

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

ANNA BARONI

Estetista e Docente di Estetica

Con il passare del tempo e lo stile di vita non sempre regolare, la pelle intorno agli occhi è soggetta a continui cambiamenti come la riduzione della secrezione sebacea, l'incremento della secchezza cutanea e la diminuzione del tono muscolare; di conseguenza si assiste ad un assottigliamento della cute della palpebra con perdita di elasticità che comporta la comparsa di piccole rughe, occhiaie e borse.

E' opportuno quindi puntare sulla prevenzione con alcuni accorgimenti:

- indossare cappellini con visiera e occhiali con le lenti protettive (che assorbono e riflettono i raggi ultravioletti)
- applicare cosmetici per il contorno occhi, sottoforma di emulsioni o gel arricchiti di principi attivi antiossidanti, idratanti e lenitivi.

Per quanto riguarda la fragilità capillare è possibile ridurla rinforzando le pareti vasali attraverso il rispetto di regole salutari come:

- 1) dormire circa otto ore per notte
- 2) evitare situazioni di stress che scombussolano la vita, rilassarsi, facendo un bagno in acqua calda tenendo i piedi appoggiati sul bordo della vasca: in questo modo si favorisce il ritorno del flusso venoso e anche gli occhi ne trarranno beneficio
- 3) smettere di fumare poiché la nicotina interferisce negativamente con le irrorazioni sanguigne del contorno occhi
- 4) seguire un'alimentazione sana e corretta
- 5) non stare troppe ore davanti al computer poiché gli occhi potrebbero stancarsi
- 6) applicare ogni giorno creme apposite (in commercio esistono linee che vanno dalla "young" a quella per pelli mature). Usare quotidianamente una crema decongestionante e drenante, che stimoli la circolazione e rifletta la luce, rendendo meno visibile il contorno scuro

Per attenuare il colore violaceo delle occhiaie, magari dopo una notte passata in discoteca o a tirar tardi, occorre applicare sugli occhi, per alcuni minuti, **compresse di garze** (o i dischetti di cotone per eliminare il trucco) imbevute di:

- camomilla fredda
- acqua di rose
- fiordaliso
- malva sugli occhi

Con questo sistema si ottiene una leggera vasocostrizione, un effetto decongestionante e rinfrescante che schiarisce temporaneamente i tessuti.

Oppure si possono fare degli **impacchi** con del the verde decaffeinato: dopo aver imbevuto due bustine di the in mezza tazza di acqua fredda, applicarle direttamente sulle palpebre.

Per attenuare le rughe che si formano intorno agli occhi prendete:

10 gocce di olio di avocado

- 10 gocce di olio di mandorle
- 5 gocce di olio di jojoba.

Mescolare insieme gli oli. Mettete alcune gocce di questa miscela sulle dita e massaggiate delicatamente il contorno degli occhi. Meglio effettuare questo massaggio la sera, dopo aver eliminato il trucco, perché così si permette agli oli di penetrare meglio nell'epidermide anche durante il riposo notturno.

Ginnastica per il contorno occhi

1. Appoggiare l'indice e il medio di entrambe le mani sulle sopraciglia nella parte esterna, verso le tempie, tirando leggermente la pelle verso la fronte ed esercitando una leggera pressione.
 2. Socchiudere le palpebre fino a che non senti che vibrano e "tirano", quindi ridistenderle lentamente.
- Eseguire questo movimento per 20 volte 2 volte al giorno, al mattino e alla sera.

Infuso di nocciolo per le borse sotto gli occhi

- 2 cucchiaini di foglie di nocciolo in 2 tazze di acqua bollente.

Unire le foglie di nocciolo con acqua bollente per 15 minuti. Filtrare e far raffreddare l'infuso in frigorifero. Quando è quasi gelato, applicare sotto forma di compresse.

Patata per borse e occhiaie

Grattugiate una patata senza sbucciarla e mescolatela alla mollica di pane inzuppata nel latte. Il composto va applicato attorno agli occhi e lasciato in posa almeno un quarto d'ora.

Malva per le occhiaie

Le occhiaie spariscono anche con la malva lasciata in infusione in una tazza d'acqua bollente assieme a rosmarino e petali di rosa. L'infuso ottenuto, che deve essere filtrato e fatto raffreddare, può essere applicato sulle palpebre con delle garze di cotone imbevute e strizzate.

Olio di ricino per l'orziolo in agguato

Fermate l'orziolo che sta crescendo sulla vostra palpebra con dell'olio di ricino con cui andrete a cospargere tutta la zona interessata. E' il solo modo che avete per farlo scomparire nell'arco di un'ora.

Finocchio contro la congiuntivite e per dare nuovo splendore agli occhi

Per le congiuntiviti provocate da agenti atmosferici, si può trovar sollievo con l'acqua foeniculi.

Un preparato al finocchio, reperibile in farmacia o in erboristeria, che un'azione antinfiammatoria.

Con il finocchio, ricco di betacarotene, combattete anche la stanchezza regalando un nuovo splendore allo sguardo.

Il finocchio, fresco, va frullato insieme con una patata grattugiata. Il composto va poggiato su garze e poggiato sugli occhi. Deve restare in posa perlomeno 10 minuti.

Contro il gonfiore da stanchezza

In questo caso per rimediare al gonfiore sono molto efficaci gli impacchi freddi a base di fiordaliso, camomilla e lavanda.

Dopo l'impacco applicare nella zona contorno occhi creme idratanti a base di principi drenanti e vitamine, (favoriscono il riassorbimento dei liquidi), per mantenere la pelle elastica e tonica.