

Beauty]

*Mentre dormi
la pelle si
rigenera. Merito
di formule che
sfruttano il
riposo notturno
per svolgere
la loro azione
al massimo*

di Paola Vacchini

A luce spenta LA NOTTE TI FA BELLA



SILHOUETTE RIMODELLATA

Durante il sonno c'è un cosmetico che agisce contro cuscinetti e cellulite. È il nuovo Cellu Destock Overnight di Vichy (€ 33,50), trattamento snellente notturno attivo anche sui cuscinetti più difficili da ridurre.

Gli americani lo chiamano "beauty sleep". Dormire fa bene all'organismo, pelle compresa, che cambia le sue reazioni a seconda dell'ora del giorno. Di recente è nata persino una nuova specializzazione dermatologica, chiamata "crono-dermatologia", e a Milano a dicembre si è tenuto il Primo Seminario Internazionale sul Ritmo Circadiano della Pelle e dei Capelli (diretto dal dermatologo Fabio Rinaldi, presidente di IHRF, International Hair Research Foundation e docente alla Sorbona di Parigi) in cui sono state analizzate le importanti variazioni biologiche cutanee durante l'alternanza sonno/veglia.

Al buio

Ma cosa succede alla pelle durante le ore notturne? «Innanzitutto si distende: non è più esposta a sole e smog ed è più rilassata, perché la mente stacca la spina dalle occupazioni che condizionano l'equilibrio nervoso», dice Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. «Inoltre lavora meglio per rimediare ai danni subito durante il giorno. I tessuti sono più ossigenati, le tossine vengono eliminate, il rinnovamento cellulare, lontano dalla luce, si accelera e, grazie alla secrezione di un ormone speciale, l'assorbimento cutaneo migliora. Per questo anche i principi attivi che richiedono più tempo per agire possono svolgere la loro azione in maniera completa». ►►

**FILLER
IN CREMA**

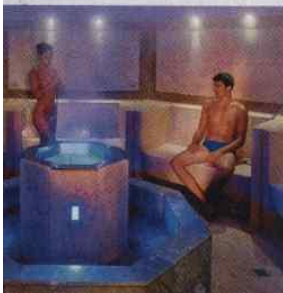
Oligopeptidi
e acido ialuronico
ricompattano
i tessuti del viso
svuotati
dal passare
del tempo.
È l'obiettivo
di Volume Filler
Notte di Eucerin
(€ 29,90), una
crema ricca,
ideale per pelli
"over 40".



PER SAN VALENTINO

Concedersi una pausa di benessere è ancora più piacevole se si condivide in coppia. *L'Hotel Caesius Thermae Spa di Bardolino, sul lago di Garda, offre l'opportunità di immergersi, oltre che in un Beauty Center all'avanguardia, in un Centro Termale o in quello Ayurvedico, entrambi ad altissimo livello. *Dal 13 al 15 febbraio il pacchetto "Love & Relax" comprende: due pernottamenti in camera doppia confort, prima colazione a buffet, cena di venerdì sera per due in trattamento di mezza pensione e menù a scelta (bevande escluse), cena di sabato "speciale San Valentino" (bevande incluse), due massaggi Love Therapy (uno a persona) e una "dolce" sorpresa all'arrivo. € 566,00 per camera.

Per informazioni
www.hotelcaesius-sterme.com



RISULTATI RAPIDI

1. Notturmo Emerald Fluid Gocce Viso Eterna Giovinezza di Rephase (€ 146,30): allo smeraldo, dall'azione antiage.
2. Premium Crema Antietà Assoluta Giorno e Notte di Lierac (nuovo formato da 30 ml., € 63,00): per pelli segnate, con estratti di tre fiori rari.
3. Aumenta le difese cellulari durante la notte, per una pelle più compatta: Resveratrol B E di SkinCeuticals (€ 144,50).

tali che stimolano la produzione di fibre di collagene ed elastina». Da non sottovalutare la **neurocosmesi**, che studia la relazione tra pelle e sistema nervoso. «Ecco perché, nelle creme da notte, si usano

sostanze aromatiche come melissa e lavanda che, ispirate, sollecitano la zona limbica del cervello e svolgono un'azione sedativa», aggiunge il cosmetologo.

Elementi extra

Quando si parla di "beauty sleep" non si possono trascurare alcune semplici abitudini che contribuiscono a trarre il massimo beneficio dal riposo: per il letto scegliete un materasso in materiale naturale, capace di garantire alla colonna vertebrale una linea a "s". E il cuscino? Basso e non troppo morbido, in grado di contenere l'incavo della nuca nella curvatura naturale. **Utilizzate arredi e biancheria in fibre naturali e lasciate computer, telefonini e tv fuori dalla stanza. Proteggetevi dai rumori:** disturbano il sonno e recano danni, anche se non sembra. Alcuni studi hanno dimostrato che chi abita vicino a un semaforo, quando scatta il verde, subisce un aumento del battito cardiaco anche se sta dormendo. Quindi, doppi vetri, insonorizzazione acustica, ogni precauzione è lecita.

Non tutte le ore sono uguali

Il picco della ricettività si sviluppa tra le tre e le quattro del mattino. «Occorre agire su due fronti: l'idratazione profonda e lo snellimento, dato il microcircolo molto attivo», continua il cosmetologo. «Il prodotto notturno più che altro si distingue da quello diurno per la consistenza, più ricca, e per la presenza o meno di alcuni elementi». Un esempio: dato che la pelle di notte non è esposta al sole, può sopportare anche sostanze leggermente esfolianti che, di giorno, reagirebbero con la luce.

Fattori in più, ma anche in meno

Durante la notte l'approccio cosmetico diventa più "bio" ed essenziale, basato solo su elementi necessari. I principi attivi da scegliere? «Jojoba, oli e burri vegetali, tra cui borragine o argan, ma anche le staminali vege-

TESTI Carla Tinagli. HA COLLABORATO Chiara Padovano. STYLING Evelina La Maida. FOTO Lorenzo Salis. TRUCCO Paolette per Mac Cosmetics. PETTINATURE Florence@TWA. STILL LIFE Sebastiano Tumetti. INDIRIZZI a pag. 130.