

Confidenze
di bellezza



Approfitta del sonno per rigenerare viso, corpo e capelli

Lo sapevi che la notte è l'alleata di un aspetto splendente? Prima di andare a dormire, quindi, prendi l'abitudine di dedicare alla pelle e alla chioma i trattamenti mirati. Come questi

di Alberta di Giorgio con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

Quando si è in splendida forma, è facile sentirsi dire: «Che bella pelle riposata hai». E non si tratta di un luogo comune, perché è proprio durante il sonno che la cute si rigenera al meglio. Prima di tutto, perché non spreca energia per difendersi dagli agenti esterni (inquinamento, sbalzi climatici, raggi Uv). E poi, perché quando si dorme le cellule si rinnovano

nella metà del tempo rispetto al giorno, specialmente tra le 23 e le 4. Inoltre, di notte la cute è più ricettiva. Nel sonno, infatti, la sua temperatura si alza e permette ai cosmetici di penetrare in profondità. Le cure mirate, fra l'altro, ricaricano di energia anche i capelli. Ecco perché, prima di coricarsi, bisogna coccolarsi dalla testa ai piedi. I risultati si vedranno già al mattino.



Marta
ci
chiede

**CI SONO
COSMETICI CHE MI
POSSONO FAR
APPARIRE PIÙ GIOVANE
E LUMINOSA?**

Ho 45 anni e mi sono accorta che le prime rughe stanno purtroppo diventando più evidenti, i capelli hanno perso lucentezza e tendo a ingrassare facilmente. Mi domando come intervenire, visto che i prodotti che applico tutti i giorni non mi danno i risultati sperati.

Marta Cozzi (via e-mail)

Contrasto (1)

1 I segreti per un ovale levigato

Non ci sono scuse: anche se si è fatto molto tardi, prima di andare a dormire è sempre e comunque indispensabile dedicare al viso un'accurata pulizia per eliminare il trucco e le impurità che si sono depositate durante il giorno. Solo quando la pelle sarà finalmente libera di respirare (e quindi di ossigenarsi con maggiore facilità), si può nutrire con cosmetici specifici, arricchiti con ingredienti ristrutturanti (vitamina A), antiossidanti (vitamina E), rigeneranti (oli essenziali), da massaggiare con lievi movimenti verso l'alto e l'esterno, fino al completo assorbimento.

L'idea in più Massaggia la crema anche sul collo.

Essence Merveilleuse Concentré de Nuit (Sanoflore, 40,90 euro): con oli essenziali rigeneranti, ridà vitalità alla pelle stressata.

Crema Ultra-Rigenerante Antirughe Notte (Collistar, 52,40 euro): contiene un prezioso mix di vitamine A ed E.



2 Le strategie per un fisico snello e tonico

Chi soffre di ritenzione idrica e di cellulite, può approfittare della notte per contrastarle. La posizione orizzontale che si assume quando si dorme, infatti, già da sola favorisce una eliminazione dei liquidi in eccesso (non a caso, la prima cosa che si fa quando ci si alza è la pipì). Ma gli effetti possono essere amplificati con creme e sieri che contengono le classiche sostanze drenanti e lipolitiche, come i sali marini, le alghe, la caffeina. Questi prodotti vanno applicati sulle zone critiche, con manipolamenti ed energiche carezze dal basso verso l'alto, che favoriscono anche il ritorno venoso.

L'idea in più Sull'anticellulite, indossa un panta-saunetta.

Body-Slim Destock Notte (Lierac, 39,90 euro): con 5% di caffeina a rilascio prolungato che agisce tutta la notte.

Trattamento Snellente Intensivo Notte 10 (Somatoline Cosmetic, 51 euro): con sali e alghe marine.



3 I trucchi per ciocche voluminose e lucide

Soprattutto in inverno, i capelli appaiono spesso spenti e privi di vitalità. Oltre allo smog e al clima umido, a peggiorare la situazione contribuisce l'uso di cappelli che, magari impermeabili, non permettono una corretta traspirazione del cuoio capelluto. Anche in questo caso, la mossa giusta è approfittare della notte per una tripla azione idratante, rinforzante e volumizzante delle ciocche. Si ottiene con i prodotti specifici, da massaggiare su tutti gli steli, dalle radici alle punte (le loro formule non macchiano il cuscino) e da risciacquare o da pettinare la mattina dopo.

L'idea in più Se hai i capelli secchi, applica più prodotto.

Spray Notte Nutriente (Pantene Pro-V, 6,99 euro): dona vitalità e volume ai capelli fini e li protegge dall'attrito con il cuscino.

Karité Nuit Capillaire (Rene Furterer, 29 euro): a base di karité, nutre e irrobustisce la fibra capillare.



i indirizzi a pag. 95

L'ACQUA È UN OTTIMO ANTIETÀ

Prima di coricarti bevi un bicchiere di acqua (meglio non gassata e a temperatura ambiente). Fornire una buona dose di liquidi alla cute aiuta, il mattino dopo, a ritrovarla morbida e distesa.



PER UN MAKE UP DA PROFESSIONISTA

Un tocco di cipria è quel che ci vuole per completare un makeup radioso e a lunga durata. Il problema è non esagerare con le dosi. Per calibrare la quantità di polvere da stendere sul viso

c'è il pennello Too Faced di Sephora (12,50 euro). Con setole ultra morbide, assicura un risultato professionale e, grazie alle sue dimensioni ridotte (ricorda i modelli che usano gli uomini per la barba), si tiene in borsa, per i piccoli ritocchi giornalieri.

