

משמרת לילה

האם צריך קרם נפרד ללילה וליום, מה קורה בלילה שמצדיק התייחסות מיוחדת, ואם כבר נכנסנו לנושא, אז באיזה קרם לבחור?

מה קורה ביום?

העור עסוק בעיקר בהתגוננות. מפני מה? שמש, רוח, זיהום אוויר, מתחים גוי פנייים והגשמים. קרמים ליום חייבים להכיל מרכיבים לסינון קרינת השמש המזיקה, מרכיבים נוגדי רדיקלים חופשיים, לחות שבלעדיה העור אינו מסוגל לתפקד, הונגה קלה ועוד דברים טובים שניתן לשלב בו. לעומת זאת, אין לו יכולת לפנות אנרגיה לעיבוד כל מרכיבי ההונגה שנספק לו.

מה קורה בלילה?

שנת הלילה מאפשרת לגוף, שנמצא במצב של מנוחה מוחלטת, להפנות כוחות לתהליכי בנייה, שיקום ותיקון נזקי היום – בדיוק כפי שילדים קטנים גדלים בזמן השינה. קרם הלילה אמור לפעול בשלושה כיוונים, בתנאי שיסוד פקו לו המרכיבים לכך: הונגה עמוקה למטרות בנייה, תיקון נזקי היומיום ושיקום העמידות.

באיזה קרם לילה כדאי להשתמש?

יש כמה אפשרויות:

- 1) בכל קרם לילה ייעודי.
- 2) בקרם לילה ששייך לסדרה הקוסמטית של קרם היום והסרום שלך, כי כך את מתמקרת בפעולה שהוא מתמחה בה.
- 3) בקרם הונגה, שהוא סוג של קרם לילה, שמצהיר כי הוא מתרכז בהונגה.
- 4) ואחרי הכול – קרם היום יכול לשמש את הצעירות גם בלילה (מסנן הקרינה שבו אינו מזיק).



למה נחוץ קרם לילה ייעודי?

1. כי רכיבי המנגנון החשובים בקרם היום מיועדים בלילה, אין לעור מה לעשות איתם והם תופסים מקום מיותר בפורמולת הקרם.
2. כי בלילה חשוב לספק לעור מרכיבים מרגיעים (בעיקר ממקור צמחי) שירגיעו אותו מהמתחים של היום ויאפשרו לו לפנות את האנרגיה לתהליכי שיקום עצמי.
3. בלילה העור זקוק להזנה עמוקה ואין בעיה אם מרקם הקרם עשיר יותר. קרם יום חייב להיות בעל מרקם קליל שנספג במהירות ומאפשר להתאפר בנחות.
4. בקרם לילה מתאים לשלב רכיבי אנטו אייג'ינג פעילים במיוחד, כמו הטינול וחומצות, שעושים פעולת הסרה ומעוררים התחדשות. נוכחות שלהם בקרם יום, בעיקר אם הריכוז משמעותי, עלולה לגרות את העור ולגרום לבי עיות בחשיפה לשמש.
5. קרם לילה חשוב בעיקר בגיל מבוגר, בגלל תפקודיו המיוחדים: זרוז קצב התחדשות התאים, שיפור חילוף החומרים וסילוק פסולת מהעור.

כל סוגי הקרם שיעשו לעור שלך לילה טוב בעמוד הבא

מ ש מ ר ת ל י ל ה

קרם לילה שמתמקד בשיקום ובהגברת יכולת התיקון העצמי

- קליניק:** "יוות' סרבי נייט" עם רכיבים המעוררים את מנגנון התיקון של קמטים וסימני הזדקנות. להשיג בשלושה חוקמים: לעור יבש עד יבש מאוד, לעור יבש עד מעורב ולעור מעורב עד שמנוני (50 מ"ל, 385 שקל).
- אסתי לאודר:** "אדונסד נייט ריפייר סינרוניזי ריקאוורי" עם טכנולוגיה התומכת בסנכרון הטבעי של מנגנוני התיקון וההננה השונים של העור, כדי שיעבדו בתזמון נכון להפקת תועלת מרבית (30 מ"ל, 400 שקל; 50 מ"ל, 550 שקל).
- סיסלי:** "סופרימיה - סופרים אנטי אייג'ינג סקין קאר" מגה קרם ללילה עם מרכיבי פטנט לתיקון עצמי לפני שהנזקים בעור עוברים לתאים הצעירים. עם רכיבים לזירוז ייצור קולגן, לחיזוק ה"דבק" הבין תאי, לחות והזנה (50 מ"ל, 3,500 שקל).



