Silhouette donna

Mensile

Data 11-2010
Pagina 50/51
Foglio 1 / 2

www.ecostampa.it

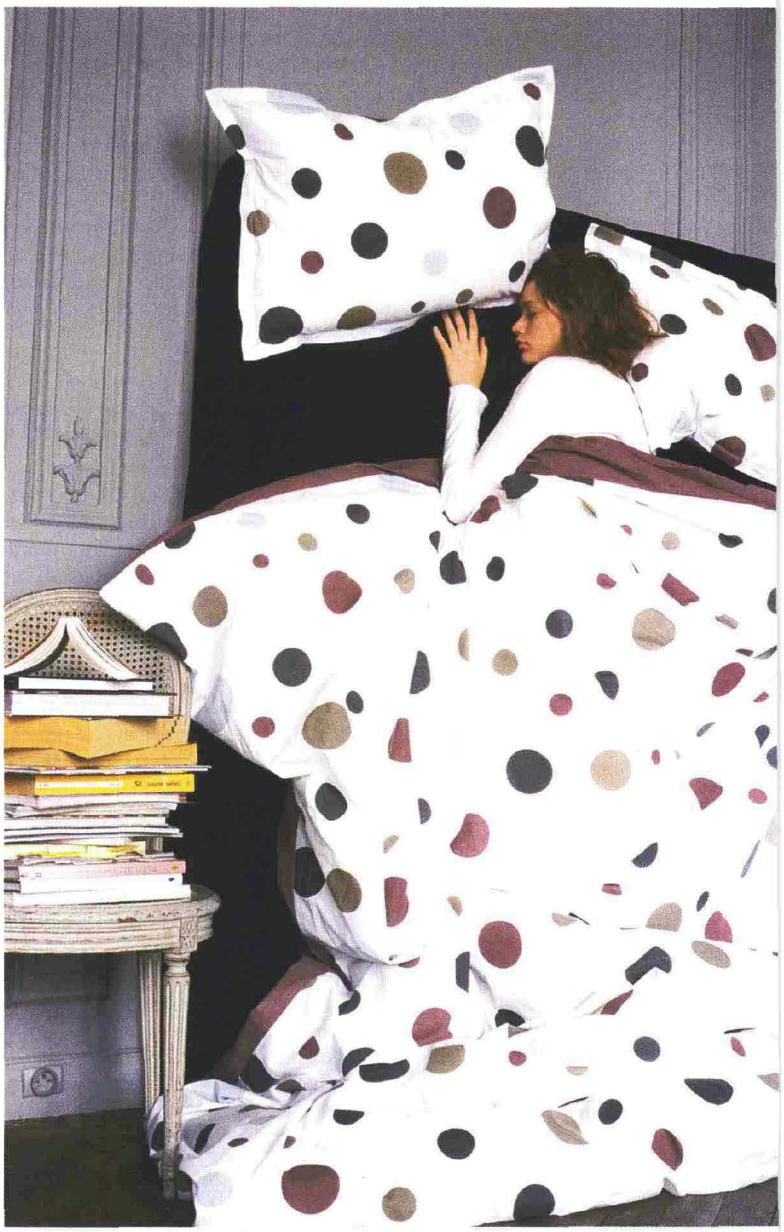
notti magiche

Restituiscono forza ed energia al fisico... mentre sulla pelle agiscono specialità idratanti

La notte è magica: non solo per gli "animali notturni" che prediligono vivere al buio mentre tutto intorno tace ed è quasi immobile. La notte è magica anche per chi vive meno trasgressivamente e si lascia andare al sonno per recuperare energia e forze. È anche il momento più indicato per curare la pelle con cosmetici che, notte dopo notte, lavorano e restituiscono alla cute una corretta idratazione e un aspetto più tonico e ridensificato.

Cosa succede

Ma perché la notte è così indispensabile? Cosa succede mentre si dorme? Il riposo notturno è un momento favorevole per la pelle che ha tutto il tempo di assimilare i principi attivi contenuti nelle creme senza subire gli stress causati durante il giorno da inquinamento, freddo, vento, sole. La cute "approfitta" di questa pausa per lavorare e riparare i danni subiti durante il giorno, ricostituire le risorse e ripristinare le naturali riserve d'idratazione. Gli effetti migliori si hanno combinando l'azione della crema giorno e di quella per la notte: la prima idrata e protegge dalle aggressioni quotidiane e dai raggi Uv, la seconda nutre e ripara.



