

Bellezza Scegli cosmetici capaci di stimolare la rigenerazione cellulare, eliminare

LO SAPEVI? ALLA SERA LA PELLE È PIÙ RICETTIVA.

Prima di andare a dormire non trascurare l'applicazione di creme

Gli americani lo chiamano "beauty sleep". Dormire fa bene all'organismo, pelle compresa. A patto di avere un sonno di buona qualità. Al contrario, se è disturbato, rende irritabili e più ansiosi. Si calcola che trascorriamo quasi un terzo della vita dormendo, più di vent'anni: il sonno ideale è di circa sette ore, ma è soggettivo, in quanto subisce l'influenza dell'età (invecchiando si dorme meno), della stagione (in estate si sente meno la necessità) e di un insieme di fattori, che vanno dai rumori esterni allo stato d'animo.

DOPO IL TRAMONTO

E la pelle? Verso sera vive un momento particolare. «Innanzitutto si distende: non è più esposta al sole e allo smog ed è più rilassata, perché la mente stacca la spina dalle occupazioni che condizionano l'equilibrio nervoso», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. «Non solo: lavora meglio per rimediare ai danni subiti durante il giorno. I tessuti sono più ossigenati, le tossine vengono eliminate, il rinnovamento cellulare, lontano dalla luce, si accelera e l'assorbimento cutaneo migliora. Per questo anche i principi attivi che richiedono più tempo possono svolgere la loro azione». Utilizza, allora, prima di andare a letto e dopo una pulizia accurata, le creme notte formulate per essere applicate di sera. Se la cute è particolarmente stanca e affaticata, prima di questi prodotti usa una fiala o un siero rigenerante. «Può essere anche il momento giusto per

fare un impacco ai capelli o per dedicarti alla depilazione, così la pelle ha il tempo per attenuare gli arrossamenti.

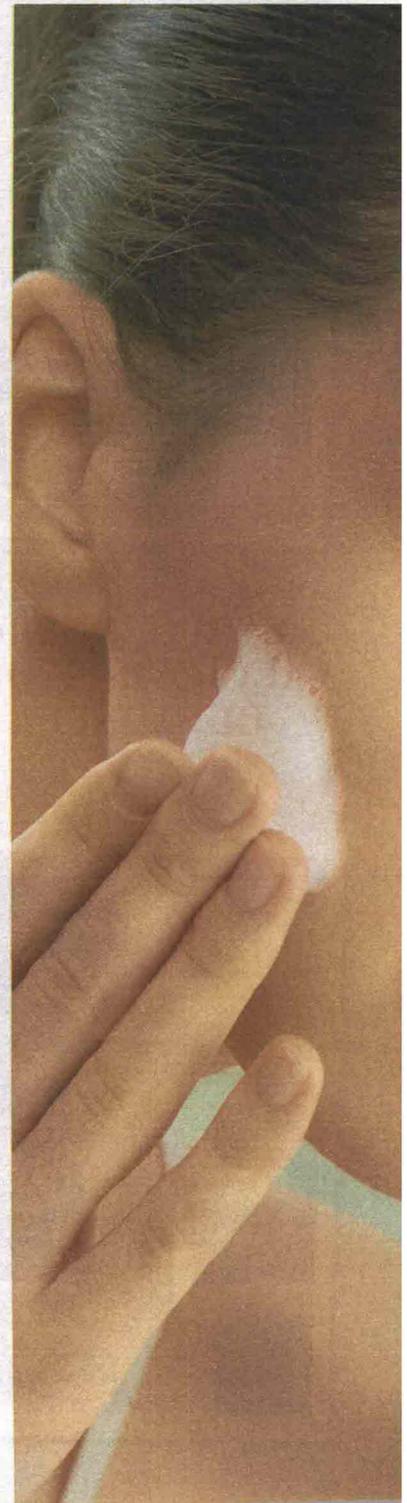
OCCHIO ALL'AMBIENTE

Se vuoi trarre, però, il massimo beneficio anche per la tua pelle, rispetta alcune semplici abitudini e regole di vita.

- Stai attenta alla posizione del letto nella tua stanza: secondo la disciplina cinese del Feng Shui, durante il riposo non deve ricevere in modo diretto la luce perché troppa energia disturba il sonno. La cosa più importante è lasciare computer e cellulare fuori dalla stanza.
- Non fare ginnastica prima di andare a letto, perché mette in circolo sostanze eccitanti.
- Scegli un materasso in materiale naturale, capace

di garantire alla colonna vertebrale una linea a "S".
Quelli di Astro Italia (info: www.astroitalia.it) sono realizzati su misura. Per esempio, in base al peso e all'altezza di chi li deve usare.

- Mangia almeno due ore prima di coricarti. Consuma le verdure, che sono ricche di acidi polinsaturi, capaci di proteggere la pelle.
- Quando sei a letto cerca di stare sul fianco, tenendo una gamba appena piegata.
- Ogni sera, poco prima di dormire, svolgi un'attività rilassante (come leggere un libro, bere una tisana o ascoltare la musica), sempre la stessa. Concilia il sonno.
- Evita i rumori: disturbano e recano danni. Alcuni studi dimostrano che aumentano il battito cardiaco di chi dorme.



Le cure ad hoc

1 Stimola il rinnovamento cellulare e agisce sulla luminosità del colorito. I suoi ingredienti? Acido glicolico e un polisaccaride estratto dalla cicoria (*Réponse Temps Densifiance Soir di Matis, 136 €*).

2 Telomeri che preservano l'invecchiamento e un mix di fiori notturni dall'azione anti radicali liberi e protettiva nei confronti del Dna sono i plus di questo trattamento (*Prodigy Night di Helena Rubinstein, 220 €*).

di Francesca Marotta e Carla Tinagli

le tossine e ossigenare l'epidermide. E lasciali agire per tutta la notte. Sarai perfetta

QUINDI, VIA LIBERA AI TRATTAMENTI... NOTTURNI!

specifiche. Ma soltanto dopo aver deterso accuratamente la cute



UN MUST
Prima di stendere qualsiasi crema pulisci bene la pelle in profondità con il detergente (in gel o in crema) più adatto alle tue esigenze.

Preparazione



1. Si avvale delle proprietà lenitive, addolcenti e anti-infiammatorie della peonia per rimuovere ogni tipo di trucco e di impurità (*Gel Démaquillant Yeux di Delarom, 23 €*).

2. Un trattamento struccante per viso e occhi all'acqua di fiori di meliloto dalle caratteristiche ossigenanti (*Pur Eau Démaquillante Micellaire Visage et Yeux di Galenic, 15 €*).

Prima di dormire



1. Con un complesso idratante e restitutivo, specifico per pelli irritate e affaticate e perfetto per una cura d'urto di circa un mese (*Protechnique Rigenerante Cellulare in Fiale di Rilastil, 49,90 €*).

2. Sfrutta la forma stabile della vitamina C per svolgere un'azione levigante e contrastare i danni procurati dallo stress ambientale (*Vital C Hydrating Serum di Image Skincare, 79 €*).