

Bellezza/LA NUOVA COSMESI

RIGENERIAMO la pelle di notte

Quando dormiamo, il nostro organismo si ricarica di energia e la pelle, più irrorata di sangue e finalmente al riparo dagli agenti esterni aggressivi, assorbe al meglio i principi attivi contenuti nei cosmetici. *Salute* ci suggerisce le formule che illuminano e ringiovaniscono dalle 23 in poi **di Aurora Boccuni**

Tutti conosciamo i benefici del riposo e gli effetti della mancanza di sufficienti ore di sonno. Ma ora ci sono ricerche scientifiche che dimostrano che la notte è un'alleata di bellezza: **dalle 23 alle 4 del mattino** aumenta la secrezione dell'ormone Gh, che favorisce l'assorbimento dei principi attivi contenuti nelle creme. Senza contare che, come conferma la cronobiologia, la scienza che studia i ritmi biologici, durante il sonno la pelle è soggetta a un naturale processo di rigenerazione. **«Di notte, il metabolismo della pelle è accelerato, quindi aumenta il ricambio cellulare»**, spiega il cosmetologo **Umberto Borellini**. Questo

Dalla tarda serata all'alba: è adesso che **la pelle si rigenera di più**, smaltendo le scorie accumulate di giorno

vuol dire che vengono eliminate più cellule morte per essere sostituite da cellule nuove, in grado di assorbire al meglio i cosmetici. Non solo. «In queste ore la cute è più ricettiva perché ha una maggiore irrorazione sanguigna, visto che gli altri organi sono a riposo e quindi richiedono un minore afflusso di sangue», interviene la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. **«L'importante è usare prodotti specifici per le ore notturne**, molto diversi da quelli studiati per il giorno: ci vogliono texture più ricche e consistenti, in grado di lenire, nutrire, riparare, levigare e rimpolpare», conclude la dermatologa.

I PRODOTTI SUPERIDRATANTI

Ricchi di vitamine e acido ialuronico, stimolano il naturale processo di rigenerazione della barriera cutanea e aumentano le scorte d'acqua.

1. Efficace come un olio, ma pratico come un siero non untuoso: **Blue Therapy Serum-in-Oil di Biotherm** (30 ml, 59 €) idrata, dà elasticità e rimpolpa il viso.

2. **Eight Hour Cream Nighttime Miracle Moisturizer di Elizabeth Arden** (50 ml, 29 €) è una crema gel con acido salicilico, delicato esfoliante, e olio essenziale di lavanda, che ha un effetto rilassante.



3. A base di una sostanza estratta dal lievito di vino, **Crème Tisane de Nuit di Caudalie** (40 ml, 39,80 €) idrata e fortifica la pelle. In più, grazie al suo profumo di tisana di timo, menta, salvia, basilico, lavanda e petit grain assicura un effetto distensivo.

4. **Regenerist Night Renewal Elixir di Olay** (50 ml, 29,90 €) contiene acido glicolico, che migliora l'idratazione cutanea, e antiossidanti, come il tè verde e gli estratti d'uva, che prevengono le rughe.

5. Grazie all'estratto di semi di castagno, **Turnaround Overnight di Clinique** (50 ml, 53,44 €) favorisce il naturale processo di rinnovamento cellulare.



SIERI HI-TECH

Se vogliamo un trattamento intensivo con effetto immediato, ci sono anche formule costose ma ad alta efficacia. Due nomi? A base di acido ialuronico ed estratti di alghe e lievito, Advanced Night Repair di Estée Lauder (30 ml, 89,75 €): leviga e appiana le rughe. Mentre CE Ferulic di Skinceuticals (30 ml, 135 €, in farmacia) è ad altissima concentrazione di antiossidanti, quindi protegge dalle aggressioni ambientali e riduce i danni provocati dall'esposizione ai raggi del sole.



Bellezza/LA NUOVA COSMESI

LE CREME CHE RIMPOLPANO E TIRANO SU

Sono a base di ingredienti che stimolano la sintesi di nuovo collagene, in modo da ristrutturare e dare più turgore al viso. Ideali per le pelli un po' stanche.

