

© CAIROEDITORE PER DETOSSINARS
DOPO LE FESTE IN LOCKDOWI

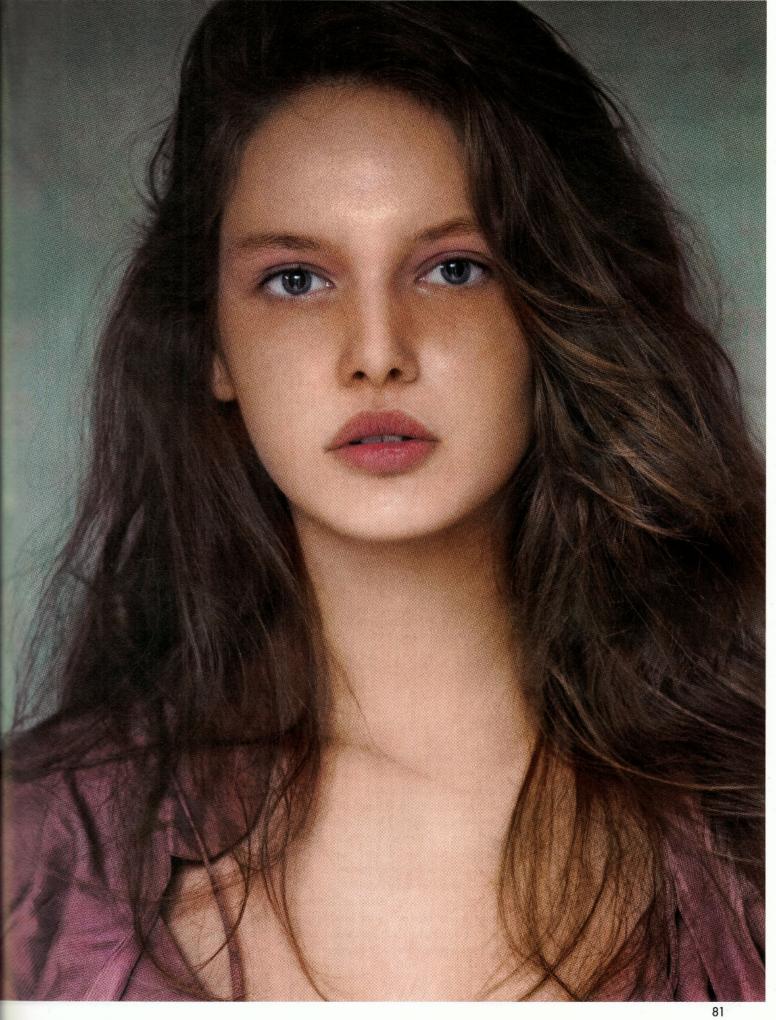
TENERAE LA MARIA DE LA MARIA DELLA D

ANCHE E SOPRATTUTTO CON LA PELLE. AIUTALA A RIGENERARSI CON FORMULE CHE INFONDONO SERENITÀ, CULLANO I SENSI, FAVORISCONO IL RIPOSO. E SE VUOI SPERIMENTARE IL SONNO DI BELLEZZA (ESISTE DAVVERO!) MEDITA CON UNA APP, MASSAGGIA TEMPIE E LOBI, ALLENA LA RESPIRAZIONE PROFONDA

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

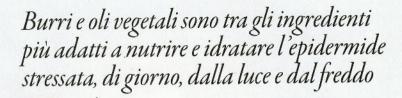
DI NOTTE TUTTO CAMBIA E TUTTO SI TRASFORMA come in una favola. Succede anche alla pelle che si ripara dai danni del giorno grazie al riposo e all'assenza di luce. «Questo perché, oltre alle varie attività di rigenerazione che coinvolgono gli strati cutanei, nelle prime ore di sonno diminuisce la transepidermal water loss, ovvero la dispersione d'acqua interna», racconta Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore dell'Isplad. Non solo. «Quando si dorme si eliminano le tossine e migliora perfino l'assorbimento dei principi attivi dei cosmetici». Il momento magico va da mezzanotte fino alle 4 del mattino, quando si registra un picco nella secrezione della melatonina, antiossidante attivo anche a livello epidermico. «Con il sonno profondo viene secreto anche l'ormone della crescita, conosciuto come GH, che partecipa alla sintesi delle proteine, pilastri fondamentali per il tono e la compattezza dell'epidermide. Durante la fase Rem è, invece, il turno del testosterone, l'ormone che partecipa alla sintesi di collagene ed elastina».

Insomma il sonno di bellezza esiste davvero, come è stato dimostrato qualche tempo fa dall'Università di Manchester (studio pubblicato su *Nature Cell Biology*), secondo il quale il riposo notturno stimola le fibre più sottili di collagene a rigenerarsi, dopo che si sono "fratturate" di giorno, sotto l'azione del cortisolo, l'ormone dello stress.



