

Jak odstranit kruhy pod očima



Pokožka okolo očí je velmi citlivá, takže vše, co jí škodí, se na ní projeví velmi výrazně. Kruhy pod očima se vytvoří v případě, že je průtok krve a...

Kruhy pod očima - příčina

Pokožka okolo očí je **velmi citlivá**, takže vše, co jí škodí, se na ní projeví velmi výrazně. Kruhy pod očima se vytvoří v případě, že je průtok krve a lymfy v těchto oblastech něčím omezen. Jelikož zde

krev proudí pomalu, dochází také k tomu, že jsou cévy a cévky mnohem znatelnější než za normálních okolností.

Kruhy pod očima mohou být také indikací přítomnosti hemoglobinu z cév z okolí. **Váčky a otoky** vznikají v důsledku zadržování tuku a vody v oblasti očí, což může být následek spánku, kdy podkožní tkáň nasává tekutinu (například přebytečné slzy) mnohem snadněji, a jsou také znakem proběhnutých změn prokrvení.

Rychlá pomoc na kruhy pod očima pochází z chladničky

Snadno dostupným způsobem, jak pokožku kolem očí **rozjasnit** a zmírnit nechtěné projevy v podobě váčků a kruhů pod očima, je **chlad**. Stačí z mrazáku vytáhnout **kostku ledu**, přiložit ji na postiženou oblast a jemně **masírovat**. Stejnou službu vykoná i **káвовá lžička**, kterou na chvíli vložíte do lednice a poté s ní přikryjete celé oko. Případně si můžete napustit umyvadlo příjemně **studenou vodou**, ponořit do ní obličej a intenzivně mrkat. Pokud jste měli k snídani šálek zeleného či heřmánkového čaje, **sáček** nevyhazujte a dejte ho taktéž na několik minut vychladit. Poté opět můžete přiložit na oči, které jsou tak nejen ochlazeny, ale také oživeny působením blahodárných látek z čaje. Podobného výsledku docílíte i s plátkou čerstvé **salátové okurky**.



Chlad na kruhy pod očima velmi pomáhá, a to z toho důvodu, že jeho působením se pokožka **prokrví**. S tímto snadným řešením si však vystačíte v případě, že vás **kruhy pod očima** a **váčky pod očima** trápí jednou za čas. Pokud s nimi bojujete delší dobu, bude potřeba zvážit vícero možností – návštěvu lékaře nevyjímaje.

Zjistěte, kdy vám kruhy pod očima vznikají

Pokud chcete na **kruhy a váčky** pod očima jednou provždy vyzrát, je třeba **odhalit příčinu** jejich vzniku. Objeví se u vás **kruhy pod očima** po pracovním vypětí, kdy jste převážnou část dne pracovali na počítači? Či jsou snad jen následek večírku, kde byl v uzavřené místnosti cigaretový kouř? Pak bude stačit se těmito činnostem vyhnout, omezit je, nebo se smířit s tím, že po takových akcích se kruhům a váčkům pod očima zkrátka nevyhnete. **Jaké mohou být další příčiny?**

- zadržování tekutiny v těle
- působení cigaretového kouře
- špatná životospráva
- chudokrevnost
- působení slunečního záření
- ekzém
- alergie
- změny hladin hormonů v těle
- nedostatek/nadbytek spánku
- stres
- nadměrná námaha očí
- nedostatečná péče o pokožku kolem očí

Je tedy zřejmé, že **kruhy pod očima** jsou ovlivněny klíčovým slovem - **životní styl**, kam spadají všemožné návyky, denní rytmus, strava a vše ostatní, co ve větší či menší míře ovlivňuje lidské tělo. Pokud se nad ním dokážete zamyslet a eliminovat to špatné, pak může být boj proti nepěkně vyhlížející pokožce kolem očí mnohem snazší. Co když jsou ale **kruhy a váčky pod očima** signálací onemocnění?

Když je čas navštívit lékaře

I když dá někdy genetika do vínku **přetrvávající přítomnost** kruhů pod očima bez konkrétní příčiny, měli byste být ostražití. Tmavé zbarvení pod spodním víčkem může být varujícím vykřičníkem. Pokud je tedy váš boj proti kruhům a otokům dlouhodobě marný a i přes veškerou snahu nedochází ke zlepšení, navštivte svého praktického lékaře. O čem nejčastěji **kruhy pod očima** a otoky informují?