קרם לילה בעל פעילות ביולוגית מחוקדת בנושא הורמונים, גנים ותאי גזע:

- נרלן:** "סקסס אייג' ספלנדיד דיפ אקשן נייט קאר" לשמירה על מראה צעיר על ידי עיכוב פעילות הורמונים הזכריים בעור, שמאיצים את הזדקנותו בסביבות גיל 50 מ"ל, 1,109 שקל).
- לנקסטור:** "דיפרנטלי נייט מולטי ריקאוורי קרם" עם פפטידים מיוחדים שממריצים את הגנים שאחראים לייצור הקולגן (50 מ"ל, 696 שקל). ב"סופריפארם".
- לנקום:** "ג'ניפיק ריפיייר אקטיביטינג נייט קרם" לגילאי 30-40, לחידוש פעילות הגנים שאחראים על שיקום מחסום ההננה של העור במהלך השינה (50 מ"ל, 400 שקל).
- יובנה:** "פריבנט אנד אופטימיז נייט קרם" לעור רגיל עד יבש, עם פפטידים המאיצים את תאי הנזע לייצר עור רענן וחדש ולצמצום קמטטים וקמטי יובש (50 מ"ל, 375 שקל).
- דיור:** "אוברנייט ריקאוורי אינטנס ריג'ל קורקשן נייט קונסנטי" לתיקון קמטים, הודות לרכיבים סוכריים שמחזקים את סביבת החיים של תאי הנזע הבוגרים בעור ויוצרים מנע ביניהם לבין גורמי הגדילה (30 מ"ל, 644 שקל).



קרם לילה שמתמקד בהזנה עמוקה ומכיל רכיבי תיקון ובנייה למראה צעיר יותר:

- אהבה:** "אייג' דיפיינג אול נייט נורישמנט" מסדרת האנטי אייג'ינג "טיים ליו", היפואלרגני, במרקם עשיר, מתאים לעור רגיש (50 מ"ל, 210 שקל).
- שיסיידו:** "נוטרי פרפקט נייט קרם" לנשים בגילאי 50 פלוס, עם מרכיב בשם "קרנוזין דיפי" שמשפר את צפיפות העור, נמישותו ומוזקותו (50 מ"ל, 885 שקל).
- אבנובה:** "קרם לילה מזין" עם תמצית פרי של אוכמניות, דובדבנים, רימונים וענבים מרמת הגולן ותמצית בטטה פראית להשלמת חסר הורמונלי (50 מ"ל, 139 שקל). ברשתות טבע.
- סופט טאג':** "סקין סופורט אינטנסיב נורישמנט אנד ריניואל נייט קרם" עם מיצוי נרעיני ענבים, אגוז נרנבול, שמן אובלפיחה ואומגה 3 ו-6 (50 מ"ל, 189 שקל).
- פנינה רוזנבלום:** "אומגה אקטיב נייט קרם" עם אומגה 3 ו-6, שמן בוראגי וחומצה לינולאית (50 מ"ל, 227 שקל). ברשתות השיווק.
- איה נטורל:** "קרם לילה" עם שמן נר הלילה לחיזוק עטיפת התא ושחני הדורים להגברת כתמי עור. ללא מרכיבים מהחי (50 מ"ל, 120 שקל). ב"ניו פארם", בתי מרקחת ובתי טבע.



קרם לילה שמתמקד בהרגעת העור כדי שיוכל להתפנות לתיקון, שיקום ובנייה:

- דקלאור:** "ארומה נייט - נייט ביוטי קרם" נטול פרבנים ועם ניחוח מרגיע של פרחים, תמציות פרחי לילה ותמציות הדורים המעודדות התחדשות תאים (50 מ"ל, 482 שקל).
- קלינס:** "מולטי אקטיב נייט" לעור רגיל עד יבש בגילאי 30 פלוס, מעניק אנרגיה ומגונן מפני ההשפעות המזיקות של חוסר השינה על העור (50 מ"ל, 425 שקל). ב"סופריפארם".
- כריסטינה:** "הרמוניזינג נייט קרם" מסדרת "אנסטרס" לטיפול בעור הנתון ללחצים. מאפשר שחזור של המנגנונים הטבעיים להתחדשות העור (50 מ"ל, 254 שקל). אצל קוסמטיקאיות.



ח ש מ ר ת ל י ל ה



קרמים עם פעילות ספציפית:

- 1. בעיקר לחות - רבלון:** "הידרה בוסט - אינטנס מויסצ'ר באלאנס נייט קרים" ללחות וריכוך עור רגיש יובש (50 מ"ל, 130 שקל).
- 2. נגד פיגמנטציה - דרמולוג'יקה:** "פיור נייט" מזין, מלחלח ומבהיר. מינרלים ותמציות צמחיות לטיפול ומניעת פיגמנטציה בשכבות העור הפנימיות (50 מ"ל, 565 שקל).
- 3. לכיווץ נקבוביות - וישי:** "נורמדרם נייט" לסילוק פסולת מנקבוביות פעורות וכיווץ אותן למראה אחיד ובריא (50 מ"ל, 140 שקל).
- 4. לאפקט מתיחה - כיוואה:** "אקספרט ליפט נייט קאר" שגם ממצק ומחשקס מנוקי היום (50 מ"ל, 270 שקל).

