

BELLEZZA

# Cure

## 24 ORE SU 24

Li strizzi per vederci meglio, li stressi davanti al pc, gli fai fare tardi la sera e magari ti dimentichi di struccarli. Se gli dedichi una beauty routine quotidiana avrai lo sguardo riposato, la pelle distesa, e anche la vista ringrazierà

di LAURA D'ORSI scrivile a [dmbellezza@mondadori.it](mailto:dmbellezza@mondadori.it)

**ORE 7:00** Ti svegli con gli occhi gonfi? Tutta colpa della circolazione linfatica che rallenta durante la notte. Prova a dormire con un cuscino un po' più alto, così favorisci il deflusso dei liquidi verso il basso. «Al mattino, poi, applica un prodotto specifico a base di centella, rusco, ippocastano, camomilla e tè verde che, stimolando la circolazione, aiuta a sgonfiare la zona» suggerisce **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. Un trucco in più: tieni sempre in freezer due cucchiari da utilizzare come rimedio di emergenza. «Appoggiali sugli occhi per circa un minuto effettuando una leggera

pressione: l'effetto choc del freddo riduce le borse» avvisa la specialista. Poi passa al make up. «Se il gonfiore è molto evidente si può provare ad attenuarlo sfumando un fondotinta di una nuance appena più scura e fissandolo con un po' di cipria» spiega Max the Joker international make up artist. Se il problema sono le occhiaie, armati di correttore. «Chi si ritrovasse con cerchi tendenti al rosso, dovrebbe scegliere un prodotto con una forte pigmentazione giallo-verde. Chi, invece, ha occhiaie che tendono al grigio, deve puntare su una sfumatura color pesca, che illumina» consiglia l'esperto.

**ORE 8:30** Non uscire di casa senza gli occhiali da sole: strizzare gli occhi per la troppa luce è l'anticamera delle zampe di gallina. «I raggi Uv vanno schermati con lenti su misura» avvisa Francesco Loperfido, responsabile del Servizio di Oftalmologia generale all'ospedale San Raffaele di Milano. «Chi non vede bene da lontano dovrebbe preferire colori caldi, come il marrone. L'occhio miope, infatti, si adatta meglio a uno spettro di luce più vicino alle tonalità del rosso. Per ipermetropi e presbiti, invece, vanno bene i colori freddi come il verde scuro o il grigio».

# occhi

**ORE 10:00** Sei davanti al pc e dopo un po' senti gli occhi stanchi? Prova con il Visual Training, una gym oculare molto efficace per riposare la vista, soprattutto in presenza di difetti come la miopia. «Ci sono diversi esercizi che si possono fare» spiega Riccardo Olent, docente di Ottica e Optometria all'Università di Torino. «Con la testa ferma fissa quattro punti nei quattro angoli visivi con questa sequenza consecutiva: in alto a destra, in alto a sinistra, in basso a destra e in basso a sinistra, per dieci volte. Oppure guarda il tuo indice a una distanza di circa 40 centimetri dagli occhi e subito dopo si fissa un punto più lontano, nella stessa direzione, a circa tre metri, spostando lo sguardo. Per 20 volte». Il Visual Training, perché sia efficace, va ripetuto più volte al giorno: 3-4 minuti ogni ora sono l'ideale.

**ORE 13:00** A tavola puoi fare il pieno di antiossidanti che proteggono la vista, come la vitamina C, contenuta nei kiwi, nelle arance o nei frutti di bosco. «Il più importante è però la luteina. Il nostro organismo non è in grado di produrla da solo e la ricava dal radicchio rosso, dagli spinaci, dalla lattuga e dal tuorlo d'uovo. Bastano 50 grammi al giorno di questi alimenti per garantire la quantità di antiossidante necessaria per proteggere gli occhi dai raggi solari» spiega Loperfido.



1. A base di caffeina ed estratti vegetali, Lift Effect Contorno Occhi di Somatoline Cosmetic® (23 euro, in farmacia) favorisce la microcircolazione cutanea e tonifica la pelle attenuando le rughe di espressione.
2. Con pro-xylane (una molecola estratta dal legno di faggio), gelsomino e clorella, Absolue Yeux Precious Cells di Lancôme (123 euro) rigenera la pelle del contorno occhi.
3. È un cocktail di collagene, olio di jojoba e aneto quello di Nurturing Eye Cream di Astalift (49 euro) che favorisce il ricambio cellulare e non ti fa svegliare al mattino con occhi "da panda".
4. Rimuove anche il make up waterproof senza irritare Duo Express Demaquillant Yeux di Dior (29,96 euro).
5. Nella formula del Gel Contorno Occhi e Labbra di Dermolab (20 euro) ci sono acido ialuronico ultraidratante e attivi energizzanti che contrastano borse e occhiaie.
6. Stimola la produzione di collagene ed elastina e promette uno sguardo più giovane Repairwear Laser Focus Wrinkle Correcting Eye Cream di Clinique (50,41 euro).
7. Agiscono in 20 minuti Hydrogel Total Active Patch di IncaRose (4,80 euro la coppia, in farmacia), le mascherine preformate che rilasciano acido ialuronico e aloe rinfrescante.

**ORE 23:00** Se la sera ti strucchi in modo delicato, riduci il rischio di occhi gonfi al mattino. «Per esempio, usando un'acqua micellare arricchita con estratti vegetali lenitivi, come la malva o la rosa» consiglia Belmontesi. «Chi è soggetto ad arrossamenti può usare le fialette monodose specifiche per occhi sensibili: sono sterili e disinfiammano perché contengono anche collirio». Subito dopo è il momento della crema o del siero. «Dovrebbe contenere polifenoli e vitamine A, C ed E per combattere i segni del tempo. Si anche a prodotti con acido ialuronico per idratare e, per le pelli mature, con retinolo, che ha azione levigante». Applica il prodotto a piccole dosi picchiettandolo dall'interno verso l'esterno fino a completo assorbimento.



Ha un pratico applicatore a pennello Sheer Eye Zone Corrector di Shiseido (30 euro) che neutralizza occhiaie e zone d'ombra con un effetto trucco nudo. È disponibile in sei sfumature per adattarsi a tutte le carnagioni.



WWW.DONNAMODERNA.COM 93