

GRAZIA • BELLEZZA

Stanotte cambio PELLE

Maschere che si attivano quando spegniamo la luce, spray da vaporizzare sul cuscino, federe antirughe. Il momento del riposo è fondamentale per svegliarsi con un viso rilassato.

Grazia vi spiega quali strategie usare

DI Carla Tinagli e Filippo Bellini FOTO DI Elliot & Erick

Dormire bene può farci sembrare più giovani di cinque anni rispetto all'età anagrafica.

È quanto rivela uno studio condotto dal Centro del sonno di Parigi e la scoperta non poteva capitare in un momento più giusto: la Giornata mondiale del sonno, che si celebra quest'anno il 16 marzo. Per ricordare lo stretto legame fra riposo notturno, benessere psicofisico e una bella pelle.

L'ORMONE NOTTAMBULO

«La pelle è un organo che non riposa mai. Anzi, da mezzanotte alle tre del mattino raggiunge il suo picco massimo di attività, in termini di riparazione e rinnovamento cellulare», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa e segretario scientifico dell'Isplad, la Società italiana e internazionale di dermatologia plastica rigenerativa e

oncologica. «Altrettanto attiva è la melatonina, l'ormone che non solo regola il ciclo sonno-veglia, ma contrasta anche i radicali liberi con un'importante azione antiossidante. Cosa che permette alla pelle di rigenerarsi meglio. Per questo possiamo considerare la melatonina un valido supporto anti-età e assumerla per via orale. Ne basta un milligrammo al giorno: non è sufficiente per trattare l'insonnia, ma risulta efficace per il benessere della pelle».

TUTTA LA FORZA DEL BUIO

Non impegnata a difendersi dalle aggressioni climatiche, come succede durante il giorno, la pelle di notte ha bisogno di prodotti diversi in grado di assecondare il suo lavoro. Soprattutto con il passare degli anni. «La beauty routine serale è altrettanto



Uno struccante bifasico occhi e labbra che si prende cura anche delle ciglia con estratto di giglio: Dior Hydra Life Triple Impact Makeup Remover.

GRAZIA • BELLEZZA

importante di quella mattutina, ma cambiano le necessità: non più protettive quanto riparatrici e stimolanti del ricambio cellulare», continua Bucci. «Oltre al fatto che la pelle impegnata a rinnovarsi si disidrata più facilmente e diminuisce la produzione di sebo». Di qui la tendenza delle formule notte a presentarsi più "ricche": dall'olio detergente perfetto per struccarsi e mantenere alto il livello d'idratazione alla crema-balsamo che nutre e ridensifica. Fino alla maschera di Biotherm che si attiva con il buio, sprigionando energia. Sul fronte del rinnovamento cutaneo, invece, l'ultima novità è targata Skinceuticals (in vendita da fine marzo): **una crema correttiva che rilascia il 10 per cento di acido glicolico per esfoliare, levigare e illuminare il viso**: «Si tratta di un acido utilizzato negli studi medici sin dagli Anni 90 per i peeling», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente alla Scuola internazionale di medicina estetica Fatebenefratelli di Roma. «Le concentrazioni usate ambulatorialmente possono variare dal 20 al 70 per cento inducendo la desquamazione della pelle, ma per una formula a uso domiciliare 10 è il livello più alto ed è utile per sciogliere le coesioni cellulari, correggere le linee sottili, la pelle opaca e le irregolarità della grana cutanea».

EFFETTO NINNA NANNA

A conciliare il sonno e distendere la pelle pensano poi tutta una serie di rimedi antistress. A cominciare dagli oli essenziali di lavanda e geranio noti per le loro proprietà calmanti. Il marchio inglese This Works, invece, è famoso per aver creato una linea a base di oli botanici e fragranze aromaterapiche effetto ninna nanna: prodotti di culto, i **due spray rilassanti che vaporizzi su cuscino e lenzuola oppure sui capelli**. Mentre tra le sue formule bio (realizzate con ingredienti che provengono dalla foresta di Bregenz, nelle Alpi austriache), Suzanne Kaufmann ha inserito anche una tisana rilassante che agisce in sinergia con le creme da notte. L'idea più originale e chic, appartiene però a Dariia Day, make up artist di origine polacca, ma parigina d'adozione. Dopo aver scoperto che solo dormendo sulla seta i suoi problemi di sensibilità cutanea miglioravano, si è inventata una collezione di federe e mascherine per gli occhi con il prezioso tessuto: addio visi stropicciati da cuscino.

