

DORMIRE È LA MIGLIOR CURA DI BELLEZZA, LO DICEVANO LE NOSTRE NONNE. NIENDE DI PIÙ VERO, CON IL BUIO LA PELLE SI RIGENERA E COMBATTE I NEMICI DEL GIORNO. CON L'AIUTO DI PREZIOSI ALLEATI COME OLI VEGETALI, VITAMINE E ACIDI DELLA FRUTTA

Buonanotte pelle

di Simona Fedele • Foto di P. Flint/Van Kasteel • Still life di Marco Aquilini

■ BELLEZZA



Per favorire il sonno fai la respirazione addominale, che rallenta il battito cardiaco e rilassa i muscoli. E usa essenze o incensi al neroli o alla lavanda. Oppure lo spray agli oli essenziali Sonni Sereni di Puresentiel (in farmacia).

Gli specialisti dell'anti-age sul cuscino

La formula preziosa al diamante e zaffiro riduce l'energia negativa accumulata dalle cellule durante il giorno e rigenera i tessuti:

Diamant de Beauté CARITA, 350 euro. Estratto di riso, complesso tri-ialuronico e amminoacidi per l'anti-age Time Zone Night ESTÉE LAUDER, 91 euro. Azione detox e ossigenante per la crema notte Skin Therapy LANCASTER, 56 euro. Per ritrovare compattezza ed elasticità, estratto di soia e aneto nel trattamento notte Densifiance MATIS, 136 euro. Un elisir vegetale agli oli botanici ed essenziali, per risvegliarsi con un viso fresco e riposato. Midnight Recovery Concentrate KIEHL'S, 39 euro.



www.ecostampa.it

095256

■ BELLEZZA

Chi dorme poco e male non solo è più esposto a influenze e infezioni, ma ha anche più probabilità di ingrassare, lo sostiene un recente studio della Columbia University. Il debito di sonno aumenta, infatti, il livello di un ormone dello stomaco, la grelina, che invia segnali di fame al cervello, mentre diminuisce quelli dell'ormone della sazietà, la leptina.



Mentre tu dormi loro combattono cellulite e ristagni

Drenante e anticellulite PerfectSlim Notte L'OREAL, 16 euro. Olio di mandorle dolci e karité per nutrire ed elasticizzare la pelle, ginseng per tonificarla: Burro Vellutante Hanida di NATURANDO, 19 euro. Favorisce il drenaggio con argilla e sale marino e combatte gli accumuli adiposi con le

alghie brune lo Snellente Intensivo Notte SOMATOLINE COSMETIC, 49 euro. Per migliorare le forme mentre dormi, Superconcentrato Notturmo Anticellulite COLLISTAR, 42 euro. La caffeina stimola la microcircolazione e l'attivatore accelera l'eliminazione dei lipidi: CelluStock VICHY, 30 euro.

La sera libera il viso dal trucco e dalla fatica del giorno

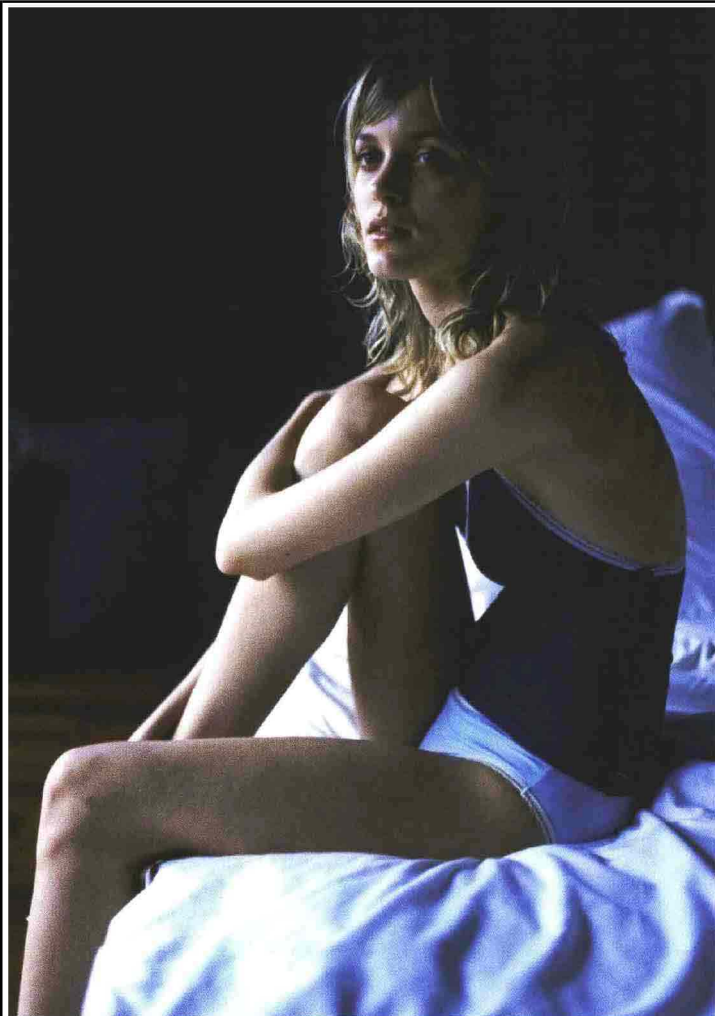
Formula delicata e tutta vegetale per il gel detergente viso all'acqua di arancia Everyday di MEDITERRANEA, 26,40 euro. Esfoliante alla soia attiva con micro-sfere leviganti, Positively Luminous AVEENO, 14 euro. L'acqua di fiordaliso calma e decongestiona, mentre il pantenolo

fortifica ciglia e sopracciglia. Questo è un gel fresco e lenitivo che non solo strucca gli occhi ma se ne prende cura: Reponse Yeux MATIS, 25 euro. Per le pelli più grasse e con pori dilatati c'è il tonico all'argilla dall'effetto astringente e purificante, Rare Earth Pore Refining Tonic KIEHL'S, 23 euro.




