

🕒 24/03/2016

BENESSERE E SALUTE PREVENZIONE OCCHI GONFI

Occhi gonfi: 4 soluzioni fai da te e 4 idee di medicina estetica con i consigli della specialista

Hai spesso occhi gonfi e occhiaie? Ecco come combatterli con le dritte della specialista



di Maria Gabriella

Di Russo

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

📌 PIN

✉ E-MAIL

I PIÙ LETTI



Getty

Le cause fisiologiche delle occhiaie sono molteplici e talvolta interferiscono l'una con l'altra: a monte può esserci una cattiva circolazione con fragilità capillare, la disidratazione dei fragili tessuti perioculari, una predisposizione familiare, un eccesso di esposizione al sole che assottiglia la cute del viso. **In ogni caso, l'origine remota delle occhiaie è ricollegabile a uno stato di intossicazione metabolica e a un cattivo funzionamento dei reni, gli organi deputati allo smaltimento delle tossine secondo la medicina cinese.** In particolare, quando si dorme troppo poco o si è sotto stress si rischia di avere occhiaie impietose abbinate spesso a un paio di terribili occhi gonfi.

Ecco qualche dritta fai da te.

1. Per un effetto decongestionante immediato, prendi due dischetti di cotone, bagnali con poca acqua e mettili in freezer per qualche minuto. Poi applicali direttamente sugli occhi. Per potenziare l'effetto, sostituisci l'acqua con un infuso di camomilla (calmante e lenitivo): tieni in posa per almeno venti minuti. Per un'azione decongestionante utilizza un infuso alla rosa canina, da lasciare in posa per una quindicina di minuti. Per un effetto sfiammante fai lo stesso con un infuso alla malva, ricca di mucillaggini, vitamina A, B1, C, E, e tannini (è anche ottimo rimedio naturale in caso di congiuntivite). L'infuso di melissa ha un'azione distensiva ideale anche per effettuare impacchi rinfrescanti in caso di occhi irritati: lascia i fiori in macerazione per 10 minuti in un litro d'acqua bollente, fai raffreddare e applica sugli occhi per quindici minuti.

PIÙ POPOLARE

2. Sonno e riposo sono un toccasana: per favorire il drenaggio dei liquidi usa un cuscino abbastanza alto e non eccessivamente morbido. E' importante tenere la testa leggermente più elevata.

3. Il benessere degli occhi dipende anche da una dieta sana, ricca di liquidi, alimenti freschi e povera di conservanti e grassi. Introduci nell'alimentazione cibi ricchi di zolfo, come cavoli, broccoli, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles, zucca, aglio, cipolle e porro. Evita bibite gassate, riduci zucchero bianco, sale, cereali raffinati, caffè, salumi e un eccessivo consumo di formaggi. Privilegia verdure fresche e pesce, i cibi cotti al vapore e conditi con olio crudo, i cereali integrali. Aggiungi ai piatti un tocco di curcuma, i cui principi sono ottimi per il benessere del fegato. Riduci alcol e fumo, e non abusare di medicinali.

4. Ricordati di idratare, purificare, drenare perché occhiaie e occhi gonfi sono direttamente connessi con un problema di eliminazione delle tossine. Alterna l'acqua a tisane non zuccherate a base di tarassaco, carciofo, finocchio e, prima di dormire, menta e melissa.

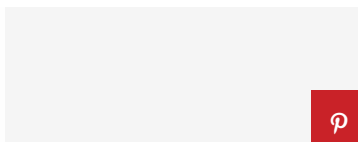
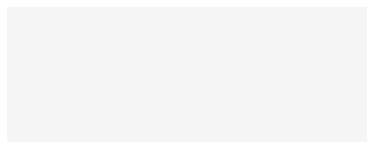
Tutto questo non basta? Probabilmente influiscono fattori genetici e invecchiamento. Ecco che cosa si può fare con la **medicina estetica.**

1. Molto efficace è la carbon dioxide therapy, che consiste nell'iniettare sottocute CO2: questo provoca vasodilatazione e un forte richiamo di ossigeno, stimolando il microcircolo e la riattivazione cellulare. Nella regione perioculare l'effetto tensore del gas diminuisce la ptosi e riduce visibilmente le borse adipose della palpebra inferiore. Inoltre, l'aumento del drenaggio post carbossiterapia consente di ottenere un effetto positivo anche per le occhiaie.

2. C'è un nuovo filler specificatamente pensato per la correzione delle occhiaie, caratterizzato dalla combinazione di ingredienti naturali quali acido ialuronico semi cross-linkato (15mg/ml), arricchito con un complesso a base di otto aminoacidi, tre antiossidanti, due minerali e vitamina B6. La formulazione permette di combinare due azioni: riempitiva e dermoristrutturante. Inoltre, la sua particolare consistenza si diffonde al meglio e non comprime i fragili tessuti in cui viene iniettato, riducendo notevolmente il rischio di edemi. I risultati sono visibili immediatamente dopo l'iniezione, la durata media è di 9-12 mesi.

3. Una metodica non invasiva è quella chemoesfoliante con tecnologia Enerpeel (peeling) di ultima generazione in formulazione gel: lo speciale erogatore a forma di penna consente il rilascio di una quantità predeterminata di prodotto e permette un'applicazione precisa e sicura. Caratteristica importante: è modulabile, cioè può essere personalizzato sul tipo di pelle e sul risultato che si vuole ottenere. È specifico per la zona perioculare (incluse le palpebre), sfrutta al massimo l'efficacia dei suoi componenti senza creare effetti collaterali, contiene acido tricloracetico (Tca) al 3,75% e acido lattico al 15%. Ha azione chemoesfoliante e rimodellante, è indicato per cronoaging, discromie, occhi cerchiati, rughe sottili e d'espressione. I risultati sono visibili già dopo la prima applicazione. Sono consigliati cicli di 3/4 sedute 2 volte l'anno.

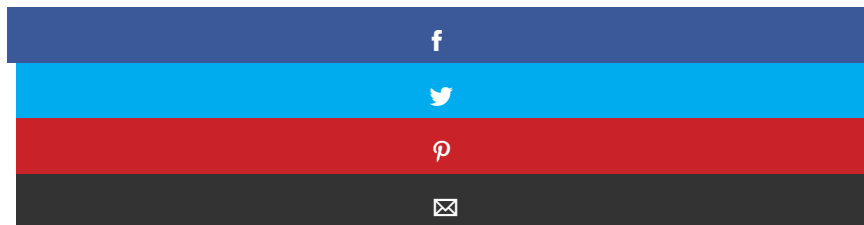
4. Per migliorare il contorno occhi quando sono presenti le zampe di gallina (rughe dinamiche dovute al movimento e alla contrazione dei muscoli mimici periorculari) il trattamento vincente è la tossina botulinica in dosi molto piccole, che agisce allentando la contrazione e quindi rilassando temporaneamente i muscoli. Dura all'incirca 6 mesi e si può ripetere l'applicazione un paio di volte all'anno. Attualmente sono presenti sul mercato tre tipi di tossina botulinica che offrono le massime garanzie di sicurezza, in particolare la tossina di tipo A misurata in unità Speywood, ha un effetto che si manifesta in pochi giorni con una durata maggiore.



Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico

RELATED ARTICLE

Carbossiterapia: 8 cose che devi sapere



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO
CONSIGLIA