L'IDEA

La crema rilassante agisce insieme con una tisana. Per un doppio effetto detox

LENZUOLA D'EUCALIPTO E COTONE BAMBOO

In Portogallo, nella valle del fiume Duoro, famosa per i vigneti da cui si ricava il liquore Porto, l'hotel Six Senses (*sixsenses.com*) propone un pacchetto ad hoc, che si ritrova anche nella maggior parte delle strutture della catena alberghiera sparse in tutto il mondo. «Il programma è pensato per il weekend, ma il cliente, che durante il soggiorno è seguito da uno *Sleep Ambassador*, prima del viaggio risponde a un questionario sulle sue abitudini notturne», spiega Nick Yamel, general manager dell'hotel. «Per due notti il sonno dell'ospite viene monitorato attraverso un apparecchio che registra il numero di risvegli e i cicli di riposo. Inoltre, **forniamo un kit su misura che comprende pigiama in cotone bamboo, mascherina, un sacchetto alla lavanda e uno spray per l'ambiente al gelsomino**». Fondamentali sono anche il materasso e la biancheria da letto: quest'ultima in una speciale fibra di eucalipto e cotone a trama larga dalla traspirazione perfetta. E poi c'è anche chi, come l'azienda di materassi Astro, mette a disposizione del cliente un consulente del buon riposo (*astroitalia.it*), offrendo modelli talmente personalizzabili da essere quasi sartoriali. Con il motto "Una giornata fantastica comincia dalla notte prima", il marchio londinese Eve Sleep, invece, ha avviato, un progetto di e-commerce che prevede da un lato la consegna a domicilio (e a prezzi contenuti) del materasso, che arriva compresso e arrotolato in una scatola nel giro di 3-5 giorni, dall'altro una guida online piena di consigli sul riposo perfetto e le abitudini che favoriscono un sonno ristoratore (*sleepeve.it*). Stesso discorso per il cuscino. Se siete attratte dal naturale, il modello più richiesto ora è quello con trucioli di legno di cirmolo, dalle proprietà antibatteriche e defaticanti. Secondo alcuni studi ridurrebbe la frequenza cardiaca favorendo il recupero. Così la mente si distende e la pelle anche. ■

GRAZIA • BELLEZZA



E PER NUTRIRE:
ZUCCHERO DI
CANNA E FOGLIE DI
MELISSA

1. Stimola il rinnovamento della pelle con acido glicolico derivato dalla zucchero di canna, mentre un complesso lenitivo agli oli botanici fornisce comfort e idratazione: **Skinceuticals Glycolic 10 Renew Overnight** (€ 80, in farmacia da fine marzo). 2. Ad azione riparatrice, nutriente e antiossidante, **[comfort zone] Renight Oil**: con olio di bacche di goji, più un mix di oli di riso, sesamo e macadamia (€ 46). 3. Da utilizzare come crema o maschera notturna, **Slow Âge Notte di Vichy** è un trattamento in gel con resveratrolo, vitamina B3 e bifidus derivato probiotico. Per ossigenare e accelerare il turnover delle cellule (€ 37,50, in farmacia). 4. A base di plasma vegetale tonificante, collagene ristrutturante e amminoacidi che proteggono e rigenerano le proteine cutanee: **Filorga Sleep & Lift** Crème ultra-liftante nuit Ultra-lifting night cream (€ 72, in farmacia). 5. Rimuove trucco e impurità favorendo il processo rigenerativo notturno grazie a oli essenziali e botanici di lavanda ed enotera: **Kiehl's Midnight Recovery Botanical Cleansing Oil** (€ 32). 6. Una maschera che si attiva al buio, complice una microalga scura capace di sprigionare energia in assenza di luce: **Biotherm Aquasource Everplump Night**. Superidratante (€ 55). 7. Simula gli effetti di otto ore di sonno con un superconcentrato di vitamine: **Shiseido Ibuki Beauty Sleeping Mask** (€ 47). 8. Sfrutta la scienza dei ritmi circadiani e l'azione del Tetrapeptide-26 per rinforzare i naturali sistemi di riparazione notturna della pelle: **Rilastil Balsamo Notte Antirughe Re-Sleep** (€ 59,90, in farmacia). 9. Aiuta a ripristinare i normali cicli del sonno con una fragranza che sa di lavanda, vetiver e camomilla: **This Works Sleep Plus Pillow Spray** (€ 33, da Sephora). 10. Una crema ad alta tecnologia che rinnova e ripara la pelle veicolando gli attivi con sfere microincapsulate e un inedito sistema drone: **Sarah Chapman Icon Night** (€ 147, su skinology.it). 11. Cerottini in gel ricchi di ingredienti idratanti: **Patchology Flashpatch Restoring Night Eye Gels** (€ 14,90 il kit con cinque pezzi, da Sephora). 12. Con foglie di melissa, limone e rosa: per conciliare il sonno, la tisana **Susanne Kaufmann Evening Tea** (€ 19, susannekaufmann.com).

SUSANNE KAUFMANN™

Abendtee
Evening Tea

12

15 Mountain-teabags à 1,3 g (e 19,5 g)

