

TRÆTTE ØJNE OG MØRKE RANDE?
IKKE LÆNGERE

Denne lille skønhedsbog handler om dine øjne. Den er lavet som et unikt samarbejde mellem Garnier og skønhedsekspert Charlotte Torpegaard, der står bag en række bøger og endvidere skønhedsbloggen ilovebeauty.dk, som læses fast af tusindevis af kvinder hver måned. Et af de spørgsmål, som oftest stilles på skønhedsbloggen, er, hvordan man slipper af med mørke rande og poser under øjnene. Rent faktisk døjer 50% af alle kvinder med hævelser og synlige mørke rande. Derfor har vi skrevet denne bog med vores allerbedste tips og råd til at slippe af med dem. De er lige til at tage og bruge, og de fleste af dem koster kun en lille vaneændring og en smule af din tid.

At Garnier går ind i et sådant samarbejde er ikke tilfældigt. I 2009 lancerede Garnier hudplejeinnovationen Caffeine Eye Roll-On, en øjencreme med roll-on, der stadig er den mest solgte øjencreme på det danske marked. Og i øvrigt også på det europæiske generelt. Kombinationen af massage og koffein har en helt unik påvirkning på øjenområdet, og reducerer straks poser og træthedstegn.

Da Garnier i 2010 fulgte op med Caffeine Anti-Dark Circles, der tillige arbejder målrettet på mørke rande, løb den fluks med andenpladsen. Den indeholder, foruden de andre fordele, også en concealer, og er dermed ideel om dagen, hvor en concealer er uundværlig. Spørg enhver makeupartist. De fleste vælger derfor at bruge Caffeine Eye Roll-On om natten og Caffeine Anti-Dark Circles om dagen.

Vi håber, at du får masser af glæde og sundere øjenomgivelser af denne bog.

De bedste hilsner,
Garnier og Charlotte Torpegaard, ilovebeauty.dk

tips

VORES ALLERBEDSTE TIPS
TIL FRISKE ØJNE

KØLIG SØVN

Det handler selvfølgelig i høj grad om at få søvn nok, men døjer du med hævelser om øjnene, når du vågner om morgenen, så sørg for at sove køligt – gerne med åbent vindue. Undlad også at spise salt på og i din aftensmad. Sidstnævnte kan gøre en større forskel end du måske umiddelbart tror.

PAS PÅ PIGMENTERING

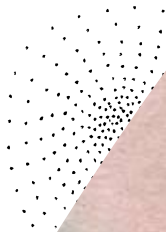
Det er sandt, at træthed kan gøre huden omkring øjnene trist og grålig, og at alkohol dehydrerer og gør den tynd, men ifølge eksperter er det mere sandsynligt at mørke rande handler om overskydende pigmentering i huden. Strandløvinder bør derfor notere sig, at soldyrkelse – og direkte sollys i øvrigt - forværrer problemet, og at en øjencreme med UV-filter kan være en rigtig god investering. Caffeine Anti-Dark Circles indeholder UV-filter.

AKUPRESSUR

Har du lidt ekstra tid til overs, så suppler roll-on effekten med lidt akupressurmassage, som du sagtens kan lave selv. Brug langfingeren og pres blidt på følgende akupressurpunkter: øjenbrynets indre afslutning, øjenbrynets ydre afslutning, tindingen, punktet under øjenhulen lige under iris og sidst, men ikke mindst, siden af næseryggen ved øjets inderkrog. Gentag gerne 6-7 gange.

IKKE FOR MØRK

Men heller ikke for lys. Det handler selvfølgelig om din concealer, der er et uundværligt redskab til friske øjne, hvis farven vel at mærke efterlader dig med en sund hudtone. For mørk concealer får dig let til at se træt ud, mens for lys concealer kan efterlade din hud med et lidt gråligt skær. Garnier har netop lanceret en ny nuance af Caffeine Anti-Dark Circles, der er specielt udviklet til nordiske kvinders lidt lysere hudtone.