1. Con acido ialuronico a catena corta ed estratto di magnolia, **Cellular Anti-Age Crema Notte di Nivea** (50 ml, 15,99 €) migliora il tono e accelera la capacità di rigenerazione della pelle.

2. Multi-Régénérante **Nuit di Clarins** (50 ml, 84 €) compatta l'epidermide, attenua le rughe e previene la formazione di macchie.

3. Grazie al suo contenuto di retinolo e di acido ialuronico, **Dragon's Blood Hyaluronic Night Cream di Rodial** (50 ml, 64 €) rimpolpa le rughe e le linee di espressione. Al mattino, la pelle appare più luminosa e l'incarnato più uniforme.

4. La **Crema Viso Antietà Globale Notte di Lichtena** (50 ml, 37 €, in farmacia) ristruttura, rinforza e protegge dallo stress ossidativo.

5. Azione Antirughe **Quotidiana Notte di Clinians** (50 ml, 12,79 €) contiene vitamina A, che facilita il rinnovamento cellulare, e vitamina E, che contrasta la perdita di elasticità cutanea.



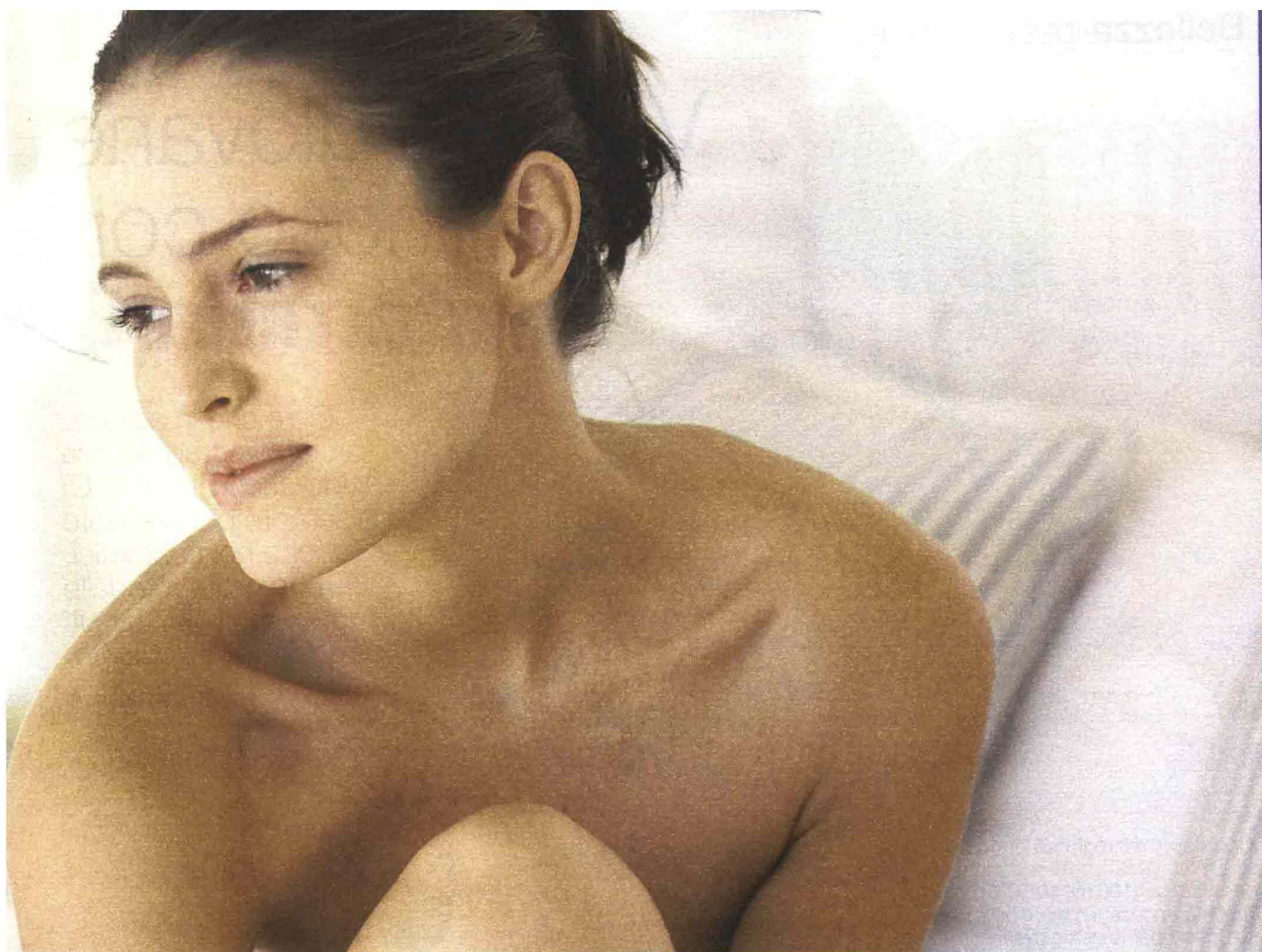
Per una pelle più distesa al mattino, la temperatura ideale della stanza deve essere di 20-21° al massimo