- narušené činnosti štítné žlázy
- špatně fungujícím metabolismem
- onemocnění srdce
- onemocnění ledvin
- onemocnění jater
- onemocnění střev

Kruhy pod očima - odstranění

Existuje celá řada možností, jak se s tímto problémem poprat. Od již zmiňovaných **změn v životním stylu**, ke speciálním kosmetickým přípravkům a úpravám až k domácím postupům s pomocí běžně dostupných prostředků. Ty nejrychlejší jsme si popsali již na řádcích výše. Nyní si nastíníme takové, které je třeba provádět s notnou dávkou pravidelnosti a trpělivosti.

Pijte vodu

Základem je určitě **dostatečný pitný režim**, kam se nepočítá káva, černý čaj a alkohol. Myslete na to a postupně během dne dodávejte tělu 2 litry tekutin. Tím docílíte toho, že se vylepší činnost ledvin a voda se nebude zdržovat v těle, a působit tak problémy.

Doplňte železo

Také zařadte do jídelníčku pokrmy, v nichž je **dostatek železa**. To znamená, že si čas od času pochutnáte na luštěninách, játrech, zvěřině nebo třeba slunečnicových semínkách.

Vhodné krémy

Příhodná je samozřejmě **péče o pokožku kolem očí** s pomocí speciálních krémů, ve kterých musí být dostatek vitamínu K a C. Nikdy nepoužívejte na citlivou a křehkou pokožku kolem očí krémy, které pro ni nejsou určeny. Riskujete tak, že oblast kolem očí bude rychleji stárnout a kruhy a váčky budou intenzivnější.

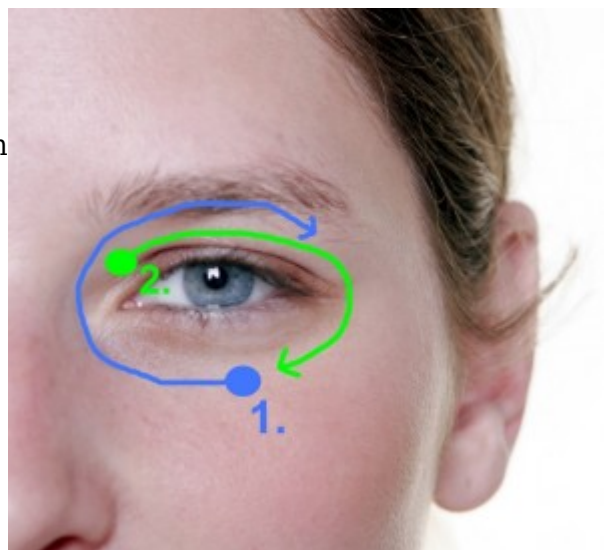
Masáž

V neposlední řadě je tu doporučení na **pravidelné masáže**, které můžete absolvovat v kosmetickém salónu, nebo si jejich zjednodušenou podobu provádět svépomocí. Pokožka kolem očí tak bude odolnější vůči negativním vlivům a bude také lépe vypadat.

Masáže pokožky kolem očí je vhodné provádět **s krémem**, který se tak lépe vstřebá a dostane se do všech potřebných míst. Budte opatrní a jemní s ohledem na citlivost této oblasti. Masáž můžete provádět na obou očích **zároveň**, nebo **střídavě**. Zde jsou tři základní techniky, které hravě zvládnete doma a nezaberou více jak pár minut. Oplatí se je vykonávat večer před ulehnutím ke spánku:

1/ Bříšky prstů ukazováčku a prostředníčku lehce poklepávejte na pokožku kolem očí, vydržte alespoň minutu.

2/ Přiložte na pokožku pod okem kloub palce a jemnými krouživými pohyby promasírujte oblast kolem oka. Prvně začínáte pod okem směrem k vnitřnímu koutku a končíte u vnějšího koutku. Poté novým pohybem stejným způsobem začnete od vnitřního koutku, přes oblast u vnějšího koutku a skončíte pod okem, tedy tam, kde jste původně začínali. Nejste-li si jisti, podívejte se na obrázek vpravo, kde je potřebný pohyb naznačen modrou a zelenou čarou.



3/ Přiložte palec pod oko a ukazováček hranou nad oko (jako byste drželi dalekohled), poté zlehka kůži napínejte rozevíráním polohy prstů. Opakujte 25krát.

Kruhy pod očima a váciky pod očima dokážou zneprůjemnit začátek každého dne. Jestliže se však rozhodnete proti nim bojovat, můžete se jich po čase zbavit, nebo alespoň zmírnit intenzitu, s jakou se kruhy pod očima projevují. Chce to ale trpělivost a odhodlání, při kterém zůstanete nad věcí. Vždyť když se budete každé ráno při pohledu do zrcadla rozčilovat, jak to zase kvůli tmavým a opuchlým místům okolo očí vypadáte, sami sobě tím budete škodit, protože stresem budete zadávat příčinu k nově vznikajícím kruhům a otokům.