

B

BELLEZZA

a cura di Raffaella Moretti

Quando dormo divento più bella

LE CREME FORMULATE PER LE ORE DEL SONNO SONO PIÙ RICCHE E LE MASCHERE DANNO MIGLIORI RISULTATI SE FATTE DI SERA. MA PRIMA DI APPLICARLE NON DIMENTICATE LA DETERSIONE

Il nome tecnico di quello che avviene durante il ritmo veglia-sonno alla nostra pelle è spiegato dal Ritmo Circadiano. «Se di giorno l'epidermide si difende», spiega la dermatologa Maria Rosa Gaviglio, «di notte può finalmente ascoltare e soddisfare le sue necessità». Continua l'esperta: «La pelle durante il sonno si rilassa a fondo, lo fanno i muscoli facciali e quelli ancora più piccoli come i piloerettori, che regolano la peluria». Il rallentamento della tensione fa sì che la pelle sia più predisposta ad assorbire quello che si applica. «Avvicinandosi all'alba, cambia



L'ESPERTA
Maria Rosa Gaviglio,
dermatologa
Consulente
L'Oréal Paris.

la produzione di ormoni, dell'adrenalina, del cortisone che finalmente hanno un ritmo metabolico più naturale.

Risultato? Se abbiamo una pelle pulita, non sollecitata a difendersi da smog, stress, luce solare e sudore, può finalmente concentrarsi su quello che le serve veramente. Per questo **le creme da notte, pur essendo simili a quelle da giorno, hanno al loro**

interno sostanze più ricche e concentrate. Per esempio il resveratrolo, contenuto in questi prodotti perché in quelli da giorno non verrebbe utilizzato al meglio.



CAMELIE TRA I CAPELLI
Siero notturno per capelli secchi: essence absolue overnight serum di shu uemura (100 ml, € 56).



Anti-stress

CON ESTRATTO DI TAMARINDO È indicata per le pelli sensibili che necessitano di nutrimento e di ridurre i segni del tempo grazie all'acido ialuronico. Crema nutriente Zero Stress di VeraLab tested by L'Estetista Clinica (50 ml, € 50).



Belén Rodríguez, 33
Via il trucco

Pelle perfetta, liscia e luminosa. La pulizia è un gesto abituale molto importante per avere una pelle più ricettiva alle creme ricche della notte.

Le super specialiste

TEXTURE LEGGERA
Lift Effect 4D - Antirughe Filler Notte di Somatoline (€ 37,90).



Lift Effect 4D
antirughe filler notte

Riduce 4 dimensioni delle rughe
Azione riempitiva al risveglio*



INGREDIENTI ATTIVI
Icon Night SmartSome™ A3 X503 di Sarah Chapman (€ 147).