

sorrisi e canzoni

TV

Il mensile per la famiglia in forma

Salut

bellezza

UN MAKEUP
DA OSCAR
I SEGRETI DELLE STAR
SVELATI DAI LORO TRUCCATORI

ALIMENTAZIONE

Dalla fattoria al piatto

Dove nasce il cibo
che porti in tavola

BENESSERE

Auguri mamma!

Il nostro manuale
per essere perfetta

SALUTE

Le malattie psicosomatiche

Affrontale così

-4 kg in un mese

la dieta Arcobaleno

7 COLORI E 28 IDEE PER ESSERE

+ magra + bella + felice

ALIMENTAZIONE ALLEGATO N. 49 A TV SORRISI E CANZONI N. 19 DEL 7 MAGGIO 2003. TUTTI I DIRITTI RISERVATI. PER INFORMAZIONI

VERO ↔ FALSO

Le occhiaie

Vengono solo alle «mediterranee»?
 Dipendono dalla stanchezza?
 Il make-up può mascherarle?

di Bianca Mazzini (con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano)

Dipendono dalla carnagione

VERO I motivi per cui vengono non sono gli stessi per tutte. Le persone olivastre, ad esempio, ne soffrono spesso perché la melanina si concentra sulla pelle della zona intorno agli occhi, rendendola scura. E infatti, quando invecchiano e la quantità di melanina nel sangue diminuisce, le loro occhiaie si attenuano.

Le persone con la carnagione chiara, invece, possono averle perché hanno una microcircolazione rallentata nei capillari in questa parte del viso. Il meccanismo è lo stesso della couperose che compare sulle gote. Infine, le occhiaie possono essere conseguenza di abitudini sbagliate: vengono, infatti, anche a chi è molto stanca, ha dormito poco o è stata a lungo in piedi.

Le creme possono mandarle via

FALSO Di creme che facciano scomparire le occhiaie non ne esistono. E questo perché a essere scura non è quasi mai la pelle, che sembra scura solo perché lascia intravedere in trasparenza i piccoli vasi sanguigni sottostanti. Ora ci sono in farmacia delle nuove creme a base di vitamina K, in grado di rinforzare il microcircolo ed evitare il coagulo dei vasi

capillari responsabile delle occhiaie. Ma devono essere prescritte dal dermatologo.

Chi le ha deve dormire su un cuscino alto

VERO In questo modo si evitano accumuli e ristagni nei capillari intorno agli occhi. Diffidate, quindi, di chi vi consiglia cuscini bassi o di dormire addirittura senza.

La ginnastica facciale serve ad attenuarle

VERO Tutte le mattine, appena sveglie, per una decina di volte potete fare degli esercizi per allenare i muscoli orbicolari e attenuare così il vostro problema. Un esempio? Appoggiate i polpastrelli dell'indice e del medio rispettivamente sugli angoli esterno e interno dell'occhio. Le dita devono formare una sorta di «V». Esercitate una leggera pressione e nel frattempo aprite e chiudete gli occhi, cercando di forzare un po': il sangue torna a circolare più in fretta, dopo il riposo notturno, e le occhiaie (nonché le borse, se le avete) si noteranno meno.

Le compresse di tè le schiariscono

FALSO Il tè ha un effetto astringente, quindi usarlo per farne delle compresse per impacchi può servire al più a



CALABRETTI/212

METTI LA CREMA IN FRIGORIFERO

Spesso alle occhiaie si accompagna un gonfiore della zona orbicolare. Potete attenuarlo con un vecchio trucco. Mettete il vasetto della vostra solita crema idratante per il viso in frigorifero e lasciatecelo tutta la notte. Al mattino, usate la crema, che a quel punto sarà decongestionante.

ridurre le borse e i gonfiori intorno agli occhi. Per le occhiaie non serve, anzi: potrebbe addirittura peggiorare la situazione perché, contenendo tannino, se non viene sciacquato per bene macchia la pelle e la fa diventare ancora più scura.

Per nasconderle serve un correttore bianco...

FALSO I truccatori sconsigliano di usare prodotti «nascondi-occhiaie» troppo chiari: a contatto con la pelle scura tendono ad assumere uno sgradevole punto di grigio e gli occhi somigliano a quelli di un panda. Per nascondere le occhiaie bisogna usare un correttore con una tonalità tra il beige e il terracotta. Per sceglierlo c'è una regola: più olivastra è la carnagione, più aranciato deve essere il correttore. Di conseguenza, se avete la pelle molto chiara

orientatevi su un tono sul beige rosato.

...e fluido

VERO Meglio ancora se è quasi liquido, cioè simile a un fondotinta, perché solo così riesce a sfumare il difetto. Se però avete più di 40 anni, non abbondate col correttore: rischiereste di mettere in evidenza le rughe. Invece del correttore, optate per un fondotinta dai toni aranciati, di quelli che avete usato lo scorso anno quando eravate abbronzate. Attenzione anche a come lo mettete. Non applicatelo mai direttamente sulle occhiaie: mettetelo sui polpastrelli e massaggiatelo con delicatezza. I truccatori, ad esempio, mettono il correttore nel palmo della mano e da lì lo prendono un po' alla volta coi polpastrelli. In questo modo riescono a dosarlo meglio.