Приведем лицо в порядок. Как убрать синяки под глазами?

В связи с быстрым течением жизни наша активность становится всё больше, появляется всё больше дел, которые нужно сделать и всё больше мест, в которые необходимо успеть, но при этом есть и минусы такого образа жизни – остаётся очень мало времени на сон, что сказывается на внешнем виде.

Весьма печально это сказывается на представительницах слабого пола, которые всегда хотят выглядеть привлекательно, однако иногда из-за недостатка времени на отдых, свежесть и красота уступают место некоторой помятости. Одним из признаков хронической усталости и являются синяки под глазами. Это большая, но решаемая проблема.

Если тени под глазами появились после трудной и практически бессонной недели, то решение проблемы довольно простое – выспаться, но при этом не просто выспаться, а спать на качественном матрасе, ни в коем случае не наедаться перед сном, совершить лёгкий вечерний променад по улице, подышать свежим воздухом. Тогда сон будет здоровым, и все признаки усталости испарятся с лица, как будто бы их не было. И лучше соблюдать такие привычки всегда, а не только тогда, когда вы уже получили реакцию организма в виде усталых глаз.

Ещё одним довольно простым способом приведения своего лица в порядок, является обычная чайная заварка, в которую нужно окунуть ватный диск и приложить его к глазам минут на пятнадцать. Тонизировать кожу под глазами так же может заранее подготовленный кубик льда с замороженными в нём травами. Использовать можно любую траву обладающую противовоспалительными свойствами.

Одним из способов предотвращения появления синяков под глазами, является умывание теплой водой по утрам. А так же, чтобы не допустить теней под глазами, не стоит пить чай за пару часов до сна, во избежание скопления жидкости в организме.

Однако бывают и другие причины появления синяков под глазами. Если помимо недосыпа, вы злоупотребляете алкоголем, сигаретами и вредной едой, то простого времени для сна будет недостаточно для того, чтобы мешки под глазами вас больше не беспокоили. Скорее всего, они будут появляться систематически, и для того, чтобы привести свой внешний вид в полный порядок, нужно будет пересмотреть свой образ жизни, и вероятнее всего избавиться от некоторых плохих привычек.

Важно так же знать, что если синяки под глазами сопровождаются отеками, то это может быть связано с заболеваниями внутренних органов. В таких случаях решить проблему «усталого лица» самостоятельно не получится, нужно обязательно обратиться к врачу.