KEEP IT COOL

Opbevar din Eye Roll-On eller din øjencreme i køleskabet. Så har du altid en kølende hjælper ved hånden, både om morgenen, hvor øjnene kan være lidt hævede, eller inden du skal i byen. Har du brug for et ekstra boost en morgen, kan du komme en ske i fryseren i 10 minutter og forsigtigt lægge den over øjenområdet, eller bløde et par vattrondeller i kold mælk og læne dig tilbage i sengen med dem på øjnene i et lille kvarter.

GODT AT VIDE

Visse medikamenter såsom p-piller kan udvide de blodkar, der ligger lige under den tynde hud under øjnene, så huden synes mørkere. Luftbårne allergener som fx pollen og støv kan også have en påvirkning, og for nogle kan mindskning af mørke rande således handle om noget så simpelt som en anti-histaminpille.



FJERN DIN ØJENMAKEUP

Det kan lyde banalt, men faktisk er, at størstedelen af danske kvinder ikke renser deres ansigt eller øjne, før de går i seng. Forestil dig, hvordan mascaraefterladenskaber og klistrede vipper påvirker huden omkring dine øjne. Daglig afrensning gør en verden til forskel for din hud, ikke mindst den omkring dine øjne, som vil synes langt friskere og mindre hævede næste morgen. Samtidig mindsker du rødsprængninger i øjnene.

DÆK DIG

Skal du dække mørke rande med concealer, så husk også huden på siden af næseryggen lige ud for den inderste øjenkrog. Den er ofte lige så mørk som området under øjnene, og lidt velplaceret concealer kan gøre en kæmpeforskel for dit udseende. Det er et af makeupartisternes bedste tricks. Rul også din Eye Roll-On på dér.



RENS UD

Drik masser af vand. Det virker udrensende og er ikke kun godt for øjenområdet, men for hele kroppen. Grøn te er også godt, så skift gerne morgenkaffen ud med en god kop grøn te. Foruden at drikke det kan du i øvrigt også bruge det koldt på en vatrondel som øjenkompres.

VARMEBESKYT ØJNENE

Tracie Martyn er en af Hollywoodstjernernes yndlingskosmetologer med kunder, der tæller Sandra Bullock, Brad Pitt og Dronning Noor af Jordan, som alle sværger til hendes holistiske tilgang til hudpleje. Hun sværger til såkaldte eyepads under øjet, når du føntørre hår. En halv vatrondel vædet med mælk eller kold grøn te kan gøre det. Det handler selvfølgelig om at beskytte det meget delikate område under øjnene mod den meget udtørrende varme fra føntørrener, akkurat som du beskytter dit hår med et varmebeskyttende produkt.

MASSAGE

I Paris findes deciderede øjenspa'er, der udelukkende koncentrerer sig om pleje af dit øjenområde. Det inkluderer øjenyoga, masker og ikke mindst lymfedrænage. Eksperter bruger ofte massage til at fremme den naturlige dræning af øjenområdet, og selv om det altid er dejligt at lægge sig på briksen til en omgang forkælelse, så kan du sagtens opnå effekten selv. Tidens allerstørste tendens er nemlig roll-ons til øjnene. Med dem ruller du dig til friskere, glattere og sundere hud om øjnene. Halvdelen af effekten, og ikke mindst fornøjelsen, ligger i netop massagen, der øjeblikkeligt giver en kølende fornemmelse.

KOSTTILSKUD

Mørke rande under øjnene kan være et symptom på D-vitaminmangel. Vi danner D-vitamin fra sollyset, og derfor kan mange opleve en forværring i de mørke dage om efteråret og vinteren. Tag evt. et D-vitamintilskud og sørg for at få masser af dagslys hver dag. Desuden er det vigtigt at få dækket alle næringsbehov, da mørke rande under øjnene også kan være et tegn på udmattelse, og på at kroppen mangler næring. En stor grøn juice med fx æbler, agurk og spinat om morgenen sammen med et D-vitamintilskud og en god nats søvn kan gøre underværker for de fleste.



DESIGN AND ILLUSTRATION BY ALL THE WAY TO PARIS
www.allthewaytoparis.com

