



Чаще всего мы не задумываемся, как образ жизни влияет на наше здоровье, а тем самым и на внешний вид. Мы используем множество косметических средств, умело маскируем недостатки, пока однажды в отражении увидим не себя, а персонажа из семейки Адамсов с синими кругами под глазами.

Синяки - это проявление истончения кожи вокруг глаз, а также потери тонуса капилляров и сосудов, вследствие чего они становятся толще и сильнее просвечиваются сквозь кожу, образуя те самые темные круги.

Основные причины появления синяков кроются в сидячем образе жизни, стрессах, хронической физической и психологической усталости, плохом питании, недосыпании. При нынешнем ритме жизни эти причины особенно остро проявляются у жителей мегаполисов. Однако существуют и медицинские проблемы, такие как гиповитаминоз, хронические заболевания и генетика.

Попробуйте уменьшить влияние не медицинских факторов: высыпайтесь, старайтесь меньше подвергаться стрессам, хорошо кушать (хорошо - значит не много, а правильно). Воспользуйтесь народными косметическими средствами. Например, утром протирайте кожу вокруг глазами кусочками льда, или замените лед крепким чаем. Менее заметными сделает круги картофельная маска: завернутую в марлю натертую сырую картофелину нужно оставить на коже вокруг глаз на 15-20 минут.

Если через несколько недель "здоровой" жизни круги под глазами не уменьшаются, следует обратиться к врачу.