

## IL SEGRETO PER UN BIANCO PIÙ BIANCO? MANGIARE NEL MODO GIUSTO

film lacrimale. Idratando l'interno dell'occhio si previene la dilatazione dei capillari congiuntivali, mentre per scongiurare l'ingiallimento della cornea (dovuto a depositi di calcio e colesterolo) la soluzione è una dieta a base di verdure, cereali integrali e pesce.

### PIÙ TONO ALLE PALPEBRE

«Il *Thermage* eseguito con punte specifiche per il contorno occhi riscalda i tessuti in profondità, determinando una contrazione del collagene e una produzione di nuove fibre di sostegno», spiega Anna Maria Veronesi, docente di medicina estetica all'Università di Pavia. «I risultati, visibili progressivamente entro 2-6 mesi, durano fino a due anni e si ottimizzano con infiltrazioni di aminoacidi da assumere anche per via orale». Costo: 3.500 euro. Info: [www.ringiovanimentoglobale.it](http://www.ringiovanimentoglobale.it).

Se la pelle è fortemente atonica, la soluzione ideale è invece il *minilifting*, che elimina il tessuto in eccesso utilizzando un radiobisturi, tecnologia che riduce il gonfiore post-operatorio a soli due giorni. Costo: dai 4.000 agli 8.000 euro. Info: [www.sies.net](http://www.sies.net).

### STOP AL LOOK PLISSÉ

Contro zampe di gallina e sguardo "stropicciato", la pelle delicata del contorno occhi va levigata e rigenerata allo stesso tempo. «L'ideale sono quattro sedute di *peeling Booster* a base di acido citrico al 30 per cento», spiega Magda Belmontesi, docente di medicina estetica e dermatologa presso il Poliambulatorio San Pietro di Milano. «Il trattamento viene eseguito dal medico ogni 3-4 settimane e già dalla prima seduta migliora

1. Il potere del platino per distendere lo sguardo: Cellular Eye Cream Platinum Rare di *La Prairie* (280 euro).
2. Formula in gel per combattere rughe, occhiaie e borse: Anti-Rughe Occhi Classic di *Olay* (10,90 euro).
3. Efficace contro le zampe di gallina, attenua anche segni di fatica: *Sisleya Crème Contour des Yeux et des Lèvres* di *Sisley* (127 euro).
4. Doppio risultato: la crema distende le rughe e il correttore (nel tappo) le copre: *Rénergie Lift Yeux Multiple Lift* di *Lancôme* (72 euro).

la microelasticità dell'epidermide». Costo: 100 euro a seduta. Info: [www.pelleedintorni.it](http://www.pelleedintorni.it).

Per un'azione più decisa si può ricorrere al Laser Frazionato non ablativo (*Palomar Starlux*), che in 6-8 sedute consente di eliminare le rughe anche nella difficile regione sotto-oculare. Costo: dai 100 ai 300 euro a seduta. Info: [www.pasp.it](http://www.pasp.it).

### BORSE E OCCHIAIE? NO, GRAZIE

Il *peeling Booster* in versione non esfoliante vince anche le occhiaie. «Contiene, oltre all'acido citrico, acido cogico e arbutina dall'azione schiarente», specifica Belmontesi. «Ottimi risultati si ottengono con 4 sedute associate all'uso domiciliare di un prodotto (come *NeoStrata Bio-*



### LA DIETA CHE GUARDA LONTANO

Nel cibo c'è tutto quello che serve per uno sguardo giovane. La luteina, carotenoide contenuto nella retina, protegge gli occhi e aumenta la densità del pigmento maculare: si trova in spinaci, insalata verde, porri, piselli e broccoli. Altra alleata è la vitamina A (che abbonda in burro, fegato, olio di pesce), meglio se associata alla E e agli antocianosidi, che proteggono i capillari e si trovano in cereali integrali e mirtilli. La dieta si può completare con integratori delle stesse sostanze: *Blue Berry* di *New Nordic* contiene estratto di mirtillo, luteina ed estratto di semi d'uva biologici (24,95 euro la scatola da 60 compresse, in farmacia).