

Il benessere

Se la notte
ci rende
più giovani

IRMA
D'ARIA

Dall'Asia, e non solo, i trattamenti che agiscono mentre dormiamo

TURNO DI NOTTE PER LA BELLEZZA

IRMA D'ARIA

Beauty-routine per la notte, l'arma vincente per combattere rughe, occhiaie e cellulite. È scientificamente provato che i trattamenti di bellezza trovano il loro miglior alleato proprio nel buio quando il corpo ripara i danni accumulati di giorno. Ecco perché dall'Asia, ma non solo, arrivano nuove formule cosmetiche che lavorano di notte per regalarci al risveglio un viso più luminoso e un corpo più tonico. «Durante il sonno la pelle diventa più permeabile e migliora l'assorbimento delle sostanze applicate anche perché è perfettamente pulita e senza trucco» spiega **Magda Belmontesi**, docente della Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà

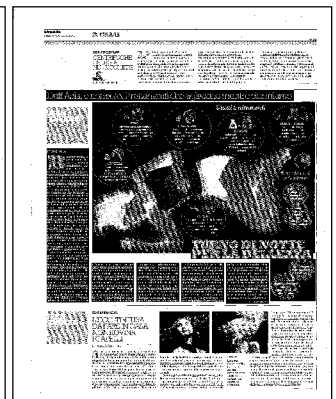
di Milano. Ed ecco allora non più soltanto le classiche creme da notte, con formulazioni più corpose perché preposte a nutrire la pelle durante il riposo, ma veri e propri trattamenti che contengono principi attivi come retinolo e ossigeno in grado di accelerare il rinnovamento cutaneo.

«I trattamenti notturni svolgono una funzione riparatrice grazie a quei principi attivi che non tollerano bene la luce e il sole. Come i peptidi che stimolano la formazione di collagene e acido ialuronico, e gli acidi della frutta che hanno una funzione esfoliante» dice Carla Scesa, docente di chimica dei prodotti cosmetici presso l'Università Cattolica di Roma. Tra i trattamenti al buio arrivati di recente in Italia ci sono le Sleeping mask usate da sempre dalle donne coreane nei loro rituali di bellezza. Sono maschere lenitive formulate per

calmare le irritazioni causate dallo stress ossidativo accumulato durante il giorno con un mix di estratti di alghe, caffeina e saccarosio. «Le maschere notturne più efficaci sono quelle che danno luminosità e contrastano le macchie approfittando dell'assenza dei raggi ultravioletti» suggerisce la cosmetologa Scesa. Si applicano sulla pelle appena pulita la sera prima di andare a dormire e si eliminano al mattino. «Le maschere, così come i trattamenti per mani e piedi, sono un classico dei trattamenti di notte anche perché la sera, messi da parte tutti gli impegni della giornata, si ha più tempo da dedicare a se stessi e l'efficacia dei trattamenti viene potenziata» aggiunge Belmontesi. Infatti, funzionano bene di notte anche i trattamenti per il corpo che richiedono un massaggio prolun-

gato. Proprio di recente, uno studio ha provato l'efficacia delle creme snellenti ad azione notturna. «Di notte l'organismo contrasta meglio la tendenza ad accumulare grassi mentre il sistema linfatico elimina tossine e liquidi in eccesso» dice Belmontesi. «Inoltre, la pelle è più ricettiva ai principi snellenti dei trattamenti come sali marini, alghe e argilla e non c'è lo sfregamento dei vestiti e il sudore che possono dar fastidio». Dormendo ci si può prendere cura anche dei capelli con maschere a base di polvere di diamante e perle che donano luminosità, estratti di champagne che idratano e svolgono un'azione antiossidante; estratti di cachemire che lasciano e ammorbidiscono. Si applica una piccola quantità di prodotto sui capelli asciutti, si massaggiano bene le punte e il mattino seguente si fa lo shampoo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Quali trattamenti



VISO

Creme anti-age a base di retinolo, ossigeno e acidi della frutta che non vanno usati a contatto con il sole e che accelerano il rinnovamento cutaneo durante il sonno



MASCHERE

Sleeping mask a base di erba di tigre e camelia per un'idratazione intensiva e lenitiva. Si applicano prima di andare a dormire e si eliminano al risveglio



CORPO

Trattamenti effetto-shape a base di caffeina, argilla bianca dell'Amazzonia, burro di karitè e alghe brune per combattere la cellulite e riattivare la microcircolazione periferica



MANI e PIEDI

Guanti e calzini in gel che rilasciano per tutta la notte sostanze attive idratanti come olio di jojoba, urea e vitamina E



CAPELLI

Impacchi a base di polvere di diamante e perle, estratti di champagne e cachemire per un'idratazione intensiva e ristrutturante



OCCHI

Sieri e gocce a base di olio di lavanda e pungitopo per contrastare le rughe; maschere con semi di lino da tenere sugli occhi per tutta la notte per un effetto anti-occhiaie



Fra le 23 e le 4 del mattino:

Il metabolismo rallenta e si producono meno radicali liberi

Aumenta la produzione di melatonina, antiossidante sette volte più potente della vitamina E

Si accelera la produzione di nuovo collagene e la rigenerazione cellulare

La pelle assorbe meglio i principi attivi perché è pulita e libera da barriere come il trucco



www.ecostampa.it

FOTO: P. TRIBBIO - IMAGOPOLICE / G. MARINI / G. MARINI / G. MARINI