

GRAZIA

€ 1,80
MONDADORI
settimanale
n. 44 2/11/2009



QUESTA SETTIMANA

Orhan Pamuk
Susanna Tamaro
Deborah Small
BJ Fogg

Speciale

Dubbi di bellezza:
10 domande e
50 risposte!

MODA
Tendenze
low cost

BACKSTAGE Il festival di Roma che nessuno ha visto
VALERIA SOLARINO: «Per amore posso persino diventare un uomo»
COPPIA E SOLDI Perché i conti (non) tornano
SACHA BARON COHEN: «Sono l'austriaco più famoso ai tempi di Hitler»
SARAH FERGUSON: «Ho delle belle gambe. Lo dice anche Bruce Willis»
MICHAEL BUBLÉ: «Faccio il cantante solo per avere molte donne»
ELSA PATAKY, tutti la vogliono: registi, stilisti e sex symbol



14- Anche la pelle ha bisogno della SVEGLIA

Con un massaggio-coccola e il cuscino giusto, è possibile, al mattino, essere più belle. Merito anche di formule "reset", che azzerano i danni accumulati e che promuovono un buongiorno a tutta vitalità

DI CLAUDIA BORTOLATO



Durante la notte, in assenza di luce, si attivano con più efficacia importanti meccanismi di riparazione cellulare. «Nel sonno, avviene un'intensa rigenerazione della pelle, una minore distruzione delle cellule e un'inferiore dispersione di acqua», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. Assecondare questi plus significa sfruttare al massimo il lato positivo dell'effetto notte e risvegliarsi in bellezza al mattino. Ma attenzione: non è una questione di quantità, ma di qualità del sonno. Che per sortire un effetto beauty a tutto campo deve essere davvero ristoratore.

A tavola con la melatonina Aggiungiamo melatonina a cena: regola i ritmi sonno-veglia e ha un importante effetto antiage (doppio rispetto alla vitamina E). Meglio, allora, preferire le proteine "leggere", provenienti da carni magre, pesci o legumi, insieme a spinaci e a una banana o a dell'avocado, tutti cibi con buone percentuali di L-triptofano, che di notte favorisce la produzione del prezioso "ormone del sonno". Poi, meglio allontanare dalla stanza gli inquinanti elettromagnetici (radiosvegli, televisioni e cellulari anche in stand by) e dormire al buio completo.

Una tisana nanna-nanna Camomilla romana, avena, passiflora, fiori di luppolo e di tiglio, tutti in parti uguali al 20%. Preparare un infuso con 2-3 g di miscela in 100 ml di acqua e bere un'ora prima di coricarsi.

Cuscini aromatici Una ricerca tedesca dell'università di Mannheim ha scoperto che gli aromi di lavanda, fiori di campo e vaniglia addolciscono il sonno e anche l'attività onirica! Un'idea... da sogno? Spruzzare qualche goccia di questi aromi sul cuscino o diffonderli nella stanza da letto.

Questione di altezze A proposito di cuscini: meglio non esagerare in altezza! Basta che sollevino leggermente la testa per dormire perfettamente allineate e per favorire il drenaggio.

Intimo sogni d'oro Baby-doll e lenzuola esigono fibre naturali (seta, cotone, lino) per una migliore traspirazione cutanea. E sfruttiamo il potere rilassante dei colori soft: rosa, verde e azzurro pastello, avorio, bianco.

Un massaggio ti calmerà Accade intorno alle 21: la temperatura corporea e la pressione arteriosa iniziano ad abbassarsi. È il momento giusto per rivitalizzare il microcircolo e abbassare le tensioni con un massaggio ispirato all'ayurveda. Con alcune gocce di olio essenziale di ylang-ylang (o di neroli), massaggiare prima le tempie con delicati movimenti circolari, poi i lobi delle orecchie e infine pizzicottare il collo.

Il respiro della notte (e del buongiorno) Allenare il respiro diaframmatico: è detox, riequilibra diversi ritmi fisici, stimola l'ossigenazione della cute e massaggia gli organi interni. Supine, appoggiare una mano sull'addome e una sul petto. Inspirare con ritmo lento e continuo fino a dilatare completamente l'addome. Poi, riempire progressivamente il torace, dalle costole basse fino in alto, sollevando spalle e clavicole. Infine, espirare lentamente, iniziando dall'addome e finendo con il torace (4-5 volte di seguito). ■

1 Con caffè verde, radice di ginseng, ibisco e zuccheri d'avena, risveglia e distende i tratti della pelle over 50: **Clarins Multi-Intensive Lotion de réveil défroissante** (€ 30). **2** In due vani separati, balsamo labbra e crema viso, rigeneranti e lenitivi: **Yves Saint Laurent Top Secrets Beauty Sleep Palette** con soin réparatrice (€ 57, one shot). **3** Effetto detox: dieci sere ogni mese, **Sisley Complexe sero-botanique Activateur de nuit** (€ 175) ossigena e rivitalizza con estratti verdi e oli essenziali. **4** Soin districante senza risciacquo e azione anti-frizz per 72 ore: **Kérastase Nutritive Oléo-relax nuit** (€ 37, in salone). Per capelli secchi, ribelli e spessi.

