

Una mirada naturalmente bella

DERMOCOSMÉTICA BIO PARA EL CONTORNO DE OJOS

TEXTO: JESÚS CHICÓN. Dpto. Médico de Provinat.

Se dice de manera común que los ojos son el espejo del alma. Un buen observador puede saber de nosotros más de lo que nos gustaría con tan sólo mirarnos a los ojos. Podría saber si estamos tristes o alegres, enfadados o exultantes... incluso si estamos sobrios o ebrios.

Pero no sólo eso, los ojos son donde se refleja perfectamente el grado de descanso que tenemos: si hemos dormido bien o si hemos dormido mal. Y esto tiene mucho que ver con nuestro grado de relajación y equilibrio personal. Es muy difícil conciliar el sueño cuando tienes problemas y te sientes agredido.

Como podemos ver los ojos tienen relación con nuestro estado emocional, psicológico, anímico, social... Es decir, nos sobran los motivos para dedicarles un poquito de cuidado y atención.

Además de todo esto, cuando estudias aspectos de la estética facial te enseñan que, en un rostro, la parte que más se relaciona con la belleza son los ojos, y la parte que más se relaciona con la sensualidad son los labios. Yo diría que los ojos más que relacionarse con la belleza, se relacionan con el atractivo. Esto es así porque los ojos "sostienen la mirada". Es con la mirada con lo que se termina de abrir el alma a nuestro interlocutor.

El tema del contacto visual es un tema de estudio

real-

mente apasionante. Dependiendo de dónde se fije la mirada (a los ojos, a la boca, al escote...) estaremos insinuando unas cosas u otras a la persona a la que miramos. Dependiendo de la duración del contacto visual estaremos dando pistas de la seguridad en nosotros mismos, de nuestro grado de timidez... Dependiendo de la "dureza" estaremos reprochando o aprobando acciones, gestos, decisiones...

Pero sobre todo, la mirada es un medidor exacto de nuestro nivel de energía interior. Todos sabemos que cuando una persona está bajita de energía la mirada está como más apagada. Mientras que cuando estamos exultantes, la mirada nos "brilla" y denota curiosidad y avidez de experiencias.

Pues el atractivo personal tiene mucho que ver con ese nivel de energía y fuerza que traducen nuestros ojos y nuestra mirada. Hay personas que sin tener unos ojos especialmente bonitos, son de un atractivo irresistible por su forma de mirar.

Es por todo lo anteriormente expuesto por lo que tenemos que atender, cuidar y optimizar nuestros ojos y su contorno.

A nadie se le escapa que la dermocosmética siempre ha dedicado una gran atención a los ojos: contornos de ojos, remedios antiojeras, maquillaje de todo tipo (sombas, rimmel, brillos...) sabiendo de la importancia de los ojos en el atractivo de la persona.

¡Hasta ahí bien! Pero tenemos un problema. El problema reside en las características tan especiales de la piel de alrededor de nuestros ojos. Aquí la dermis es muy delgada y frágil, y se daña con mucha facilidad. El espesor es de 0,4 mm en contrapartida con la del rostro que supera los 1 o 2 mm. Es este mínimo grosor lo que permite que a su través se observe el tono azulado (a veces grisáceo) de las venas que van justo por debajo.



Dependiendo del grado de oxigenación de la sangre ese color variará de un tono rosáceo (sangre bien oxigenada) a un tono grisáceo (sangre mal oxigenada).

Otro aspecto a considerar es que esta frágil piel está en constante movimiento, lo que con los años se traduce en arrugas y patas de gallo. Según los estudios se considera que se parpadea unas mil veces al día. A esto habría que sumarle todo el aspecto de la mímica facial (gestos, muecas...).

¡Pues bien! Llegados a este punto vamos a realizar una serie de **propuestas para mejorar el aspecto de nuestros ojos desde la dermocosmética natural**.

Lo primero es **evitar la exposición a causas que dañan nuestro contorno de ojos**. Por ejemplo la luz de las pantallas del ordenador o la tv, los cambios bruscos de temperatura, el frío y calor extremos, la luz artificial, el humo del cigarrillo, la polución ambiental, el polvillo, entre otras tantas cosas afectan esta piel volviéndola cada vez más apagada, seca y frágil.

Me gustaría hacer un apartado especial a los **maquillajes** al uso (los clásicos maquillajes con una alta concentración de factores químicos) que tienen un efecto paradójico: de inicio puede parecer que mejoran el aspecto de nuestra piel, pero a medio plazo acaban perjudicándola, resecaéndola y favoreciendo que aparezcan más arrugas.

En contraste a este tipo de dermocosmética, **desde la salud natural tenemos un sinfín de sustancias que son maravillosas para optimizar el aspecto de nuestro contorno de ojos**. Haremos alusión a las más interesantes, pero habría muchas más.

Las **aguas termales** (ricas en iones negativos y en compuestos sulfurados) son una excelente alternativa ya que hidratan y refrescan (el frescor tiene un efecto antiojereras) la piel de los párpados.

Las sustancias que aporten un alto contenido en **ácidos grasos esenciales** serían ideales para mejorar la

elasticidad de la piel. Es fundamental que una piel tan fina tenga un adecuado grado de elasticidad para minimizar el impacto de las posibles arrugas. Entre estas sustancias destacaría el aceite de argán por su contenido en ácidos grasos (profunda hidratación), vitamina E y escualeno (potentes antioxidantes), fitoesteroles (efecto antiirritante y antiinflamatorio)... Asimismo sería ideal el uso concomitante de aceite de germen de trigo también por su elevado contenido en ácidos grasos esenciales, vitamina E, vitaminas del grupo B... También el sencillo aceite de girasol tiene enormes cantidades de ácidos grasos poliinsaturados y vitamina E.

Afortunadamente la dermocosmética natural avanza (y cada somos más los consumidores que preferimos este tipo de opción) y ya podemos encontrar en el mercado productos o preparados que aportan estas sustancias con la total garantía que aportan los certificados Bio.

¡Mírame a los ojos y dime que los vas a cuidar!