

COME VIVERE SERENAMENTE

La mia

Gravidanza

N. 1 Febbraio-Marzo 2022

€ 5,00 Bimestrale

9 MESI *e più* DI SCOPERTE

- **Gestazione:** il ruolo di accompagnamento della Doula
- **Travaglio:** affrontalo con consapevolezza e serenità
- **Allattamento&allenamento:** un binomio possibile

Shopping

MAMMA E BEBÈ

Gli accessori più cool per salutare l'inverno

UNA NUOVA INTIMITÀ

Sessualità e parto in acqua

Psicologia

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI:

- per gestire l'ansia
- per riconoscere la depressione post partum

Bimbi sani & FELICI

EDUCAZIONE
POSITIVA: COS'È?

PAURA DEL BUIO:
COME AFFRONTARLA

SALUTE: L'ITTERO
SI CURA A CASA



Alimentazione senza stress!
PER TUTTA LA FAMIGLIA

BEAUTY

L'IMPORTANZA DEL SONNO
(e dei prodotti giusti)

ISSN 2785-3659



Data prima immissione: 05 02 2022

Il segreto di AURORA

UN BUON SONNO AIUTA A INVECCHIARE MEGLIO E PIÙ LENTAMENTE. LO DICE LA SCIENZA. E QUESTA È LA STAGIONE PERFETTA PER LA "CURA DEL SONNO" E PER RICARICARE LE NOSTRE ENERGIE... E CELLULE

 *Alessandra Greco*

Cli studiosi non fanno che ripeterlo: il sonno è un elisir di benessere per la mente e per il corpo. E non solo dopo un buon riposo ci si sveglia di buonumore, ma anche la pelle appare fresca e riposata. L'epidermide ha infatti un proprio orologio interno che ne regola le fasi di rigenerazione e protezione perché, come tutto il corpo, le sue attività seguono i "ritmi circadiani", uno schema di funzionamento che dura 24 ore e che influenza l'alternanza dei periodi di sonno e veglia, l'attività ormonale, il battito cardiaco e la pressione sanguigna. Al mattino la funzione protettiva, di barriera, della pelle è al massimo, di notte invece le cellule lavorano alacremente per rigenerarsi e ricaricarsi. Le cellule iniziano a riprodursi tra le 21 e le 24, ma il picco di maggior attività è tra mezzanotte e le 4 del mattino: in queste ore la pelle diventa più permeabile e quindi più recettiva. È questo dunque il momento in cui qualsiasi crema con i giusti principi attivi può diventare un booster per favorire la riparazione dei danni provocati durante il giorno da agenti atmosferici, raggi UV, inquinamento, stress. Sfruttare le ore di sonno come una cura di bellezza non è difficile, la prima regola è basilare: dormire... bene. Ore di sonno insufficienti, stress e ansia agiscono infatti come un continuo jet-lag sfasando i ritmi della pelle, che non riesce più a

essere in sintonia con ciò che la circonda e va in tilt non potendo rigenerarsi. Anche ricreare l'ambiente adatto per favorire il riposo è importante: no a stanze, indumenti e coperte troppo caldi, ambienti troppo luminosi o troppo rumorosi. Concilia il sonno con una tisana, una musica rilassante o, meglio ancora, concedendoti qualche minuto di meditazione. Crea insomma la tua beauty routine serale fatta di queste piccole attenzioni e concludila con il cosmetico ad hoc, e vedrai che al risveglio avrai una pelle che nemmeno Aurora, la Bella Addormentata, poteva sognarsi!



Beauty

**“GLI STUDIOSI
NON FANNO
CHE
RIPETERLO:
IL SONNO
È UN ELISIR
DI BENESSERE
PER LA MENTE
E PER IL
CORPO”**



13 BEAUTY-PACK IN DERMOFIBRA[®] HYALURONIC

DermofibraCosmetics è un tessuto intelligente che idrata e rivitalizza la pelle oltre a drenare i liquidi in eccesso mentre lo si indossa. Frutto di un brevetto svizzero, questo filato contiene al suo interno vitamina A, vitamina E, minerali come silicio, titanio, magnesio e zinco e microsfere di aloe vera. Il beauty pack comprende fascia per collo e capelli, mascherina per gli occhi e guanti per le mani.

BEGOOD - 71,20 €

14 PILLOW CASE

La seta è un tessuto naturale che ha componenti simili a quelle del tessuto epiteliale umano e ha perciò la capacità di mantenere l'idratazione della pelle e dei capelli preservandone la luminosità. Perfetta anche per contrastare gli arrossamenti e per le pelli che soffrono per trattamenti oncologici.

FRANCINE HAIRCARE - 40 €

15 BEFORE YOU DREAM ROOM SPRAY

Una miscela di olio di lavanda e legno di cedro caratterizza lo spray da vaporizzare in camera da letto per favorire un sonno ristoratore.

THE MUNIO - 16 €