



## ◎ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Фото: GLOBAL LOOK press/PICTURES

Ничто так сильно не огорчает по утрам, как мешки под глазами. Припухшие вены сводят на нет все старания по уходу за собой, и делают лицо усталым. С возрастом эта проблема становится особенно актуальной.

прочитано 5946 раз



О причинах появления припухлостей вокруг глаз и способах их устранения Dni.Ru рассказывает врач-косметолог Елена Ковтунова.

По мнению специалиста, кожа вокруг глаз очень тонкая, с обилием поджожно-жировой клетчатки. Поэтому она накапливает больше жидкости, чем любой другой участок кожных покровов. Именно по этой причине вода, в большей степени, оказывается в веках. Так образуются отеки, которые мы называем мешками.

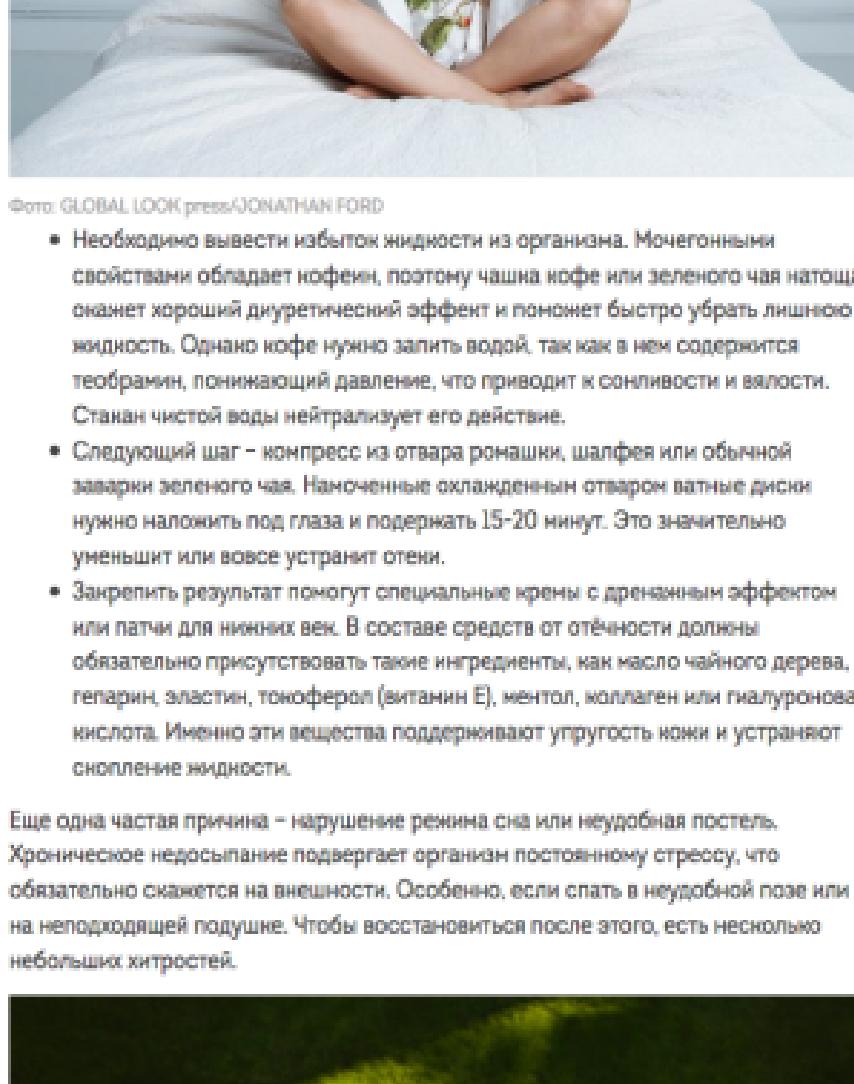


Фото: pixabay.com

В первую очередь, проблема кроется в рационе и режиме питания. Плотный ужин на ночь перед сном с большим количеством острого, соленого, жирного, алкоголя или жидкости непременно утром отразится на лице – вы проснетесь с отеками, тяжелыми веками. Еслиочные излишества были неизбежны, есть несколько способов быстро устраниить их последствия после пробуждения.

