

رفع چروک های دور چشم با روش های طبیعی

با وجود بیماری‌ها و عارضه‌هایی همچون گل مژه، خشکی چشم، عفونت چشم و ... بیشتر افراد می‌دانند که باید مراقب چشمان خود باشند. اما مراقبت از پوست دور چشم هم اهمیت زیادی دارد، زیرا پوست این قسمت به‌طور قابل توجهی نازک‌تر از سایر نقاط بدن است. پف زیر چشم و سیاهی دور چشم که ممکن است به‌علت بی‌خوابی، مصرف بیش‌ازحد نوشیدنی‌های مضر و حتی عوامل ارثی ایجاد شده باشند، می‌توانند فرد را مُسن‌تر از آنچه هست نشان بدهند. مراقبت صحیح از پوست دور چشم، به کاهش آسیب‌های پوستی در این ناحیه می‌انجامد و سبب می‌شود پوستی لطیف و شاداب داشته باشید.

روش‌های طبیعی بسیاری برای مراقبت از پوست دور چشم وجود دارند که در این مطلب، به یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین آنها اشاره می‌کنیم.

با استفاده از این روش، بدون نیاز به محصولات آرایشی و بهداشتی شیمیایی، می‌توانید از پوست دور چشم خود محافظت کنید.

ابتدا موارد زیر را تهیه کنید:

- وازلین؛
- مقداری پنبه؛
- پارچه‌ی نرم؛
- صابون ملایم؛
- برش‌هایی از خیار یا کمپرس سرد؛
- غسل طبیعی.

بعد از تهیهی مواد فوق، مراحل زیر را دنبال کنید.

مرحلهی اول

ابتدا آرایش چشم‌هایتان را با ملایمت پاک کنید. برای این کار به‌جای پاک‌کننده‌های آرایشی تجاری، از وازلین و یک تکه پنبه یا پارچه‌ی نرم استفاده کنید. صورت خود را با صابون ملایم و آب گرم بشویید. از آنجا که آب داغ سبب خشکی پوست می‌شود، از آب ولرم یا آب گرم استفاده کنید.

مرحلهی دوم

برای کاهش پف یا تغییر رنگ ایجادشده در ناحیه‌ی دور چشم، از کمپرس سرد استفاده کنید و آن را به‌مدت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه روی موضع نگه دارید. همچنین می‌توانید از برش‌های نازک خیار سرد یا بسته‌های سبزیجات یخ‌زده استفاده کنید.

مرحلهی سوم

مقداری عسل طبیعی بردارید و آن را روی پوست اطراف چشم‌تان بمالید. اجازه بدهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پوست‌تان باقی بماند، سپس آن را به‌آرامی با پارچه‌ی نرم و مرطوب پاک کنید. استفاده از عسل دو یا سه بار در هفته، به لطافت پوست و درمان چروک دور چشم کمک می‌کند.

مرحلهی چهارم

استفاده‌ی روزانه از روغن یا کرم ویتامین E در اطراف چشم‌تان سبب می‌شود پوست‌تان مرطوب بماند و چین‌وچروک و خطوط روی پوست‌تان کم شود. ویتامین E از پوست شما در برابر اشعه‌ی فرابنفش (UV) خورشید محافظت می‌کند.

مرحله‌ی پنجم

نوشیدن آب به هیدراته ماندن بدن و آبرسانی به پوست کمک می‌کند، بنابراین سعی کنید در طول روز به اندازه‌ی کافی آب بنوشید. نوشیدنی‌های حاوی کافئین و الکل، رطوبت پوست را کاهش می‌دهند و به خشکی پوست منجر می‌شوند. در مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، تعادل را رعایت کنید و از الکل استفاده نکنید.

سخن آخر

برای مراقبت از پوست دور چشم در برابر اشعه‌های زیان‌آور خورشید، از عینک آفتابی استفاده کنید. پف زیر چشم معمولاً به دلیل کم‌خوابی، مصرف الکل و کمبود آب بدن ظاهر می‌شود. برای جلوگیری از پف زیر چشم و به منظور سم زدایی بدن و دفع نمک اضافی، به میزان زیاد آب بنوشید، از مصرف الکل خودداری کنید و به اندازه‌ی کافی بخوابید. در صورتی‌که هاله‌ی سیاه و پف دور چشم‌تان قدیمی است و با روش‌های طبیعی رفع نمی‌شود، برای درمان آن به پزشک‌تان مراجعه کنید. هرگز به‌طور خودسر از داروها استفاده نکنید، زیرا ممکن است عوارض جانبی آنها جبران‌ناپذیر باشد.