

Creme viso notte: quel giorno in cui ho scoperto di avere una guancia in caduta libera

7 strategie per non mettere ko la pelle durante le ore del sonno. Dal cuscino perfetto alla posizione della testa (sul cuscino). E i trattamenti mirati che stimolano i naturali processi di rigenerazione della pelle



di Paola Gervasio (<http://www.glamour.it/beauty-reporter/pgervasio/>)
administrator (<http://www.glamour.it/beauty-reporter/pgervasio/>)



3 / 8 - Applicare una crema specifica per la notte, aiuta a stimolare il normale processo di auto rigenerazione della pelle

Ho capito quanto sia importante il sonno per la bellezza della pelle quando, pochi giorni fa, sono andata a trovare in studio **Maria Gabriella Di Russo**, medico estetico del Centro Medico Agorà di Milano.

Dopo pochi minuti di chiacchiere mi domanda tranquilla: “Ma tu dormi sul lato sinistro del corpo?”. Io: “Sì, perché?”. E lei: “Lo vedo... guarda questa ruga qui, che a destra non hai”, mi dice allungandomi uno specchio. Cavolo ha ragione! Mi guardo di profilo e vedo che la mia guancia sinistra “scivola” di più di quella destra!!! Orrore puro! Per sicurezza, tornata a casa, faccio un secondo check, chissà forse era solo suggestione!. No, la guanciola sinistra cadente è sempre lì.

Le regole beauty del sonno in effetti le conosco, ma non ci avevo mai dato importanza: dormire almeno 8 ore per notte. **Dormire supine** (così i lineamenti si distendono simmetricamente e non si formano rughe solo da un lato, come nel mio caso). Dormire **su un cuscino liscissimo in seta** per evitare l'effetto pelle grinzosa. **Bere un bicchiere d'acqua.**

Bene, io tutto questo non l'ho mai fatto, a parte **detergere bene il viso** alla sera. Ma ora che ho l'evidenza delle conseguenze ci starò più attenta.

Ne approfitterò anche per **utilizzare una crema notte** (che, lo ammetto, uso saltuariamente). Perché è proprio durante le ore del sonno che la pelle si rigenera. Un trattamento specifico non può che aiutare questo processo. Minimizzando ulteriormente l'effetto pelle stanca, opaca e con i tratti tirati (effetti tipici di chi dorme poco e ha una vita stressante).

La formula di Visionnaire Nuit Beauty Sleep Perfector di Lancôme (http://www.lancome.it/_it/_it/visionnaire/visionnaire-nuit-beauty-sleep-perfector-27803g.aspx) contiene jasmonati, molecole che, nei vegetali, attivano i meccanismi di riparazione e di difesa che renderanno la pianta più resistente a nuove aggressioni esterne. A livello dermico, stimolano la produzione di acido ialuronico, così al risveglio la pelle è più turgida, compatta, elastica e luminosa. La sua texture in olio-gel è avvolgente ma leggera, si stende sul viso e dà subito una sensazione di freschezza e idratazione.

Un altro trattamento è HydraZen Siero in Maschera Notte (http://www.lancome.it/_it/_it/hydra-zen/hydra-zen-siero-in-maschera-notte-idratante-anti-stress-08520g.aspx). Super idrata e lenisce grazie all'estratto di rosa che protegge la pelle dalle infiammazioni causati dallo stress. E' quindi indicato per la pelle arrossa, stanca e disidratata. Ha un doppio utilizzo: tutte le sere basta applicarne uno strato sottile. Due notti a settimana, aumentare invece la dose e applicare uno strato più spesso per un'azione più intensa.

☒