Автор: admin
29.10.2011 13:02 -

Как избавиться от темных кругов под глазами?

Среди основных причин появления темных кругов под глазами можно выделить следующие.

Тонкая кожа. Кожа под глазами очень нежная, ее нельзя охарактеризовать как упругую и толстую. С возрастом кожа и жировой слой под ней еще больше истончаются, и кровеносные сосуды становятся заметнее, что создает эффект темных кругов. Ультрафиолетовые лучи ускоряют процессы старения и истончения кожи вокруг глаз.

Аллергические реакции. Темные круги могут быть результатом аллергических реакции на различные вещества, находящиеся в воздухе, такие как пыльца, пыль, шерсть животных и т.п. Пищевая аллергия также способствует появлению темных кругов под глазами.

Генетическая предрасположенность. У некоторых людей сосуды расположены близко к коже вокруг глаз от рождения. Эта физиологическая особенность передается по наследству.

Отечность. В результате нарушения обмена жидкости под глазами могут появиться отеки. К отечности приводят: курение, избыток соленого и острого в рационе, заболевания сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы, печени и почек, а также прием некоторых медицинских препаратов.

Недостаток сна. От недостатка сна цвет лица становится бледным, а кровеносные сосуды – более заметными.

Недостаток железа в организме и обезвоживание.

Как справляться с темными кругами в домашних условиях.

1. Не забывайте пить достаточное количество чистой простой воды.
2. Наносите под глаза солнцезащитный крем с SPF 30 перед тем как отправиться загорать. В обычное время используйте кремы для век и корректоры для глаз, где есть солнцезащитный фактор.
3. Высыпайтесь.
4. Делайте примочки из холодного черного или зеленого чая.
5. Делайте на веки маски из огурца, порезанного колечками. Продолжительность процедуры 15 минут.
6. Сведите к минимуму употребление соли. Ешьте меньше жареного и острого, так как такая пища плохо сказывается на работе почек.
7. Применяйте крем для век с содержанием витамина K.
8. Следите за тем, чтобы в вашем рационе было достаточно витамина C, который укрепляет стенки кровеносных сосудов.
9. Людям, которые принимают препараты для разжижения крови, например, коумадин и аспирин, рекомендуется включить в свой рацион пищевую добавку из экстракта семян виноградной косточки и пикногенол. Эти антиоксиданты способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов. Однако по этому вопросу не забудьте проконсультироваться с врачом.

Следующие продукты также содержат антиоксиданты, способствующие укреплению стенок сосудов: клюква, черника, черная смородина, голубика, брусника, зеленый и черный чай, лук, бобовые и петрушка.

Следите за своим здоровьем, спите, как можно больше, правильно питайтесь, а также избегайте пива и другого алкоголя, и у вас будет меньше проблем с синяками под глазами.

Автор - **Юрий Дерябин**
Источник