



PER REGALARE ANCHE AI CAPELLI UNA NOTTE RIGENERANTE: *ELVIVE OLIO STRAORDINARIO SIERO MIDNIGHT, NUTRIENTE E ANTICRESPO (L'ORÉAL PARIS)*.

A TUTTO RELAX

BEVANDE EFFETTO NINNA NANNA, CEROTTI PER DORMIRE SONNI TRANQUILLI, PROGRAMMI SPA CHE CURANO L'INSONNIA. RIPOSARE BENE È UN BISOGNO, MA ANCHE UN PIACERE. E LA PELLE RINGRAZIA

di **CLAUDIA BORTOLATO** foto di **MARTIN BAUENDAHL**

Foto TRUNK ARCHIVE

Ore piccole? No, grazie. Anche le nuove generazioni sembrano aver scoperto l'importanza di un sonno di qualità e oggi preferiscono riposare bene invece che tirar tardi. Il fenomeno si chiama "Sleepmaxxing" e su TikTok, dove è nato, ha raggiunto in poco tempo milioni di visualizzazioni.

I video sul tema continuano a moltiplicarsi, come i consigli, più o meno sensati, a detta dei medici. Il pezzo forte è lo "Sleepy Girl Mocktail", bevanda con magnesio in polvere, proposta in diverse varianti e considerata dai giovani TikToker ultrarilassante come una ninna-nanna. Il "Mouth Taping" invece è un cerotto da applicare sulla bocca prima di andare a dormire, per respirare solo con il naso e smettere di russare, assicurandosi così un sonno senza interruzioni. E c'è persino chi sostiene che faccia venire le guance più sode.

Sul desiderio di dormire meglio si basa anche il fenomeno delle "Sleep Spa" ovvero i centri benessere che, per rispondere ai sempre più frequenti problemi di insonnia, offrono consigli e programmi della buonanotte con il contributo di medici, nutrizionisti, personal trainer, massaggiatori, agopuntori, esperti di naturopatia: una tendenza in crescita nel settore viaggi e turismo deluxe alla quale anche il quotidiano statunitense *The New York Times* ha dedicato un articolo. Ma la skincare notturna non è da meno, come ha evidenziato di recente una ricerca Estée Lauder sui social media. **Se infatti #nightroutine rimane stabilmente tra gli hashtag più utilizzati, il primo posto se lo aggiudica #relax, con numerosissimi contenuti legati proprio alla cura serale della pelle.**

È tutta questione di bioritmi. Dalle 11 di sera alle 4 del mattino, quando mente e corpo riposano, l'epidermide entra nella fase più intensa di autoriparazione e rinnovamento, coadiuvata dagli ormoni rilasciati durante il sonno. «Il più importante per la pelle è la melatonina che, oltre a regolare il ritmo sonno-veglia, interviene in alcuni meccanismi di rigenerazione cutanea», spiega il dermatologo e cosmetologo Leonardo Celleno, presidente AIDECO (aideco.org). Compito della skincare notturna è quindi assecondare e potenziare il "lavoro" della pelle. «A cominciare dalla detersione che deve essere accurata», continua Celleno. «Poi si prosegue con i trattamenti notte, sempre più spesso formulati come un momento di recupero totale. Da un lato, grazie alle nuove tecnologie che, seguendo il bioritmo notturno della pelle, rilasciano gradualmente combinazioni di attivi esfolianti, idratanti e rigeneranti come gli alfaidrossiacidi, il retinolo, la vitamina C e i polipeptidi a effetto ricompattante e tensore. Dall'altro avvalendosi di profumi aromaterapici rilassanti e texture fondenti». Ultima raccomandazione per un sonno di bellezza: applicare le creme almeno 20 minuti prima di coricarsi così da favorirne il completo assorbimento ed evitare "dispersioni" su cuscino e lenzuola. ■

IL SOGNO DI MARTINA

Friulana, consulente e direttrice artistica per numerosi marchi della moda, **Martina Cesselli** ha trasformato la sua passione per i cosmetici in una linea di skincare molto particolare, dedicata esclusivamente alla notte. Si chiama *Cloe's Night*, come il nome della sua seconda figlia che, in greco, significa "erba fresca del mattino" e per ora è composta da una crema, un olio e un balsamo labbra. «È un piccolo grande sogno che si realizza», dice Martina. «Da bambina, vivevo in campagna circondata da fiori e aria pulita e l'armadietto delle creme di mia madre era il mio sogno proibito. *Cloe's Night* vuole prendersi cura dell'aspetto e del benessere della pelle offrendo il meglio della natura e della scienza, perché tutti possano godere di una notte perfetta e di un risveglio luminoso». In vendita su cloesnight.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA