Trápí vás kruhy pod očima?



Jak se jejich tvorbě dá zamezit?

1. Spánkem!

Sedm až osm hodin spánku denně stačí tělu k tomu, aby načerpalo potřebnou energii. **Před usnutím by se neměl konzumovat alkohol, v ložnici by měl být klid, přijatelná tma a čistý vzduch.**

Je také velice důležité mít **dostatečně podloženou hlavu při spánku.** Pokud tomu tak není, nemůže váš lymfatický systém dobře pracovat a odvádět vodu z obličeje. Proto, **čím méně máte pod hlavou, tím jsou vaše oči ráno oteklejší.**

2. Pít a nesolit!

Chcete-li mít oči bez kruhů a váčků, **pijte hodně čité neperlivé vody a méně solte**.

3. Pozor na slunce!

Velké množství slunce je pro naši pleť nepřítel číslo 1. **Než se vydáte na slunce, nezapomeňte si sebou vzít kvalitní sluneční brýle s UV filtrem**. Oblast kolem očí je totiž velice citlivá a vy tak pomocí vhodných brýlí můžete zabránit zvýšené pigmentaci.

Kouzla s kosmetikou

Na zakrytí kruhů pod očima je výborný korektor, který by měl být **o odstín světlejší než vaše pleť**. Korektor aplikujte na celou oblast okolo očí a **poté přepudrujte bezbarvým pudrem, čímž korektor zafixujete**.

Při použití make-upu byste se měla vyhnout oblasti pod dolními víčky – mohlo by se stát, že na kruhy upoutáte spíše větší pozornost.

Náš tip: okurka, brambor nebo čaj!

Pokud jsou vaše oči oteklé a vy nemáte po ruce žádnou přijatelnou kosmetiku, **přiložte si na oči plátky vychlazené okurky nebo brambor.** Obsahují v sobě látky, které pomáhají snížit otok.

Stejnou službu vám udělají i použité čajové sáčky. Čaj totiž obsahuje tanin, který podporuje krevní oběh. **Zkusit můžete jak studené, tak i teplé čajové obklady.** Ve všech případech by měly být obklady na očích alespoň deset minut.