ANTI-CICCIA BY NIGHT

Di notte, visto che la pelle assorbe meglio i principi attivi, si può anche combattere la cellulite e ridurre il girovita. I nostri consigli? Per eliminare la pelle a buccia d'arancia c'è il **Super Concentrato Notturmo Anti-Cellulite di Collistar** (200 ml, 45 €). Per diventare più snelle è perfetto **Body-Slim Destock Notte di Lierac** (200 ml, 39,90 €). E per gli uomini, è indicato il **Trattamento Pancia e Addome Intensivo Notte di Somatoline Cosmetic Uomo** (150 ml, 38 €, in farmacia).



Si tratta di formulazioni semplici e prive di filtri, molecole chimiche che appesantiscono la struttura della crema e costringono la pelle a un superlavoro. «Tra gli ingredienti principali dei cosmetici per la notte ci sono gli oli vegetali, per esempio quelli di argan, canapa, jojoba, mandorle: essendo simili ai grassi che la pelle produce naturalmente, sono assorbiti meglio», spiega Borellini. «In molte texture sono presenti anche essenze rilassanti, come quelle di lavanda o di melissa, che hanno un effetto sedativo sull'umore e sui muscoli facciali. A un'idea di relax rimandano volutamente anche i colori pastellati dei prodotti by night, come il rosa e l'azzurro». E ora, passiamo alla beauty-routine. Prima di tutto, puliamo il viso per togliere i residui di crema da giorno, trucco, smog e inquinamento. Poi, cerchiamo di favorire il sonno con una cena leggera e una tisana rilassante. Accendiamo un umidificatore, che aiuta l'idratazione cutanea. E per finire, applichiamo il siero o la crema più adatti alle nostre esigenze.



LE FORMULE ANTIRUGHE CHE AGISCONO NEL SONNO

Nutrono, rassodano, proteggono dai radicali liberi e contrastano la perdita di elasticità cutanea. Perfette per rassodare e appianare i segni del tempo.

1. Revitalift Laser x 3 Notte di L'Oréal (50 ml, 20 €) è una potente crema antietà che corregge le rughe, rinnova la superficie cutanea e favorisce la ricostruzione della funzione barriera dell'epidermide.

2. Oltre a rimpolpare, ridensificare e appianare i segni del tempo, Crème Nuxuriance Nuit di Nuxe (50 ml, 48,50 €) rende più radiosa la carnagione.



3. L'alta percentuale di acido ialuronico puro presente in Exclusive Intense Nuit di Lierac (50 ml, 67,55 €) permette di appianare non solo i segni d'espressione, ma anche le rughe profonde.

4. Ultra Lift Night di Garnier (50 ml, 10,99 €) combatte le rughe, migliora il tono e l'elasticità della pelle, dà luminosità. Contiene acido linoleico, un Omega 6, cioè un grasso essenziale che protegge dalla disidratazione.

5. Per lui: grazie all'olio di argan e a principi attivi estratti dal mare, Crema Notte Rigenerante di Collistar Linea Uomo (50 ml, 41,30 €) ripara, rassoda e attenua le rughe.