

Da mezzanotte all'alba il risveglio della pelle

restauri

Quando dormiamo l'epidermide ripara i danni provocati da molti fattori esterni. Una funzione che si può potenziare con trattamenti specifici

MICHELA MARRA

“Nella notte passiamo circa metà della nostra vita”, sosteneva Johann Wolfgang Goethe, “ed è la metà più bella davvero”. Almeno per la nostra pelle. «La notte è un momento d'oro per recuperare tutti i danni generati dall'aggressione dei fattori ambientali sia esterni (i raggi del sole e l'inquinamento) sia interni (il riscaldamento delle case) che mettono l'epidermide a dura prova», spiega Daniela Pistoia, training manager di Estée Lauder. È proprio quando noi riposiamo, infatti, che la nostra pelle comincia a “lavorare”. «Durante la notte essa riceve un maggior nutrimento da parte del sangue poiché gli altri organi sono a riposo», commenta la dermatologa [Magda Belmontesi](#). «Inoltre, tra la mezzanotte e le tre del mattino, nel nostro organismo c'è un picco dell'ormone Gh (ormone della crescita). Prodotto dall'ipofisi, la sua funzione è di rendere più recettiva la pelle: la sua azione permette un miglior assorbimento dei principi attivi che, attraverso lo skincare, applichiamo sulla nostra cute».

Il picco dell'ormone della crescita, permette alla cute di assorbire meglio i principi attivi delle creme

Per una veloce rigenerazione del viso, via libera a trattamenti mirati come le maschere da notte nelle quali, rispetto alle creme normali, c'è una maggiore concentrazione di sostanze utili a idratare e rivitalizzare. Se l'obiettivo non è (solo) la massima idratazione, la scelta può cadere su maschere esfolianti o peeling: sconsigliate durante il giorno, svolgono un'azione detossinante durante la notte. Secondo Pistoia è bene variare, creando una vera e propria “dieta” per la pelle composta da almeno due trattamenti differenti ogni settimana. Sì, quindi, a maschere dalle formule ogni volta diverse e dalle texture avvolgenti per rendere ancora più piacevole l'esperienza della beauty routine e trasformarla in una vera e propria coccola a fine giornata. Con un'accortezza: prima di applicare la maschera e scivolare finalmente nel relax, non bisogna dimenticare di detergere la pelle alla perfezione, perché solo così potrà godere di tutti i benefici dei trattamenti successivi.

©PRODUZIONE RISERVATA



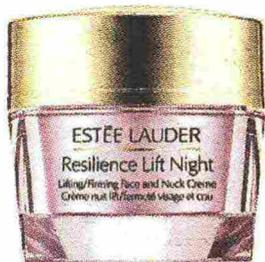
la Corea fa scuola Idratante o antimacchia, a letto si va con la maschera

Arrivano tutte dalla Corea, dove la maschera viso è un passaggio fondamentale della beauty routine serale. Per esempio, il pack giocoso Panda's dream White sleeping pack di Tony Moly (50 gr, 14,90 euro) agisce sulle macchie. Se l'obiettivo è idratare, la soluzione è - sempre dello stesso marchio - Magic food banana sleeping pack, dal profumo di banana (85 ml, 14,90 euro). Infine, ha un'azione esfoliante Pumpkin sleeping pack (100 ml, 17,90 euro) di Too Cool For School, da applicare come un impacco.



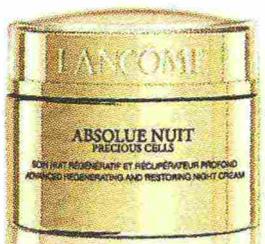
COMELASETA

Le lift masque de nuit récupérateur, firmato Chanel: trattamento antiage arricchito con proteine della seta (75 ml, 73 euro)



ESSERE ELASTICI

La crema notte Resilience lift aumenta la produzione di elastina e collagene.
Di Estée Lauder
(50 ml, 128,50 euro)



ULTRA-NUTRIENTE

Suntuosa e avvolgente, Absolue Nuit Precious Cells di Lancôme aiuta a contrastare i segni del tempo
(50 ml, 270 euro)



ELISIR VEGETALE

Sleeping Care Sérum Végétal di Yves Rocher migliora il tono e la luminosità della pelle
(50 ml, 15,95 euro)

