

نصائح للعناية بمنطقة العيون

تعتبر المنطقة المحيطة بالعينين الأشد تأثراً بالعوامل الداخلية والخارجية المختلفة والأشد تأثراً على شكل الوجه وعلى نضارته.

فإذا إردت حماية عينيك من التجاعيد والخطوط الرفيعة التي تظهر حولهما ومن الإنتفاخ والسواد، ما عليك سوى إتباع النصائح التالية:

لا تهمل تطبيق المستحضر الخاص بمحيط العينين المقاوم للتجاعيد الذي يحتوي على الفيتامين C ، يومياً في الصباح والمساء .

خففي من السهر الطويل لأنه العدو اللدود للبشرة، فهو يتعب العينين ويتسبب في إنتفاخهما وظهور التجاعيد حولهما لاحقاً.

ضعي القليل من زيت اللوز على محيط العينين قبل النوم ، فهو يتفاعل مع البشرة جيداً بفضل الفيتامينين A و E الموجودين فيه. إن زيت اللوز يحتوي على كمية من الفيتامين E أكثر بمرتين مما يحتويه زيت الزيتون ، وهذا الفيتامين يؤخر ظهور التجاعيد.

ضعي شرائح الخيار على عينيك في الصباح الباكر، إذا كانتا منتفختين. فشرائح الخيار تعمل على سحب الماء الزائد وتعتبر أفضل العلاج للحالات الطارئة من مثل هذا النوع.

تناولي الكثير من المياه أي ما لا يقل على 8 أكواب يومياً، وذلك لترطيب البشرة من الداخل والحيلولة مندون جفافها وظهور التجاعيد فيها.

إبتعدي عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين وعن كافة أشكال التدخين لأنها تسرع ظهور التجاعيد.

طبقي المستحضر الواقي من الشمس على كامل وجهك وإختاريه وفقاً لنصيحة طبيب الجلد عند تعرضك لأشعة الشمس. ولا تنسي أن تضعي النظارات الشمسية لأنها تؤمن المزيد من الحماية لمحيط العينين.

ركزي على الأنظمة الغذائية الغنية بالفاكهة والخضار لأنها تؤمن الفيتامينات اللازمة للبشرة من الداخل وتؤخر شيخوختها.

تعاملتي مع محيط العينين برفق أثناء غسل وجهك وتجفيفه بالمنشفة وأثناء تطبيق الكريمات، لأنها منطقة حساسة وشديدة التأثر.

إذا كنت امرأة عاملة ويتطلب عملك قضاء وقت طويل أمام شاشة الكمبيوتر، فننصحك بإراحة عينيك لمدة 10 دقائق كل نصف ساعة عمل. لتخففي قدر الإمكان من تأثير التعب عليهما.