

Vitin izbor

poput čudotvornog tretmana ljepote i zdravlja. Sklopite li vjeđe na par trenutaka, ne odmaraju se samo oči već se smiruje cijelo tijelo, a ta smirenost itekako se vidi na očima i u pogledu.

Jednako djeluje i kratka masaža dlanovima, posebno je korisna onima koji duge sate provode pred računalom.

Opustite se i udobno naslonite na naslon svog radnog stolca, sklopite vjeđe i kružnim pokretom dlanova nježno masirajte očne jabučice. Dok izvodite spore, blage, kružne pokrete, prste držite na čelu, dišite duboko i ravnomjerno. Istovremeno se pokušajte u mislima odvojiti od svega što vas okružuje, od glasova, buke, glazbe... uživajte u tami.

Protiv oticanja i podočnjaka

Tamnoplavi, udubljeni podočnjaci, otečene vjeđe i vrećice ispod očiju najčešće su posljedica umora ali i spavanja. Kako je noću usporen optok limfe, tekućina se nakuplja i zadržava u tankom tkivu vjeđa i kože oko očiju, najčešće na donjim vjeđama. Ako se oteklina proširi i na gornje vjeđe, riječ je o zastoju limfe koji je više od uobičajenog zastoja tijekom noćnog odmora. Isti učinak imaju i slana jela, ali i nedovoljan unos tekućine. Pomoći će mineralna, negazirana voda i biljni čajevi koji potiču izlučivanje suvišne tekućine i pročišćavanje tkiva. Pomoći će i spavanje na malo povišenom jastuku, u položaju koji omogućava bolji optok krvi i limfe.

No vrlo korisna pomoć protiv oticanja i podočnjaka su i prirodna sredstva biljnog porijekla. Ekstrakti vidca (očanice ili lat. *Euphrasiae officinalis*), različka, slatkog drveta, čajevca i kafein potiču drenažu limfe. Preparati s ekstraktom vidca i različka smanjuju otekline oko očiju i otečenost, a ulje afričke ksimenije poboljšava otpornost

Maskara je većini žena najvažniji dio make-upa. Na pitanje "Ako biste na pusti otok mogle ponijeti samo jedan proizvod za make-up, što biste ponijele?" više od 80 posto žena odgovara: "Maskaru".

Dovoljno je nekoliko poteza četkicom i tanki sloj maskare skriva umor očima daje sjaj, a trepavicama volumen i duljinu.



● **Lancome Virtuose** s dugotrajnim tekućim polimerom prozračne teksture, nježno ali pouzdano razdvaja trepavice, čak usmjerava specijalno oblikovanu četkicu u optimalnom smjeru za nanošenje maskare.

● **Max Factor Masterpice** za 5 puta izražajnije oči zahvaljujući specijalnoj, mekanoj i savitljivoj četkici koja omogućuje ravnomjerno nanošenje od korijena do vrhova, čak i najsitnijih trepavica.



● **Estee Lauder Projectionist** s Volume-Air formulom i ProDefinition četkicom za savršenu gustoću i pouzdano zaobljene trepavice.

● **Calvin Klein** prozračne teksture, ali postojane boje, jednostavno se nanosi u tankom sloju koji je dovoljan za bolji volumen i gustoću trepavica.



očiju na vanjske štetne podražaje. Korisna pomoć u njezi kože oko očiju su i ulja ribiza, nevena i čileanskog šipka, koja pomažu smanjiti podočnjake i nakupljanje tekućine.

Ljekovita njega

Vidac je vrlo učinkovita pomoć i protiv umora i iritacija. Želite li napraviti obloge za oči, prelijte 1 žlicu ili 2 žličice osušenog vidca s pola litre vrele vode. Pustite da odstoji 10 minuta, potom procijedite kroz gazu ili papirnatu filter za kavu te uklonite mrvice suhog lišća koje bi mogle nadražiti osjetljive oči. Komadiće vate natopite rashlađenom tekućinom i stavite oblog na zatvorene oči s kojih ste prethodno uklonili šminku. Čaj od vidca ulijte u čistu, veću posudu napunjenu vodom koja će poslužiti kao kupelj za oči. Lice uronite u razblaženi čaj i oprezno otvorite oči, potom ih zatvorite i ostanite još neko vrijeme s licem u vodi, nekoliko puta trepnite očima. Vidac možete kombinirati i s komoračem, koji prije stavljanja u otopinu valja usitniti i zgnječiti. Pomije-

Vitin savjet!

Zimi, a posebno ako imate osjetljive oči, ne nanosite maskaru na donje vjeđe. Tanka crta tamne olovke odlična je zamjena koja se neće otopiti i preslikati.

šajte 10 g zdrobljenih sjemenki komorača sa 25 g suhog vidca. Jednu žličicu mješavine prelijte sa 250 ml vode te pustite da odstoji 15 minuta, a potom otopinu profiltrirajte. Namočite komadiće vate u malo rashlađen, ali još topao čaj, dobro ih ocijedite i desetak minuta držite obloge na zatvorenim očima.

Ublažite znakove starenja

Savjete kako kožu oko očiju treba njegovati pažljivo, drukčije od ostatka lica i specijalnim sredstvima valja shvatiti ozbiljno, bez obzira na to jesu li oči osjetljive i jesu li se već pojavile bore. Koža oko očiju tanka je i osjetljiva, u njoj je vrlo malo žlijezda lojnica i znojnice te gotovo uopće nema potkožnog sloja masnog tkiva. Osim toga vrlo je tanka - čak 5

do 10 puta tanja od kože drugih dijelova lica. Zbog toga se lako isušuje, a upravo zbog suhoće i nedostatka zaštitnog sebuma bore oko očiju prve su bore na licu, posebice ako je i koža ostalih dijelova lica suha. Osim toga koža oko očiju gotovo je cijelog dana izložena naprezanjima - dok se smijemo, govorimo, gledamo, stežemo oči i trepćemo, a dnevno trepnemo oko 10.000 puta. Ako uza sve to izostane primjerena njega, prve bore javit će se vrlo rano i produbiti vrlo brzo, postat će izražene tako da će ih šminka teško skrivati.

Danas za to uistinu nema razloga jer tržište obiluje preparatima za njegu osjetljive i ranjive kože oko očiju ma koliko bila suha.

Preparati za njegu kože oko očiju dostupni su u obliku krema, gela i emulzija, a oblik valja odabrati ovisno o osjetljivosti očiju. Tako će osjetljivim očima koje su sklone iritacijama najbolje odgovarati preparati u obliku gela ili emulzije koja je po sastavu ulje u vodi. Osim hidratacije preparati za njegu kože oko očiju pružaju i