FORMULE AD HOC

Le creme per la notte sono ricche di principi attivi idratanti, nutrienti ed energizzanti; di solito contengono collagene, elastina, lipidi e ceramidi, tutte sostanze in grado di restituire idratazione e compattezza alla pelle. Nelle creme notturne, poi, alcuni ingredienti sensibili alla luce possono essere utilizzati in dosi maggiori, come per esempio i derivati del retinolo e l'acido glicolico.

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi

www.ecostampa.it

come lavora l'epidermide

Che cosa succede alla pelle di notte? L'abbiamo chiesto alla dottoressa Magda Belmontesi, specialista in dermatologia.

«Il nostro organismo, soprattutto il sistema ormonale, segue una sorta di ritmo circadiano (ciclo di 24 ore): alcuni ormoni sono più alti di notte, altri aumentano durante il giorno. Normalmente l'ormone della crescita GH ha un picco durante la notte, ed è quello che favorisce un maggiore assorbimento delle sostanze che vengono applicate».

In questo ciclo di 24 ore allora come lavora la pelle?
«La pelle», continua la dottoressa «è il più esteso organo periferico ma anche quello più esterno. Durante il giorno gran parte del volume sanguigno affluisce agli organi che lavorano di più, come il fegato e i polmoni, in modo che questi possano svolgere le loro importanti funzioni: permettere la respirazione e metabolizzare le sostanze. Attraverso il sangue, questi organi ricevono ossigeno e si liberano dell'anidride carbonica e delle scorie da eliminare. Di notte, invece, sono in uno stato di riposo per cui si ribalta la situazione: a fegato, polmoni ecc. arriva una minore quantità di sangue, mentre la pelle gode di un maggiore afflusso sanguigno, quindi riceve più ossigeno e può riversare in circolo le tossine. La notte è il momento in cui la cute può disintossicarsi meglio, ma anche ristrutturare le sue difese, e assorbire i principi nutrienti, idratanti e antiossidanti».

effetti notturni

Svolge un'azione idratante e riparatrice la crema **Ceramide Plump Perfect Ultra All Night Repair and Moisture Cream for Face and Throat** di **Elisabeth Arden.** Contiene CPT Technology, efficacissimo ridensificante; Triplice Complesso alle Ceramidi, che ristruttura e rinforza la barriera protettiva della pelle; Aqualance, per favorire l'equilibrio idrico essenziale; Advanced Moisture Complex, uno speciale mix di principi attivi che aiuta a fissare l'idratazione negli strati più profondi (profumeria, 82 euro).

Ha una doppia efficacia antirughe e rassodante **Crema Notte Ultralift** di **Garnier**, contiene pro-retinolo derivato dalla natura, una nuova generazione di pro-retinolo che liberando il retinolo aiuta a rinnovare le cellule della pelle e a stimolare la produzione di collagene per "risollevare" le rughe dall'interno. (grande distribuzione, 10,90 euro).

È particolarmente nutriente grazie alla formulazione che contiene olio di mandorle dolci, olio di oliva e proteine della seta, **Crema Nutriente Notte L'Amande Visage.** Viene assorbita rapidamente e non unge. Nella formula anche vitamina E e antociani del mirtillo, due antiossidanti naturali che contrastano la formazione dei radicali liberi, i responsabili dell'invecchiamento precoce. Contiene anche acido ialuronico, che rafforza e nutre la pelle (farmacia, 30 euro).

AUTOMASSAGGIO IN QUATTRO FASI

L'automassaggio oltre a essere piacevole facilita l'assorbimento della crema da notte e stimola il rinnovamento cellulare. Bastano pochi minuti e semplici gesti.

1. Mettere nel palmo delle mani una dose di crema, iniziare il massaggio partendo dal collo e procedendo verso l'alto; insistere ai lati del viso e ripetere fino al completo assorbimento del prodotto.
2. Prelevare ancora una buona dose di prodotto e procedere sfiorando le guance; partire dal mento e andare verso l'alto, continuare fino alle orecchie, terminare sulla fronte.
3. Picchiettare delicatamente solo con i polpastrelli, compiendo dei movimenti rotatori, ai lati del naso e al centro della fronte.
4. Massaggiare con le mani in senso rotatorio tutto il viso, i movimenti circolari devono comprendere guance, tempie e fronte.

Antonella Bartolini

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
095256

Magda Belmontesi