Di notte, quando tutto si acquieta, la pelle continua a lavorare, anzi raddoppia il turno. «Lontano dalle aggressioni del giorno, smog, freddo e sbalzi di temperatura, il nostro organo più grande ed esteso si rigenera. Anche perché con tutto il resto del corpo a riposo, dallo stomaco al fegato, fino all'intestino, riceve un maggior apporto di sangue, e quindi di nutrimento» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente della scuola di medicina estetica Agorà di Milano. Ed è ancora tra la mezzanotte e le quattro del mattino che l'ormone della crescita o GH, prodotto dall'ipofisi durante il sonno, raggiunge il suo picco stimolando la capacità cutanea di ricostruzione e di assorbimento dei principi attivi. Per questo la notte è il momento più prezioso per aumentare la produzione di collagene, combattere i radicali liberi, velocizzare il ricambio cellulare. In poche parole, fermare il tempo e la sua usura. «Mentre dormiamo, il viso ha bisogno dell'azione di tutte quelle sostanze che gli Uv e lo stress ambientale del giorno possono rallentare. Come gli acidi della frutta o il retinolo dal potere esfoliante, la vitamina C antiossidante o il pool degli schiarenti, acido cogico e fitico o arbutina, che rimuovono i detriti causati da luce e radicali liberi e rallentano il processo di pigmentazione, e dunque il formarsi delle macchie». Le grandi case cosmetiche puntano sulla notte anche per riattivare il metabolismo cellulare, con creme a base di staminali vegetali (di solito derivanti dalla mela), o per ricostruire il film idrolipidico, messo a dura prova durante la giornata, con sostanze ristrutturanti e altamente nutritive come acido ialuronico, ceramidi e derivati della soia.

Diverso il discorso per le zone fragili, a partire dal contorno occhi. «Qui bisogna prima di tutto drenare, per evitare di svegliarsi con borse e gonfiori. Meglio evitare texture troppo ricche e untuose e puntare su gel freschi e anti-edemigeni al rusco e alla centella asiatica. Determinan-



Se la pelle è molto secca, la notte è il momento giusto per nutrirla con gli oli vegetali. Usa quello di mandorle dolci per smagliature e desquamazioni, di cocco se i tessuti hanno perso elasticità, e di argan per detossinare e nutrire a fondo.

te la scelta del cuscino: quello anatomico evita il ristagno dei liquidi e rispetta le naturali curvature della colonna, favorendo una miglior circolazione e ossigenazione dei tessuti e il rilassamento addominale». L'azione drenante è utile anche per il resto del corpo, magari abbinata a quella lipolitica se le forme sono piuttosto abbondanti o c'è cellulite.

«Nel primo caso funzionano i gel defaticanti all'escina, edera o diosmina, da conservare in frigo e massaggiare prima di andare a dormire dalle caviglie alle cosce. Ancora meglio se accompagnati da una tisana diuretica e drenante al tarassaco e ananas» dice la dermatologa. Durante il sonno, grazie all'ormone della giovinezza, i processi di lipolisi sono più attivabili come il drenaggio dei liquidi, favorito anche dalla posizione orizzontale. «Prima di andare a dormire passa il guanto di crine sulla pelle umida e stendi un anticellulite, alternandolo a un prodotto levigante con acido salicilico o glicolico, che rimuove cellule morte e ruvidezze da gomiti, glutei e ginocchia». Così sarai a prova di carezza... 

A letto con due gocce di lavanda

Conosciuta in aromacologia come l'essenza stessa del relax (si usa per calmare stati di ansia e nervosismo), la lavanda ha molte altre virtù. «Merito principalmente del suo olio essenziale, ricavato dai fiorellini azzurro-viola, e ricco di preziosi elementi come gli alcol terpenici linalolo e limonene» dice Andrea Bovero, docente di cosmetologia all'Università di Ferrara. «Antisettica e antinfiammatoria, la lavanda si usa nei trattamenti per pelli impure e seborroiche, contro la forfora e come calmante dopo l'esposizio-



ne al sole». Il suo olio essenziale è uno dei pochi in natura che si possono mettere puri sulla pelle. E con il suo profumo, legato all'ordine e alla pulizia, rilassa la mente e i muscoli durante i massaggi e favorisce il sonno.

Lavanda inglese per i tre saponi YARDLEY, 11,50 euro. Ingredienti vegetali per la mousse esfoliante agli oli essenziali di lavanda e rosmarino SISLEY, 77,50 euro. Rilassa l'acqua profumata Lavande Royale ROGER&GALLET, 39 euro. Olio da bagno con tensioattivi naturali PORTES DU SUD, 25 euro.



NATURAL STYLE