffinum liquidum" e sostanze che terminano per "one", come "dimeticone", dovrebbero essere agli ultimi posti (i componenti vengono elencati in ordine decrescente in base alla quantità presente). Ma c'è un'ultima raccomandazione: non esagerate neppure nel senso opposto. «Sfatiamo un mito: è giusto proteggersi, ma non in maniera eccessiva, altrimenti si perdono i benefici che arrivano dal sole» dice Riccarda Serri. «Primo tra tutti la sintesi della vitamina D, fondamentale per l'organismo. Riservate la protezione 50+ alle ore centrali del giorno. Prima e dopo, creme più leggere sono più che sufficienti». Insomma, preso in modo intelligente, il sole fa bene alla salute. E persino alla pelle.



Laura D'Orsi GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. PECCATO CHE ABBAIA DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT