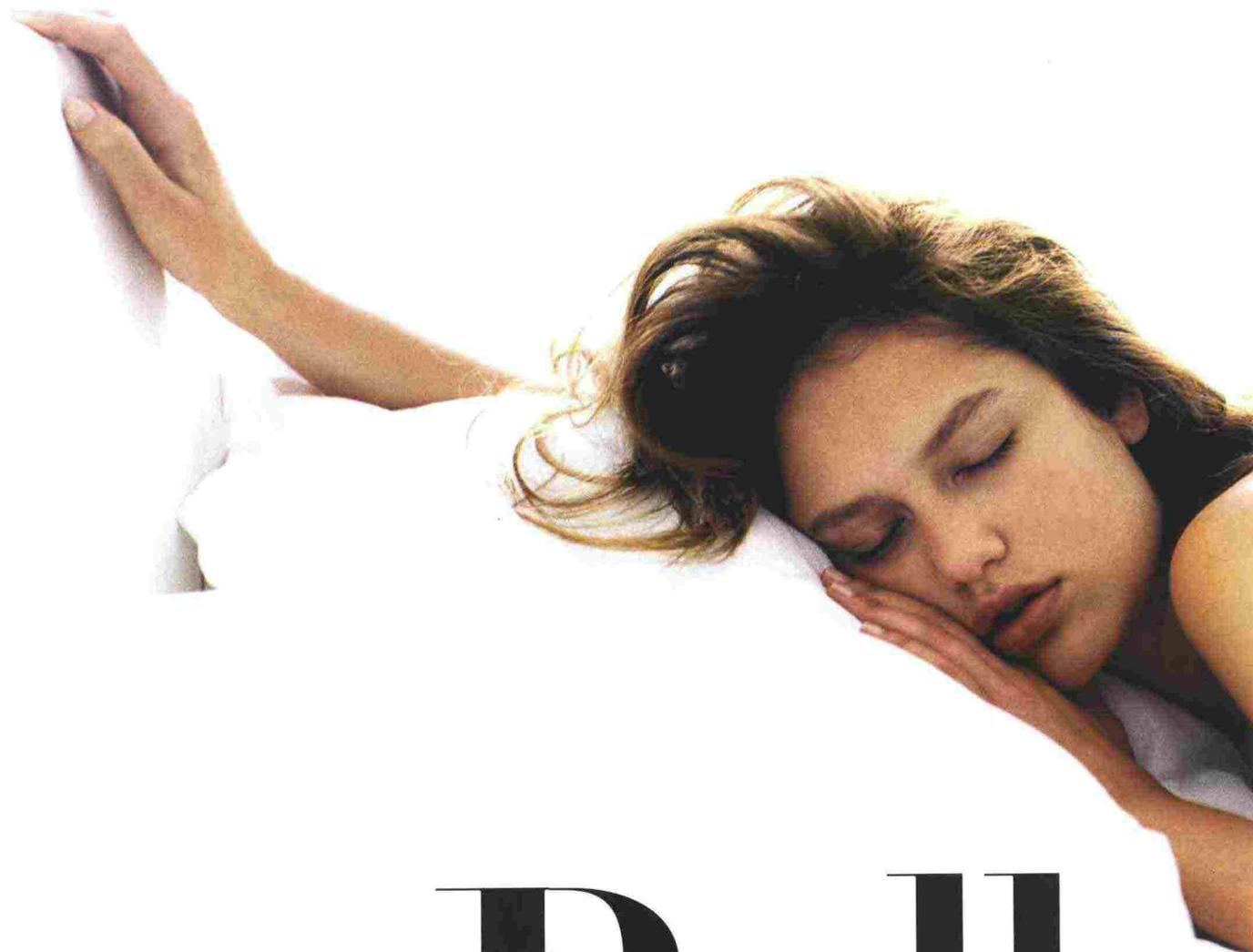
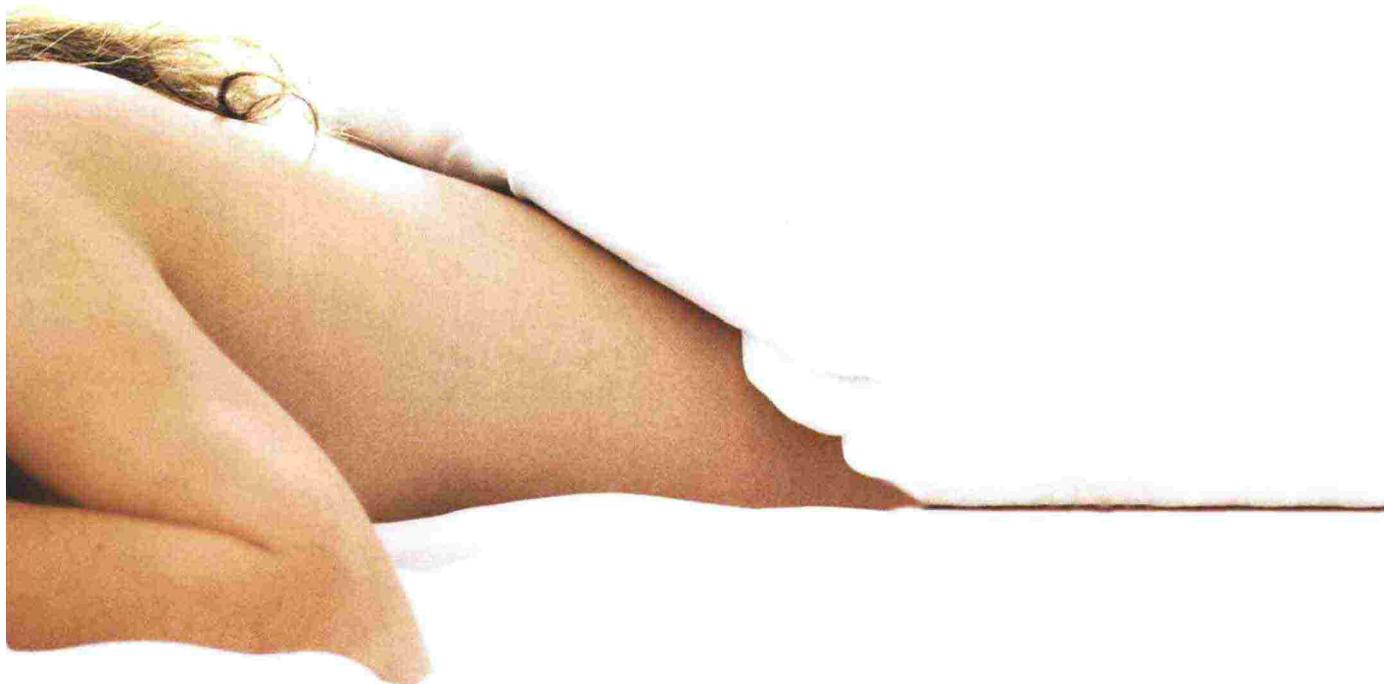


