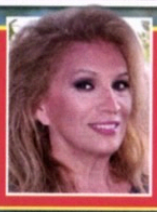
SETTIMANALE
NUOVO
Anno XI - n. 25 - 29 giugno 2022 € 1,00 (in Italia)
CAIRO EDITORE

REVERSIBILITÀ Le nuove regole

ESCLUSIVO

FIORELLO
MAI VISTO COSÌ
Passione sotto la doccia



Iva Zanicchi e i bollenti spiriti
«IO, VERGINE FINO A 27 ANNI, HO RECUPERATO CON GLI INTERESSI»

ESCLUSIVO
Per i 21 anni di Jasmine
LECCISO, LE UNICHE FOTO DELLA FAMIGLIA UNITA

Flavio Montrucchio
PRIMA VACANZA CON LA MANCINI DOPO LA GRANDE PAURA

RAIMONDO TODARO
ESCLUSIVO
Ora so che con mia moglie è per sempre

ALEX BELLI E DELIA
Il medico ci ha detto: per avere un bebè vi dovete amare di meno

Antonella Clerici e le nozze
CON VITTORIO SONO GIÀ IN LUNA DI MIELE!

ISSN 2279 6843 20025
9 772279 684007

Settimanale - Pubblicazione giovedì 23/6/2022 - Prezzi all'estero: A € 2,30 - AL Lek 330,00 - BE € 2,20 - Fra MON € 2,50 - DE € 2,50 - GR € 2,20 - LE € 2,20 - MC € 1,80 - NL € 3,30 - Slo € 2,10 - P (Cont.) € 1,80 - EC € 2,20 - CH CHF 3,00 - CHT CHF 3,40 - UK £ 2,90 - $Sv 45,00 - Posta Italiana Sped. abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, LO/MI

per l'epidermide. Per farle ritrovare la sua luminosità bisogna agire dai trent'anni

ORE DI SONNO PER NUTRIRLA E TORNERÀ A SPLENDERE

e collagene svolgono un'azione ridensificante, utile dopo i cinquanta

BUONANOTTE

Durante la cosiddetta *golden hours*, ovvero tra le 22 e le 4, la pelle riposa e abbassa le sue difese, risultando più permeabile e ricettiva ai trattamenti cosmetici.

L'astuzia

Un bagno rilassante e antistress

Un'ora prima di andare a letto, per conciliare il sonno, un buon bagno – o una doccia – può aiutare. Lo conferma anche una ricerca, secondo cui non solo rilassa il fisico, ma agisce sulla temperatura del corpo riequilibrandola, migliorando così il ciclo sonno-veglia.

Contiene estratti di peonia dalle proprietà calmanti e distensive. Bagnocrema Japanese rituals, Tesori d'Oriente, € 4,29.

BEAUTY Trucco, inquinamento, vento, sole: la vita quotidiana può essere dura

LA PELLE RINASCE DURANTE LA NOTTE: SFRUTTA LE

Vitamine e acido ialuronico la mantengono giovane. Retinolo, elastina

Gli americani la chiamano *beauty sleep*, letteralmente «sonno di bellezza». Il sonno ha un ruolo cruciale per il nostro aspetto: è l'alleato principale contro l'ossidazione, causa primaria dell'invecchiamento, provocata dall'azione nociva di fattori endogeni ed esogeni, come l'esposizione ai raggi solari e l'inquinamento. Di notte la melatonina – il neuro ormone che regola il ritmo sonno-veglia – agisce insieme all'hGH, l'ormone umano della crescita, che fa aumentare la produzione di collage, il che significa meno rughe e meno cedimenti.

Che fa la pelle quando dormiamo?

Verso sera, quando tutte le altre funzioni corporee tendono a rallentare, anche la pelle cambia registro. E avvia il processo di riparazione di tutte le strutture cutanee che sono state danneggiate durante il giorno. La permeabilità cutanea aumenta e, di conseguenza, si perde più acqua per via transepidermica (Tewl). Inoltre accelera l'attività contro i radicali liberi, il flusso sanguigno cutaneo raggiunge il picco e i cheratinociti si riproducono con un ritmo che può moltiplicarsi fino a otto volte rispetto al giorno. Il trattamento da applicare la sera, quindi, deve essere specifico.

Creme mirate per coccole su misura

Per le più giovani, intorno ai 20 anni, un buon idratante e un buon detergente sono un ottimo compromesso. Poi però, soprattutto a partire dai trent'anni – quando una vita intensa comporta la comparsa delle prime rughe e dei segni d'espressione –, tutte dovremmo usare una crema notte. Per sfruttare al meglio le poche ore di sonno bisogna optare per trattamenti a base di vitamine e acido ialuronico. Che diventano davvero indispensabili a partire dai quarant'anni, quando giovinezza e luminosità sono un obiettivo da rincorrere. La formula della crema notte deve contenere collagene e acido ialuronico; principi attivi antietà, come polifenoli, carotenoidi, vitamina C, acido retinico e derivati che aumentano l'idratazione, stimolano il rinnovamento cellulare e levigano. Dopo i cinquant'anni, invece, la pelle cerca una crema ridensificante e nutriente, nella quale non devono mancare ingredienti come il retinolo, il collagene e l'elastina.

C'è un ritmo anche per il cibo

Anche la composizione batterica dell'intestino varia a seconda dell'ora del giorno e, dunque, reagisce diversamente ai cibi ingeriti. La crononutrizione – scienza che scandisce i tempi di assunzione degli alimenti – suggerisce di consumare i carboidrati nelle prime ore della giornata. Dalle 17 in avanti largo agli alimenti proteici come pesce, uova, formaggi magri e carne. ◆

I PRODOTTI SCELTI PER TE

1. LENITIVO, ripara e rinforza la barriera cutanea. Per pelli sensibili o a tendenza allergica. **Toleriane dermallergo nuit, La Roche-Posay, € 25,50.** **2. RASSODA** l'ovale del viso e stimola la produzione di collagene. **Derma collagen night source sleeping cream, Mádara, € 48.** **3. ANTIRUGHE** e ristrutturante, accelera il rinnovamento cellulare. Si può usare anche come maschera. **3D sculpt crema maschera notturna, Korff, € 70.** **4. COME UN FILLER**, rimpolpa le rughe marcate e leviga i tratti sottili. **Time-filler night, Filorga, € 67.** **5. ANTIOSSIDANTE**, stimola la produzione di elastina. Indicata a partire dai 40 anni. **Glow firming night cream, Anne Möller, € 46.** **6. RIGENERANTE**, ripara i danni causati dalle aggressioni quotidiane. **Life&lift anti-age night, Stafilé, € 64.** **7. RIVITALIZZANTE**, ripristina i livelli di antiossidanti della pelle. **Midnight serum, L'Oréal Paris, € 24,99.** **8. RESTITUISCE** splendore e vitalità alla pelle. **Floral recovery calming mask, Fresh, € 68.**

A cura di **Maria Teresa Catturini** - © riproduzione riservata