

# كيف تتجنبين انتفاخ العينين يوم الزفاف؟

يعد انتفاخ العينين من بين المشاكل الجمالية الشائعة التي تواجه المرأة بشكل عام، كما انها مشكلة تخاف منها أي عروس بشكل خاص. قد يظهر انتفاخ العينين بين ليلة وضحاها، والكارثة عندما تلاحظها العروس في الأيام الأخيرة قبل حفل الزفاف المنتظر، وتجعل وجهها يبدو مرهق وشاحب قليلاً.

يبدأ تخفيف الانتفاخ تحت العينين بخطوات بسيطة، بطريقة تعالج هذه المشكلة من الجذور. فهناك الكثير من المستحضرات التجميلية التي تساعد على تقليص حجم الانتفاخ تحت العينين ولكن ما يجب ان تعرفه كل عروس انه يوجد العديد من الأسباب التي تؤدي لظهور الإنتفاخ.



## اليك أبرز أسباب انتفاخ عيون العروس :

- تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح بكثرة، وهي التي تتسبب بانتفاخ العينين والجسم كله.
- قلة النوم وكثرة الإجهاد قبل حفل الزفاف.
- كثرة الخروج من المنزل من أجل تحضيرات العروس.
- الشعور بالتوتر وبعوض الضغوطات، بسبب رغبة العروس في أن يسير كل شئ على ما يرام.
- قلة شرب المياه، وحيث تعتبر هذه الفكرة من بين أحد الأسباب الرئيسية التي تسبب بانتفاخ عينيك، كما انها تتسبب في احتباس الماء داخل الجسم، ما يجعل الوجه كله يبدو متورماً.
- عدم الانتظام في النوم والارق والنوم المتقطع، كلاهما تؤدي لنتيجة أساسية، وهذه مشاكل تحدث بكثرة مع العروس وخاصة في الفترة الاخيرة قبل اليوم المنتظر.
- الإرهاق وتشتت التركيز خلال اليوم، يزيد انتفاخ العينين.
- اضطرابات هرمونية، وهذا ما تجهله الكثير من العرائس.
- فقبل أن تنفقي الكثير من الأموال على مستحضرات العناية بالوجه والعيون، عليك التوجه لطبيبك النسائي وتأكدي من انه لا يوجد لديك أي مشكلة أو اضطرابات هرمونية.
- كثرة استهلاك المأكولات البحرية المشبعة بالصوديوم، فهذا لا

يعني ان تمتنعي عن تناول هذا النوع من المأكولات كلياً ، بل يجب تناولها باعتدال.

- عوامل وراثية ، فلا يوجد أدنى شك ان العامل الوراثي يلعب دور كبير في انتفاخ الجيوب تحت العينين . وبهذه الحالة ، الحل يكون بمعالجة النتيجة من خلال العديد من الوسائل سواء غير الجراحية أو الجراحية.

✘

- من الممكن أن تكون انواع الحساسية سبب اساسي لحدوث انتفاخ تحت العينين . فلا تهمل معالجة حساسيتك حتى تتخلصي من هذه المشكلة التي تؤثر على جمال ومثالية إطلالتك في اليوم الكبير.

**كيف تتجنبين انتفاخ العينين يوم الزفاف؟ ما هو العلاج المناسب؟**

- ينصح اسهلاك الكثير من المياه على مدار اليوم . إن كنت تنسين شرب المياه خلال يومك بسبب ضغوطات العمل ، فيمكنك ضبط المنبه على هاتفك الخاص للتذكرة.

- الحرص على اتباع نظام غذائي صحي وسليم ، فهذه الطريقة لا تخفي فقط الانتفاخ تحت العينين، بل انها تمنحك بشرة نضرة.
- اللجوء الى تطبيق كمادات الشاي الدافئة، من خلال وضع قطعة قطن مبللة بالشاي الدافئ تحت عينيك يوميًا . تساعد هذه الطريقة على تهدئة البشرة وامتصاص الحرارة من منطقة تحت العينين.

- اتباع حيلة الملعقة الباردة السهلة الإستخدام ، حيث عليك وضع ملعقة صغيرة في الفريزر، ثم استخدامها كل يوم في الصباح، عبر وضعها تحت العين لمدة 5 دقائق.

✘

- اللجوء الى التدليك ، قبل النوم كل يوم عبر اتباع حركات نصف دائرية مع تحريك أصابعك ، لتنشيط الدورة الدموية بهذه المنطقة .
- تطبيق شريحتين من الخيار، قبل النوم ، فوق كل عين . يمتص الخيار الحرارة الناتج عنها الانتفاخ ويمنحك الترطيب اللازم.