*Beauty* che aiuta



# Bella di notte

**DALLE 23 ALLE 4**  
Sono le ore in cui  
l'ormone GH (della  
crescita) raggiunge il  
suo picco. Doppio  
risultato: le cellule si  
rinnovano e le creme  
penetrano più a fondo.



Mattina, ore 7. Davanti allo specchio: viso grigino, contorni poco tonici. *Rewind*: prima di andare a letto, applicare una crema specifica. Sì, perché è proprio nelle ore notturne che la pelle è più ricettiva e gli attivi anti-età più efficaci. Gli ultimi, dalla ricerca: resveratrolo (stimola il collagene) e peptidi (per l'elasticità)

di Paola Gervasio

**Cate Blanchett**

45 anni



«Adoro le maschere che agiscono di notte: *risparmio un sacco di tempo*. Le metto, fanno tutto loro, e al mattino sono nuova»

**Siero concentrato**

L'ingrediente antietà che fa la differenza è il resveratrolo, estratto dall'uva: stimola la riparazione e riduce la degradazione del collagene. Resveratrol B E, SkinCeuticals (in farmacia, 143 €).

**Crema-gel ibrida**

Ne basta una punta ogni sera. In caso di necessità, triplicare la dose per un impacco intensivo notturno. Contiene due complessi: uno idratante e l'altro antiossidante. La pelle è subito più distesa, compatta e luminosa. Hydra Sparkling Night, Givenchy (56,50 €).

**Azione lifting** Con la spatolina in gomma riposta sul tappo si massaggia la crema dal basso verso l'alto. È ricca di resveratrolo rassodante: crema Rénergie French Lift, Lancôme (131,60 €).