קרמים עם מרכיבים מובילים מתחום האנטי אייג'ינג - רטינול (פועל בעומק העור) חומצות (לליטוש עדין) וסויה:

- 1. רוק:** "רינקל קורקשן נייט קרים" מכיל את שלושת המרכיבים הקוסמטיים העוצמתיים לתיקון מראה הקמטים: רטינול, חומצה היאלורונית וביו פפטיד (40 מ"ל, 360 שקל).
- 2. סוטיס:** "נוקטואל נייט קרים" עם ויטמין סי להבהרה ולהאחדת גוון העור וחומצות אלפא הידרוקסיות לפילינג (50 מ"ל, 337 שקל). אצל קוסמטיקאיות.
- 3. מדידרם:** "אנטי אייג'ינג נייט קרים" למניעת קמטים ולהנחשה. עם ריכוז גבוה של חומצה גליקולית ותמצית סויה (60 מ"ל, 120 שקל).
- 4. ד"ר עור:** "אייג'י קומפלקס - סופר אלפא נייט קרים" לגילאי 30 פלוס, עם חומצה אלפא הידרוקסית ומרכיבי לחות (50 מ"ל, 130 שקל).
- 5. גרנייה:** "אולטרה ליפט נייט" עם פרו רטינול ממקור טבעי המשתחרר לפי צורכי העור וחומצה לינולאית; "וייטאל ריסטור נייט" לבנות 55 פלוס עם תמצית סויה להגברת רמת הקולגן והאלסטין (50 מ"ל, 168 שקל כל אחד).
- 6. ד"ר מורד:** "פרפקטינג נייט קרים" לעור יבש. עם רטינול, לציטין סויה להשבת לחות, אומנה 3 מרעי צמח הבוראג'י (50 מ"ל, 224 שקל). ב"אפריל".



קרם לילה שפועל נגד קמטים ורפיון:

- 1. ד"ר פישר:** "קרם לילה ליקופון" לטיפול בקמטים בפנים, בצוואר ובמחשוף בעור רגיל יובש. מעניק לחות מרובה וללא ברק שמנוני (50 מ"ל, 200 שקל).
- 2. נלניק:** "אנטי רינקל ריפיינג נייט קרים" מסדרת "ביופיסה" המבוססת על אצות כחולות בנות מיליוני שנים שהתאימו עצמן לסביבה המשתנה של כדור הארץ (40 מ"ל, 340 שקל). ב"סופר-פארם".
- 3. ל'אוקסיטן:** "אימורטל ורי פרשם קרים" עם ריכוז גבוה של שמן ארומטי אימורטל אורגני בכמוסות לשחרור מושהה, להאצת ייצור קולגן (50 מ"ל, 494 שקל). בחנויות הרשת.
- 4. שאנל:** "אולטרה קורקשן לין ריפיינג נייט קרים" עם חומצה היאלורונית ללחות מרובה, שממלאת את העור מלפנים (50 מ"ל, 820 שקל).
- 5. לוריאל:** "אייג'י פרפקט - טריפל אקטיב נייט" לעור בוגר. עם אומנה 3 ו-6 ומולקולות גליצרול ונגזרות סוכר המשמרות את המים באפידרמיס ללחות מתמשכת (50 מ"ל, 99 שקל).

קרם לילה שמבטיח "הכול":

- 1. לה פרי:** "אנטי אייג'ינג נייט קרים" לסילוק רעלים, הגברת לחות, צמצום עומק הקמטים, תיקון מרקם פני העור ונגד מצב דלקתי בעומק העור שנמצא בבסיס תהליך ההזדקנות (50 מ"ל, 1,100 שקל).
- 2. ל' רפאל:** "אולטימייט אנטי רינקל אינטנסיב ליפטינג נייט קרים" לטיפול בקמטים וכתמים, להידוק העור ולהחלקת פניו, בעזרת ליפוזומים המחדירים את המרכיבים הפעילים לעומק העור (50 מ"ל, 588 שקל). במרכזי "רונית רפאל - מדע היופי".
- 3. קרליין:** "אוברנייט קורקטינג קרים" מעניק הזנה, תמיכה בחייוק העור, צמצום עומק הקמטים ונגד רפיון (50 מ"ל, 202 שקל).

