

GLAMOUR®

A black and white photograph of a woman with short hair, smiling broadly and looking upwards. She is adjusting a large, dark, teardrop-shaped earring in her left ear with her right hand. She is wearing a dark, possibly black, top with a lace or sequined detail at the neckline. The background is a plain, light-colored wall.

5.000 lire

n.61 marzo 1997

**METTI UNA
SERA CON:
TOM CRUISE,
JOHNNY DEPP
E GLI ULTIMI
BELLI DI
HOLLYWOOD**

sessu
LE BUONE
ABITUDINI
CHE FANNO
BENE ALLA
COPPIA

**VISO E
CORPO**
GUIDA ALLA
BELLEZZA
NATURALE

**LAVORARE
ALL'ESTERO,
PERCHÉ NO?**

**LE METE
FACILI PER
"STACCARSI"
IN UN
week end**

20 DOMANDE SULLA DEPRESSIONE

**LA NUOVA
MODA**

**NERO
ULTRA
FEMMINILE,
FIORI
MACRO,
ABITI
COME
QUADRI**

QUANDO VIENE LA SERA

Per trasformare la notte in un trattamento di bellezza bastano semplici attenzioni. Da mettere in pratica prima di andare a dormire.

Otto ore filate di sonno: per rigenerare idee, forza, volontà e benessere. E per recuperare bellezza. Ma dato che il nervosismo accumulato durante la giornata spesso si infila sotto le coperte con voi, la sera conviene allentare tutte le tensioni per non ritrovarne i segni sul viso, al mattino.

RITAGLIATEVI MEZZ'ORA DI SOLITUDINE, anche se siete stanche ed è tardi. «Chiudete fuori dalla stanza da bagno stress e malumori e liberate il viso dai residui del make-up, dai depositi di sebo, dallo smog e dalla polvere, che favoriscono la formazione di punti neri, impediscono alle cellule cutanee di ossigenarsi e possono irritare la pelle», afferma il dermatologo Antonino Di Pietro. «Scegliete formule delicate e, fra il latte e il tonico, sciacquate la faccia con un po' di acqua fresca, per eliminare ogni traccia del detergente». (Le ultime novità? Gel Pur Intense e Lotion Très Pure Equité, Christian Dior: sono formulati con estratti di giglio e di semi di cucurbitacee per purificare e calmare le pelli grasse; e per intensificarne gli effetti, c'è anche la Masque Pureté Infinie. Per quelle miste-grasse, si può puntare su prodotti a base di acidi fruttati, come Biopur Double Exfoliant Purifiant, Biotherm, che elimina cellule morte e impurità. Per chi è sempre di fretta e per ogni tipo di epidermide: Latte-Tonico Due in Uno Synergie, Laboratoires Garnier, a base di un complesso vitaminico e olio di mango).

PER RILASSARSI CI VUOLE UN BAGNO «Non superate i 37 gradi dell'acqua e i venti minuti di immersione per non indebolire il film idrolipidico che, impoverendosi, favorirebbe la secchezza cutanea e il rilassamento dei tessuti», suggerisce Di Pietro. Il tempo è più che sufficiente per il relax: l'importante è che ci si distraiga psicologicamente magari anche liberando la fantasia, non tanto per sfuggire la realtà quotidiana, ma piuttosto per aprire la mente a pensieri positivi. Migliorate anche la qualità dell'acqua aggiungendo nella vasca qualche goccia di olio essenziale o una schiuma a effetto aromaterapico (Bagno di Benessere, Collistar, è a base di essenze rinfrescanti e tonificanti; Bagno Termale Rigenerante al Ginkgo Biloba, I Coloniali by Atkinsons, è rassodante: entrambi, mentre purificano la pelle, ritemprano i muscoli e aiutano la mente a rilassarsi. Versateli prima di aprire il rubinetto: con il movimento dell'acqua, l'aroma benefico si diffonderà anche nell'aria).

COSÌ LA PELLE TRAE BENEFICIO DAL SONNO Contrariamente a quanto si pensa, la notte è tutt'altro che uno stato inattivo: sia perché con il sonno si scarica la stanchezza e si ricarica invece il corpo, sia perché attraverso

so i sogni "lavora" quella parte dell'inconscio che, lasciata "a dormire" durante il giorno, si libera proprio nelle ore notturne. «Anche la pelle trae beneficio: è di notte infatti che si rinnova con un'attività più intensa. Il metabolismo cellulare lavora al massimo, i capillari si dilatano grazie a una migliore circolazione e l'epidermide, oltre a essere naturalmente programmata per un processo di auto-rinnovamento, diventa anche più ricettiva ai trattamenti rigeneranti», spiega il dottor Di Pietro.

PULIRE LA PELLE IN PROFONDITÀ? AFFIDATEVI A SPECIALITÀ A BASE DI ESTRATTI DI FIORI E DI FRUTTA.

Ma quali sono le caratteristiche di una valida crema da notte? Deve essere ricca innanzitutto di principi vegetali decongestionanti e idratanti, di vitamine, glicoproteine e anche di acidi fruttati, che accelerano il ricambio (Qualche nome: Multi-Régénérant Nuit, Clarins, che è ricca di estratti di piante; Complexe Intensif Crème Rénovatrice de Nuit, Chanel, con principi attivi a rilascio lento e progressivo; infine, Issima Success Night, Guerlain, che ha un complesso ristrutturante a base di vitamina C).

STANZA DA LETTO

ATTENZIONE A TELEVISORE E RADIOSVEGLIA. E PREFERITE UN PAVIMENTO IN LEGNO NATURALE. MA È IL LETTO, SOPRATTUTTO, A FARE LA DIFFERENZA.

«È molto facile trasformare l'angolo notte in una nicchia ecologica», spiega Massimo Duroni, esperto di bioarchitettura e di impiantistica ecocompatibile. «La cosa più importante è tenere lontano dalla testa i fili della luce e del telefono, le prese e gli interruttori: e poi, radiosvegli, segreterie telefoniche, tivù e computer non vanno messi sul comodino né vicino al letto. L'ideale è procurarsi un disgiuntore (circa 300mila lire), uno strumento che, collegato all'interruttore della luce, toglie la tensione dalla stanza». Ma la scelta davvero intelligente va fatta quando si acquista un letto: «La sua struttura dev'essere completamente di legno», spiega Riccardo Chiozzi del Centro Bioedile. «Un telaio di ferro, infatti, creerebbe campi elettromagnetici che disturbano il riposo. Perciò sono da evitare anche i materassi a molle e in poliuretano: molto meglio quelli di lattice e cotone trapuntato». Un'altra cosa da non dimenticare è l'orientamento del letto: la testa deve stare a nord e i piedi a sud, perché il corpo sia allineato all'asse terrestre. «Per dipingere le pareti, poi, conviene usare colori a base di calce», dice l'architetto Serena Omodeo. «Fino a qualche anno fa erano un po' cari perché erano importati dalla Germania, ma ormai sono prodotti anche qui e costano come gli altri. Per i pavimenti l'ideale è il legno, ma è meglio evitare quelli tropicali perché non esiste una certificazione a garanzia che arrivino da sfoltimenti legittimi: purtroppo, spesso sono il frutto di deforestazioni selvagge. Meglio, quindi, i legni nazionali».