**Emma Watson**

24 anni

«Quando spunta la luna tutto diventa *magico*. Bagno caldo e *via il trucco*. Un filo di *crema* e sono pronta per la cena»



**Per la pelle sensibile**

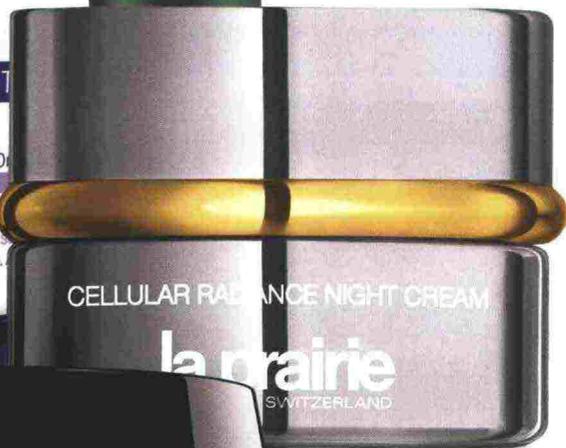
Olio di semi d'uva (rigenerante) ed estratto di liquirizia (lenitiva) attenuano rossori e rughe: Crema Notte Sensitive, Nivea (8,30 €).



**Per la pelle grassa**

Un trattamento che purifica nelle ore notturne, quando la produzione di sebo aumenta. Risultato: meno lucidità e pori ristretti grazie alla perlite assorbente e all'acido salicilico esfoliante. Normaderm Nuit Detox, Vichy (in farmacia, 22 €).

**Se serve elasticità** Contiene due peptidi che stimolano la coesione delle proteine della pelle. Estratto di igname selvatico e semi di segale danno idratazione e compattezza: Cellular Radiance Night Cream, La Prairie (539 €).



SENSITIVE  
CREMA NOTTE  
50  
PELLI SENSIBILI  
Idrata & riduce i 3 segni della pelle:  
1. rossore 2. pelle che tira 3. rughe  
Estratto di Liquirizia & Olio di Semi di Uva  
SENZA Parabeni, Profumo.



GIORGIO ARMANI  
CREMA NERA EXTREMA

**Via lo stress** Vitamina E antiossidante, acido salicilico esfoliante ed essenza di lavanda miorilassante: Eight Hour Cream Skin Protectant Nighttime Miracle Moisturizer, Elizabeth Arden (28 €).



**Natalie Portman**

32 anni

«Sono spartana. A fine giornata lavo il viso con acqua e sapone. Poi idratante e yoga. Mi rilassa e cambio faccia»

**Le esperte dicono (e fanno) così**

Prima esfoliare, poi una crema antiossidante. La ricetta che funziona è d'autore. Già, perché le prime a sperimentarla ogni sera sono la dermatologa **Magda Belmontesi** e il medico estetico **Barbara Sampietro**. Abbiamo chiesto come e perché.

**È davvero così utile una crema da notte?**

**Barbara Sampietro:** «Sì, perché durante il sonno il metabolismo della pelle si riattiva: aumentano la microcircolazione, il rinnovamento cellulare e la riparazione. Grazie all'ormone GH, secreto proprio di notte, la pelle è anche più ricettiva ad assorbire i cosmetici: più risultati». **Magda Belmontesi:** «Sì, ma dipende dall'età. A partire dai vent'anni, basta una crema idratante 24 ore da usare mattina e sera. Dopo i 40, meglio differenziare: di notte, sostanze anti-tattà trattanti che non vanno usate sotto i raggi Uv, come il resveratrolo che stimola il collagene o gli acidi della frutta che esfoliano e attenuano le macchie. Di giorno, creme anti-rughe +con spf per proteggersi dagli Uv».

**E per voi che programma scegliete?**

**Barbara Sampietro:** «Ogni sera a casa uso un gel cheratolitico dolce con azione esfoliante enzimatica. Contiene anche papaina che migliora il turnover cellulare, idrata in profondità e uniforma il colorito. +In estate, per rinforzare le difese antiossidanti e prevenire i danni del sole, prendo un integratore di vitamina C ed E». **Magda Belmontesi:** «Detergo il viso con un latte e risciacquo, poi applico un siero antiossidante su viso e collo. In estate aggiungo una crema antiossidante per potenziare gli effetti e combattere i radicali liberi. In inverno, invece, crema schiarente. E ogni settimana, scrub».

**Altri vantaggi di una crema notte?**

**Magda Belmontesi:** «Se si sceglie una formula leggermente esfoliante, non serve fare il noioso scrub settimanale!».

**E al mattino, come si deterge la pelle?**

**Magda Belmontesi:** «Con acqua termale o soluzioni micellari se la pelle è delicata. Altrimenti, vanno bene anche acqua e sapone, basta poi idratare a sufficienza».

GETTY