

NUOVO



Anno XI - n. 1 - 12 gennaio 2022

CARRO EDITORE



Luisa Ranieri
PER AMORE DI LUCA ZINGARETTI SUPERO OGNI OSTACOLO!

ESCLUSIVO



Lo dicono a Monaco
C'È UN PIANO SEGRETO PER RIMPIAZZARE CHARLENE!



COVID
Pregliasco parla chiaro
C'è un solo modo per non finire tutti in QUARANTENA



Moser e la Rodriguez **Elisabetta Gregoraci** **La Parodi e Carossa**

Ignazio, Cecilia e i vip in montagna
QUI LA FELICITÀ PRENDE QUOTA



Con Rosanna Lambertucci
LA GRANDE DIETA DEL DOPOFESTE



«Hai fatto certe cose a mio figlio...»
NINA MORIC: ACCUSE SHOCK CONTRO BELEN



La figlia maggiore dà una nipotina a Berlusconi junior. E la Toffanin, dopo 21 anni con lui, torna a sperare nelle nozze

PIER SILVIO, ADESSO CHE SEI NONNO È ORA CHE DIVENTI ANCHE... MARITO



SEI IN ANSIA PER LE RUGHE? DORMICI SU E... SFRUTTA I BENEFICI DEL RIPOSO NOTTURNO

Scegli creme e sieri ricchi e nutrienti per un'azione intensa

A dattarsi all'avvicinarsi del giorno e della notte e all'alternarsi delle stagioni per il nostro corpo è normale, grazie a un suo orologio biologico interno, chiamato ritmo circadiano, che regola i tempi di sonno e veglia. Anche la pelle lo fa: mentre di giorno l'epidermide svolge una funzione barriera, di notte si rigenera, si riequilibra, ripara le strutture danneggiate e si prepara alla sua attività diurna. Vengono attivati i fibroblasti, ossia le cellule che producono collagene ed elastina, che aiutano a mantenere compatta ed elastica la pelle.

È un momento magico

Quando andiamo a letto, l'intenzione principale è quella di riposare e recuperare l'energia persa durante la giornata. La stessa identica cosa succede alla tua pelle. Quando si dorme male o poco, il giorno dopo non soltanto ci si sente stanche e meno attive, ma anche la pelle ne risente: risulta

spenta, gli occhi appaiono gonfi, le occhiaie marcate. Questo avviene perché mentre si dorme gli organi principali sono a riposo mentre quelli periferici, come la pelle, ricevono maggiore irrorazione e apporto di nutrimento. In questa fase la pelle è più ricettiva sia alle sostanze che riceve dall'esterno sia alla propria capacità di rigenerarsi.

La giusta routine della buonanotte

I prodotti cosmetici da applicare di notte hanno formulazioni studiate per seguire il nostro ritmo circadiano, andando a potenziare i meccanismi di rigenerazione e aiutando la pelle a colmare eventuali scompensi. Calmano gli arrossamenti e leniscono la pelle secca, stimolano la produzione di collagene, idratano a fondo per un risveglio al top.

Prima di applicare i trattamenti notturni ci vuole una detersione profonda per rimuovere le particelle inquinanti accumulate durante la giornata

e il tonico. Si può passare poi a un siero e una crema notte ricca di attivi naturali nutrienti. Per le pelli secche ideale un olio viso ricco di vitamine e antiossidanti. Le maschere notte, formulate per essere ricche, potenti e senza risciacquo fino al mattino, restano il trattamento in più da regalarsi almeno nelle sere del weekend.

Gli attivi mirati

Di notte ci vogliono prodotti con antiossidanti che lavorano contro i radicali liberi, ad esempio resveratrolo e vitamina E, in combinazione con una crema nutriente che ripristina l'azione barriera della pelle. Ideali sono anche quelli ad azione esfoliante-antimacchia, che stimolano il turnover epidermico e il cui utilizzo durante le ore notturne non comporta rischi di fotosensibilizzazione. Tra questi gli alfaidrossiacidi come l'acido glicolico, l'acido salicilico (ricavato dal salice), l'acido malico (ottenuto dalle mele) e, infine, il retinolo. ◆

AGISCI!