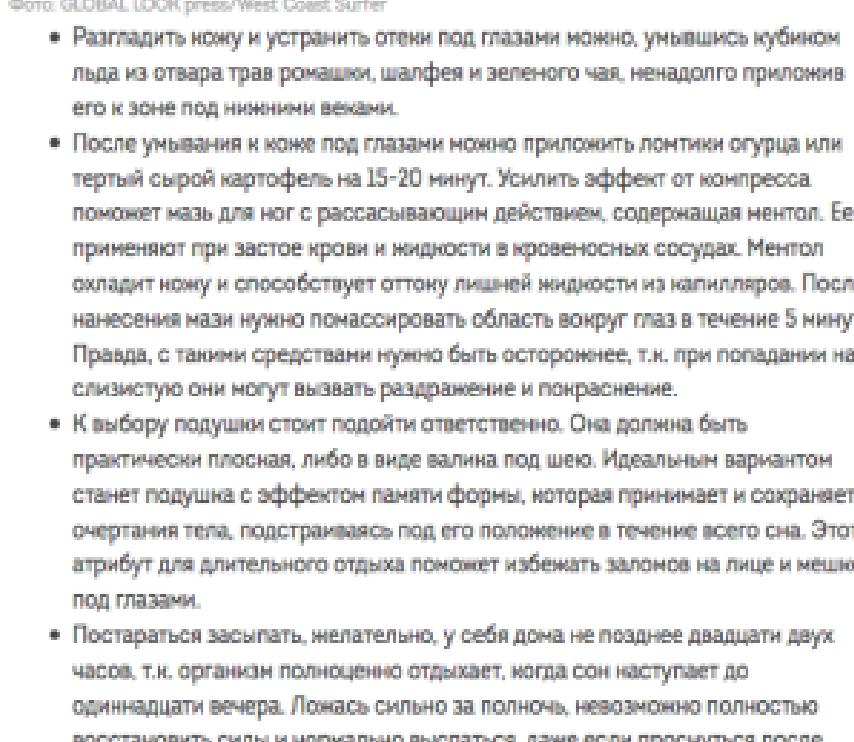


Фото: GLOBAL LOOK press/JONATHAN FORD

- Необходимо вывести избыток жидкости из организма. Мочегонными свойствами обладает кофеин, поэтому чашка кофе или зеленого чая натощак скажет хороший диуретический эффект и поможет быстро убрать лишнюю жидкость. Однако кофе нужно залить водой, так как в нем содержится теобрамин, понижающий давление, что приводит к сонливости и вялости. Стакан чистой воды нейтрализует его действие.
- Следующий шаг – компресс из отвара ромашки, шалфея или обычной заварки зеленого чая. Намоченные охлажденным отваром ватные диски нужно наложить под глаза и подержать 15-20 минут. Это значительно уменьшит или вовсе устранит отеки.
- Занрепить результат помогут специальные кремы с дренажным эффектом или патчи для нижних век. В составе средств от отечности должны обязательно присутствовать такие ингредиенты, как масло чайного дерева, гепарин, эластин, токоферол (витамин Е), ментол, коллаген или гиалуроновая кислота. Именно эти вещества поддерживают упругость кожи и устраниют скопление жидкости.

Еще одна частая причина – нарушение режима сна или неудобная постель. Хроническое недосыпание подвергает организм постоянному стрессу, что обязательно скажется на внешности. Особенно, если спать в неудобной позе или на неподходящей подушке. Чтобы восстановиться после этого, есть несколько небольших хитростей.



Фото: GLOBAL LOOK press/West Coast Surfer

- Разгладить кожу и устранить отеки под глазами можно, умывшись кубиком льда из отвара трав ромашки, шалфея и зеленого чая, ненадолго приложив его к зоне под нижними веками.
- После умывания к коже под глазами можно приложить ломтики огурца или сырой картофель на 15-20 минут. Усилить эффект от компресса поможет мазь для ног с рассасывающим действием, содержащая ментол. Ее применяют при застоев крови и жидкости в кровеносных сосудах. Ментол охладит кожу и способствует оттоку лишней жидкости из капилляров. После нанесения мази нужно почесывать область вокруг глаз в течение 5 минут. Правда, с такими средствами нужно быть осторожнее, т.к. при попадании на слизистую они могут вызвать раздражение и покраснение.
- К выбору подушки стоит подойти ответственно. Она должна быть практически плоская, либо в виде валика под шею. Идеальным вариантом станет подушка с эффектом памяти формы, которая принимает и сохраняет очертания тела, подстраиваясь под его положение в течение всего сна. Этот атрибут для длительного отдыха поможет избежать заломов на лице и мешков под глазами.
- Постараться засыпать, желательно, у себя дома не позднее двадцати двух часов, т.к. организм полноценно отдыхает, когда сон наступает до одиннадцати вечера. Ложась сильно за полночь, невозможно полностью восстановить силы и нормально выснуться, даже если проснуться после обеда. При таком режиме лица будет изможденным и несвежим, а под глазами появятся синяки и припухлости.

Постоянные не проходящие отеки и синяки под глазами, от которых невозможно избавиться никакими средствами, должны насторожить. Это может говорить о скрытых внутренних проблемах со здоровьем. Если обследование покажет, что ему ничего не угрожает, стоит посетить врача-косметолога. Иногда мешки под глазами – это грыжа нижних век, возникающая из-за слабости соединительной ткани. Такая патология может быть, как в зрелом, так и в молодом возрасте. Избавиться от нее можно с помощью трансконъюктивальной пластики нижних век. Швы после такого вмешательства незаметны, а реабилитационный период минимален.



Фото: GLOBAL LOOK press/Elena Sivkovskaya

26 апреля 2018, 16:29