

THE BEST LIFE

BEAUTY

Risveglia il tuo viso

NASCONDI LE TRACCE DEL DURO LAVORO NOTTURNO DI AURORA BOCCUNI

Forse tu non ce la fai a raccontare la tua serata, ma la tua faccia dice tutto. Birre con gli amici, un neonato insonne... qualunque sia la causa, non lasciare che i segni della tua nottata in bianco ti rovinino la mattina. Ecco come presentarti al lavoro con il tuo volto migliore.

PELLE DISIDRATATA

Il problema «La carenza di sonno riduce la trasparenza della pelle», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi** di Milano, «e fa aumentare il cortisolo, l'ormone dello stress, che danneggia le proteine strutturali principali della pelle».

La soluzione Applica un prodotto idratante e tonificante, come **Facial Fuel No-Shine Hydrator** Kiehl's (75 ml, € 21).



ACNE

Il problema Acne? Forse non ti sei lavato bene il viso prima di andare a dormire. O è colpa dei cocktail serali pieni di zuccheri.

La soluzione Detergi il viso con uno scrub, poi metti un gel agli acidi della frutta: stimola il ricambio cellulare e asciuga i brufoli. A noi piace **T-Pure Gel Idratante di Biotherm Homme** (50 ml, € 34,30).



BOCCA IMPASTATA

Il problema Consumare troppo sale e alcool disidrata le mucose.

La soluzione Per eliminare i residui che si depositano su denti e mucosa orale, spazzola denti e lingua. Poi la dottoressa Belmontesi suggerisce di sciacquare la bocca con un collutorio alla menta, che rinfresca ed evita l'alitosi. Un nome?

Aloe Fresh di ESI (500 ml, € 6,50). Sos? Mangia una mentina.



OCCHI GONFI **Il problema** «Il sodio in eccesso provoca ritenzione di liquidi da parte del corpo e, mentre sei sdraiato, ti fa gonfiare gli occhi», spiega la dottoressa Belmontesi. **La soluzione** Prepara un tè. «Contiene tannini, che riducono il gonfiore, e la caffeina, che con la sua azione vasocostrittrice tende la pelle floscia». Dopo averlo bevuto, metti le bustine in frigo a raffreddare, poi tienile sugli occhi 2-3 minuti. Oppure prova **Liftactiv occhi di Vichy Homme** (15 ml, € 25,71).



LABBRA SCREPOLATE

Il problema L'aspetto rinsecchito delle labbra indica disidratazione a causa di troppo alcool, vento o freddo.

La soluzione Elimina la pelle secca con un impasto di bicarbonato e acqua, strofinandolo con un dito. Quando hai eliminato le pellicine, tieni le labbra idratate e protette con uno stick idratante e lenitivo, come **Mediplus di Blistex** (4,25 g, € 5,50).



Preparativi pre nanna

Con questi 5 consigli preveni stasera i danni di domani mattina

1. Non bere alcolici a stomaco vuoto: mangia qualcosa per rallentare l'assorbimento dell'alcool e ridurre il potenziale danno di domani. **2.** Dormi con due cuscini invece di uno per sollevare la testa ed evitare che i liquidi ti si accumulino intorno agli occhi. **3.** Prima di schiantarti a letto, detergi il viso e applica una crema idratante per la notte per evitare la disidratazione. Con un idratante ricco di anti-ossidanti, come coenzima Q10, acido lipoico, vit. A (per esempio **Crema Q10 Anti-fatica di Nivea for Men**, 50 ml, € 11,95), puoi restituire alla pelle gli elementi essenziali. **4.** Metti un burro cacao prima di andare a dormire. Si assorbirà durante la notte e prevenirà le screpolature. **5.** Tieni un bicchiere d'acqua sul comodino, in modo da berlo se ti svegli di notte. E vai spesso in bagno, per eliminare con le urine le tossine accumulate.