



ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 05. 2023

Trápí vás tmavé kruhy pod očima? Lze je odstranit poměrně snadno

Tmavé kruhy pod očima nemusí být jen kosmetický problém, ale i zdravotní. Snaha o jejich eliminaci je tedy na místě. I když to může být běh na dlouhou trať. Abyste však pro své okolí vypadali dobře hned, existuje spousta fíglů, které nevzhledné kruhy pod očima umí dokonale zamaskovat.

Kruhy pod očima mohou pro mnoho lidí představovat dost velký komplex. Přitom právě v tomto místě se projevují vždy naprosto všechno. **Nedostatek odpočinku, únava, přetažení, stres** a mnoho dalších faktorů. Je to dáno tím, že kůže kolem očí je mnohem tenčí než kůže na zbytku těla i obličeje. Jakmile je nějaký problém, okamžitě je v této partii všechno poznat.

Tmavé kruhy pod očima a jejich příčiny

Kruhy pod očima mohou mít hned několik příčin. Jednou z nich je **genetika** a s tím pochopitelně nic moc neuděláme. Dalším negativním faktorem může být konzumace tabáku, alkoholu, stres nebo dokonce nevhodné kosmetické produkty. Vždy pamatujte, že na oční okolí je nutné používat výhradně jen **šetrné krémy** a vody k tomu určené. Vše ostatní může citlivé kůži ublížit. A podobně je to i se stravováním. **Kruhy pod očima** se mohou objevit, pokud jíme nevhodné potraviny. A jídla, která našemu tělu neprospívají. Ostatně právě zdravý životní styl a vhodná strava patří mezi nejlepší přírodní korektory.

Kruhy pod očima umí zamaskovat med

Med je přísada, která má neuvěřitelné množství **blahodárných účinků pro náš organismus**. Má hydratační a antioxidační účinky a pokožku vyživuje do hloubky. Následně ji dokáže vyplnit a obnovit její plnost. Ostatně právě med je také jednou z přírodních složek, které pomáhají předcházet vráskám. Chcete-li si vyrobit přírodní korektor na bázi medu, pak smíchejte jednu lžici **tekutého medu** a přidejte 10 cl vody. Dobře promíchejte a dejte alespoň na 15 minut vychladit do lednice. Směs pak aplikujte na kruhy pod očima namočenými vatovými tampóny. **Nechte 10-15 minut působit**, poté je sundejte a pleť již dále neomývejte.

Jedlá soda na kruhy pod očima

Bikarbonát sodný neboli **jedlá soda** se v přírodní kosmetice poměrně hojně využívá. A je k tomu dobrý důvod: jedlá soda totiž čistí pokožku, odlupuje staré nánosy, dokonale čistí a opravuje nedokonalosti. Je také silným bělícím prostředkem. Lze ji využít **k odbarvování vlasů nebo k zesvětlení a projasnění pokožky**. Nutné je však dávat pozor na to, že ačkoliv je jedlá soda čistě přírodním prostředkem, může být také abrazivní. Neměla by se proto používat příliš často a vyhnout by se jí v každém případě měli lidé, kteří mají **značně citlivou pleť**. Naopak je **jedlá soda** vhodná pro ty, kteří mají pleť mastnou či smíšenou.



Pro přípravu **přírodního korektoru**, zředte lžici jedlé sody ve sklenici teplé vody. Promíchejte a ponořte do tekutiny dva vatové tampóny. Následně je umístěte pod oči. Tam, kde máte kruhy pod očima, a **nechte 10-15 minut působit**. Případně můžete smíchat jedlou sodu s vodou na hustou pastu a tuto pastu přímo aplikovat na kruhy pod očima. Nechte působit však maximálně jen 5-10 minut a poté smyjte. Po kúře s jedlou sodou je však nutné natřít pokožku pod očima **vhodným hydratačním krémem**.

Kruhy pod očima? Vsaďte na hydrataci

Tmavé kruhy pod očima jsou často způsobeny nedostatkem **hydratace v očním okolí**. V takém případě je nutné pořídit si vhodný hydratační krém nebo korektor a tím si pravidelně oční okolí ošetřovat. A pokud nechcete kupované produkty, pak pro tento účel můžete využít například obyčejnou okurku. Ta udělá stejnou službu. **Okurka** obsahuje spoustu vody a vitamínů je tak schopna eliminovat kruhy pod očima. **Podobné účinky má pak i zelený čaj**. Připravte si jej klasickým způsobem. Čaj vypijte a použité sáčky vložte na 15 minut do lednice. Následně je aplikujte pod oči. Tam, kde se kruhy pod očima vyskytují. Zelený čaj je navíc **perfektní pro zralou pleť**, jelikož zároveň pomáhá také redukovat vrásky.

Autor článku: **Monika Poledníková**