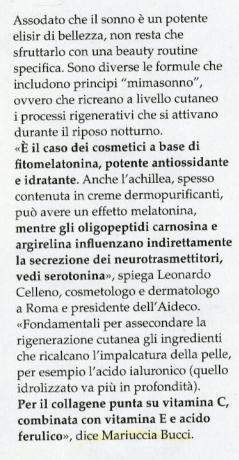
Beauty







Creme mimasonno a base di fitomelatonina







Nutre la pelle di viso e décolleté con estratto di caviale francese, Crema Notte Rigenerante La Nuit Matis (156 euro).
 Di notte ripara le cicatrici del tempo con la più alta concentrazione di Pro-Xylane, Age Recovery Night Re-Plasty Helena Rubinstein (368 euro).

 Spray rilassante per lenzuola e cuscino, Hesperidream Pillow Mist Pierre Guillaume Paris Kaon (45 euro).
 Con tulipano nero e té nero kombucha leviga e rimpolpa, Maschera Oro Antiage Absolu Premium Lierac (12,90 euro).

Sogni d'oro grazie a texture carezzevoli e fragranze rilassanti

Anche la gestualità nell'applicazione della crema notte può avere ricadute positive sul benessere cutaneo.

La pelle è l'organo sensoriale più esteso, dotato di miliardi di recettori nervosi sulla sua superficie, per questo apprezza le formule dalle texture sensoriali, che trasmettono un effetto di calore e protezione.

Assieme al tatto anche l'olfatto è stimolato da cosmetici caratterizzati da profumazioni ipnotiche, che sortiscono una vera e propria ninna

nanna. Tra le essenze con un impatto calmante figurano vaniglia, fico, gelsomino e cioccolato, mentre l'azione rilassante è tipica della lavanda. Se ricerchi la quiete e fai fatica a prendere sonno, puoi sperimentare le note introspettive di mirra e incenso. Per potenziare l'azione rasserenante della beauty routine basta poco: diffondi il tuo olio essenziale preferito attraverso un umidificatore (che preserva anche l'idratazione cutanea) o spruzzane

qualche goccia sul guanciale.

A proposito di cuscino cerca di non

sceglierlo troppo alto, meglio dormire perfettamente allineata per favorire il drenaggio, con la testa alzata solo di qualche centimetro.
Per un'ulteriore sensazione di benessere vaporizza brume e oli aromacologici su tutto il corpo o applicane qualche goccia soltanto sulle tempie, sulla base del collo e sui polsi per rendere più immediato e piacevole l'abbraccio di Morfeo.



Beauty

Dall'esfoliante liquido alla sleeping mask, gli outsider che fanno la differenza

La promessa di una pelle luminosa al risveglio viene pienamente assolta da innovativi peeling e sleeping mask. Tra le specialità esfolianti di nuova generazione rientrano le formule liquide, simili a tonici o lozioni senza risciacquo, che puoi applicare da sole o prima della crema notte, oppure le texture leviganti in polvere che, a contatto con l'acqua, si trasformano in soffice mousse, rendendo il rito dell'esfoliazione altamente sensoriale. «I principi

attivi più adeguati all'inverno sono gentili e non indeboliscono la barriera cutanea, vedi i classici AHA, alfaidrossiacidi, soprattutto l'acido mandelico (in concentrazione tra 5 e 10 per cento) e il poliidrossiacido lattobionico», sostiene Mariuccia Bucci. E poi ci sono i prodotti che agiscono gradualmente: spesso racchiusi in due confezioni distinte, si usano in successione, notte dopo notte per circa un mese, per un'azione ancora più mirata.

le linee sottili e illumina, mentre le ceramidi

idratano la pelle del viso, Overnight

Retinol Oil Pixi (30,30 euro).

Da mettere in calendario, una o due volte a settimana, in sostituzione della crema, anche la sleeping mask, una sorta di booster antietà e illuminante grazie a ingredienti come acido ialuronico, idratante e rimpolpante, e acido cogico e altre sostanze schiarenti, e ancora peptidi bioattivi, che sostengono i naturali processi di autorigenerazione della cute. Una coccola in più per il viso che, al mattino, apparirà visibilmente più fresco e radioso.



Yoga e respiro profondo aiutano a dormire meglio

Un sonno profondamente rigenerante si ottiene ricorrendo a yoga e meditazione. Puoi fare da sola con app come Yoga Poses, Yoga in 5 minuti, La Mindfulness app. Funziona bene anche un automassaggio ispirato all'ayurveda. Ecco come fare: versa qualche goccia di olio essenziale di ylang-ylang (o di un'altra essenza a scelta) tra le dita e massaggia le tempie con delicati movimenti circolari. Poi raggiungi i lobi delle orecchie e infine il collo, dove farai dei lievi pizzicottamenti. Se al mattino il risveglio non è dei più felici, ripeti la sequenza utilizzando, però, dell'olio essenziale di neroli.

Sempre per conciliare il sonno, allena il respiro diaframmatico che ha un effetto detox, oltre a stimolare il metabolismo e l'ossigenazione della cute. Per un'esecuzione a regola d'arte stenditi supina, appoggia una mano sull'addome e una sul petto. Inspira con ritmo lento e continuo fino a dilatare completamente l'addome. Poi, riempi progressivamente il torace, dalle costole basse fino in alto, sollevando spalle e clavicole. Infine, espira lentamente e progressivamente, iniziando dall'addome e finendo con il torace. Ripeti la sequenza quattro o cinque volte di seguito.