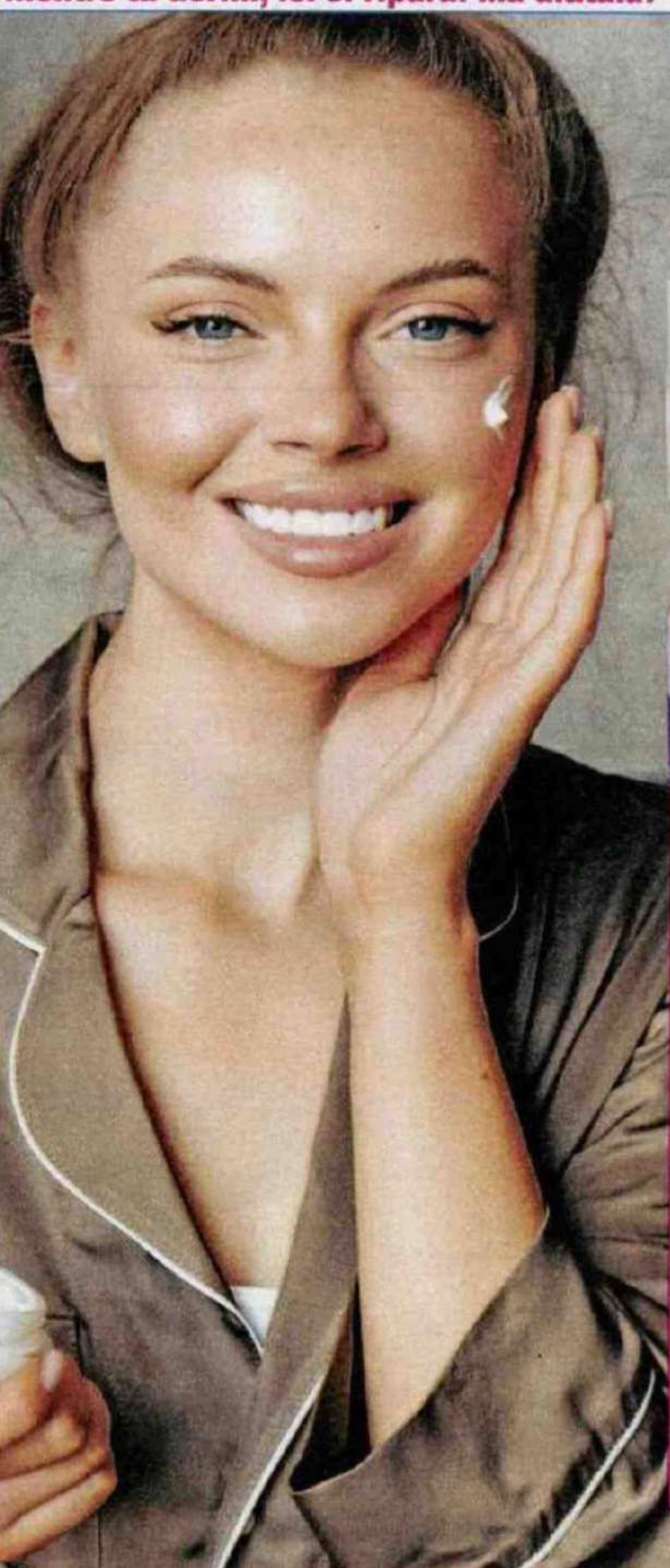
Questa ragazza mostra al risveglio un viso rigenerato e luminoso. Per ottenere lo stesso risultato, approfitta delle ore di sonno per applicare trattamenti intensivi studiati ad hoc per sfruttare le doti rigenerative notturne della tua pelle.

Dall'antica Cina arriva il micromassaggio che calma: dove e come si fa

Per questo tipo di massaggio si utilizzano gli oli essenziali applicandoli con una lieve pressione del pollice, in senso circolare, in punti specifici del corpo. Per favorire un riposo profondo e sereno – e combattere l'ansia – massaggiare qualche goccia sull'articolazione della mandibola. Il massaggio sui polsi, area corrispondente al cuore, serve a far fluire l'energia positiva; al centro dello sterno sblocca tranquillità e fiducia, tra la nuca e la prima vertebra scioglie le tensioni. Tra gli oli consigliati ci sono arancio, rosmarino, lavanda, camomilla, rosa e anche neroli.



mentre tu dormi, lei si ripara. Ma aiutala!



- 1. FORMULA** concentrata e nutriente, avvolge la pelle in una barriera protettiva. Con centella asiatica, fosfolipidi, acido ialuronico. Nocturnal eclipse recovery cream, 111Skin, € 195.
- 2. RIVITALIZZA** e leviga durante la notte grazie a uva bio e vitamina E. Re-energizing sleeping cream, Lavera, € 14,79.
- 3. A BASE DI ACIDO IALURONICO** a tre pesi molecolari e perle di coenzima Q10, potente antiossidante, che si attivano a contatto con la pelle. Supreme sleeping mask, Eterea cosmesi naturale, € 32.
- 4. INFUSO** di polvere di diamante, retinolo e vitamina C, rigenera la pelle e dona un colorito più luminoso. Pink diamond magic gel night, Rodial, € 22,99.
- 5. A RAPIDO** assorbimento, realizzato con burro di mango, e olio di lavanda, limone e bergamotto. Beauty sleep cream, Pixi, € 26,50.
- 6. MASCHERA** con olio di lavanda, da usare da sola o in combinazione con una crema notte per un effetto intensivo. Hello good stuff sleeping mask, Essence, € 4,99.
- 7. SIERO** a base di dieci peptidi biomimetici coniugati a platino, polvere di diamante e oro colloidale per un effetto antiage rimpolpante. Night time filler plus, Ambadué, € 77.
- 8. ESFOLIANTE** con alfaidrossiacidi, da usare una volta a settimana, promuove il turnover cellulare. Weekly intensive peel lotion, Yuzen, € 60.

NUOVO 73