

RISVEGLIO IN BELLEZZA
 Per un viso disteso e radioso al mattino, Liftactiv H.A. Crema Notte Anti-rughe Rassodante di Vichy (€ 44,50), applicata ogni sera, corregge le linee sottili e aiuta a prevenirne la formazione grazie a una formula ricca, nutriente e rigenerante. Contiene anche acido ialuronico dall'azione rimpolpante. Per viso e collo.



LA PELLE SI RIGENERA
TURNO DI NOTTE
 DI PAOLA VACCHINI



1

Sonno sregolato, agitato e insonnia - che colpisce circa il 65% delle donne - sono un problema serio, anche per la pelle. La risposta arriva da cosmetici idratanti e illuminanti, ma anche capaci di stimolare neurotrasmettitori come la melatonina, per favorire un buon riposo



2



3

La pelle non riposa mai, nemmeno nel cuore della notte. Anzi, è proprio tra le 3 e le 4 del mattino che l'epidermide raggiunge il suo picco di attività, lavorando per ripararsi attraverso processi di rigenerazione che combattono i radicali liberi. Come spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico ed estetico e presidente di ISPLAD, «vivere in una condizione di sonno alterato porta l'organismo a produrre meno antiossidanti e i segni dell'età si accentuano». E se il primo passo è eliminare la luce blu almeno mezz'ora prima di dormire, agire contro l'invecchiamento significa scegliere trattamenti che possano supportare cheratinociti e fibroblasti nella produzione di collagene e fibre elastiche. In fondo, come conferma l'esperta, «il sonno è la migliore cura di bellezza».

La chimica del sonno di bellezza
 Prodotta dal cervello, la melatonina supporta i processi biologici della pelle, oltre a controllare il sonno. «Combatte i radicali liberi e regola il passaggio dell'acqua attraverso l'epidermide ma, con l'età, la produzione decresce. Le ricerche dimostrano ►►

CERTE NOTTI
1.Face, Baume Deluxe 2in1 Collo-decolleté-occhi-labbra di Dibi (€ 83): formula passepourtout nutriente e antirughe, perfetta anche come sleeping mask intensiva, applicata dopo la crema e lasciata in posa per tutta la notte.
2.Watermelon Glow, AHA Night Treatment di Glow Recipe (€ 39,90): maschera esfoliante delicata, idratante e illuminante, si usa come ultimo step della routine serale una o due volte alla settimana.
3.Ultimate Reset, Overnight Serum di Shu Uemura Art of Hair (€ 60): l'estratto di riso e i peptidi aiutano a riparare i capelli molto danneggiati.

«... che il 35% dell'invecchiamento precoce dipende proprio da questa diminuzione», chiarisce la dottoressa Bucci. «Servono oligopeptidi come la carnosina e l'arginina, che agiscono come messaggeri chimici che favoriscono gli scambi cellulari e influenzano la secrezione di neurotrasmettitori come melatonina e serotonina, per ottenere un trattamento che mimi gli effetti del sonno».

Il riposo del guerriero

La mancanza di sonno porta la pelle a seccarsi, diventando più opaca e con rughe più marcate. Un fenomeno che colpisce anche il corpo. «La temperatura cutanea aumenta e la vasodilatazione porta a una maggiore perdita di acqua, che genera secchezza». Per questo, occorrono attivi come l'acido ialuronico, che lavora in profondità e trattiene l'idratazione, assecondando i processi di rigenerazione cutanea. La notte, d'altra parte, è il momento giusto anche per alleggerire e sgonfiare le gambe, appesantite dal ristagno dei liquidi. Per farlo, occorre attivare un processo osmotico, reso possibile da sale marino e soluzioni saline, che possano richiamare l'acqua intrappolata nei tessuti.

Maschere e peeling per il bacio della buonanotte

La promessa dei peeling notturni è quella di svegliarsi con una pelle luminosa. Liquidi o in polvere, sono trattamenti senza risciacquo che favoriscono il turnover cellulare, agendo notte dopo notte. «Di solito, contengono acidi a basso dosaggio, tra il 5% e il 10%», sottolinea la dermatologa. «I più uti-

DESTINAZIONE SPA IN FORMA ALLE TERME

L'hotel Mioni Pezzato ad Abano Terme (Pd), si trova all'interno delle Terme Euganee, uno dei più grandi comprensori termali d'Europa specializzato nella fango-balneo-terapia.



GIOCHI D'ACQUA ALL'IMBRUNIRE

Da scoprire: il "Giardino Termale", un parco di 20mila mq con 6 piscine, 16 vasche e oltre 100 postazioni per l'idromassaggio. Per rilassarsi ecco l'accogliente zona dedicata: "Il Rifugio della Quietè", dove è possibile cullarsi su amache, lettini ad acqua e sedie a dondolo.

Da provare: il percorso termale tonificante "I Ruscelli dell'Orto" composto da 8 vasche di acqua termale con diversi tipi di idromassaggio e getti d'acqua e il pacchetto "Silhouette Termale" che prevede un ciclo di 3 impacchi drenanti con bio-argilla alle ortiche e 3 massaggi anti-cellulite/drenanti di 25 minuti ciascuno (da € 237, escluso pernottamento).

www.hotelmionipezzato.com

AL BUIO

1. Fiordaliso, Bagno d'idratazione Notte di Klorane (€ 28,90): con acqua di fiordaliso bio dall'azione lenitiva e acido ialuronico rimpolpante.
2. Fresh Overnight Body Treatment di Ringana (€ 72,20): agisce sugli inestetismi come cellulite e smagliature durante il sonno. Super concentrato.
3. The POREfessional, The Pore Care, Shrink Wrap di Benefit (€ 51): speciale per combattere la visibilità dei pori dilatati, si usa la sera, tre volte alla settimana, senza risciacquarlo.



lizzati sono gli alfaidrossiacidi, come l'acido mandelico, o i polidrossiacidi, come l'acido lattobionico». Una o due volte a settimana, la routine può arricchirsi anche di una sleeping mask, purché non abbinata all'esfoliazione. «Sono formulate con acido ialuronico e peptidi bioattivi, per sostenere i processi di autorigenerazione della pelle», conclude l'esperta. Con le loro texture cocoon, poi, assicurano sogni d'oro.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

HA COLLABORATO
Chiara Padovano
TESTI Beatrice Zocchi
STILL LIFE H2O
INDIRIZZI a pag. 114



1. T.L.C. Framboos Glycolic Night Serum di Drunk Elephant (€ 89): per pelli spente, esfolia e regola l'eccesso di sebo.
2. Ultimate, The Mask di Sensai (€ 490, con applicatore da massaggio, nella foto, in basso a destra): si stende seguendo le tecniche suggerite.
3. Time Control, Micro-Peeling Anti Età Globale di Diego della Palma Milano (€ 55): per pelli e zone delicate e sensibili.
4. Peeling Notte Rinnovatore di Luminosità di Patyka (€ 62,90): combatte anche le macchie profonde.
5. Supremya, La Nuit di Sisley Paris (€ 680): riattiva il potere autorigenerante della pelle.
6. Hyaluplex Hair Oil di Biopoint (€ 18,90): pre e post piega, utile come trattamento notturno ristrutturante.
7. Bright Reveal, Peeling Esfoliante Anti-Macchie di L'Oréal Paris (€ 16,99): agisce anche sui segni lasciati dall'acne.
8. Eye Mask di Francine (€ 28): in seta al 100%.
9. Wait a Night, Lip Sleeping Mask di Eterea Cosmesi Naturale (€ 21,90): con vitamina E ed estratto di goji.