

نصائح بسيطة لتوديع الهالات السوداء

من تغييرات النظام الغذائي إلى تغييرات نمط الحياة ، نقدم لك سبع نصائح للتخلص من الهالات السوداء. هل أنت منزعج من الهالات السوداء وترغب في التخلص منها؟ نقدم لك سبع طرق بسيطة لجعل الأكياس السوداء تحت عينيك تختفي بشكل طبيعي.



1. نظام غذائي مغذي

يمكن أن تساعد الفيتامينات مثل A و C و K و E والحديد في تقليل الهالات السوداء. النظام الغذائي المتوازن مهم للغاية ، والذي يشمل الفواكه الطازجة ، والسلطات ، والبراعم ، والحبوب غير المصنعة ، والزيادي ، والحليب الخالي من الدسم ، والجبن القريش (البانير) ، والعدس ، والفاصوليا ، والخضروات الورقية الخضراء ، والبيض والأسماك. تناول أنواعًا مختلفة من الفاكهة ، لأنها تمنع الجفاف. استشر طبيبك قبل إجراء تغييرات في نظامك الغذائي واسأل طبيبك أيضًا عن مكملات الفيتامينات والمعادن.



2. شرب الكثير من الماء

اشرب من 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا. أيضا ، خلط عصير الليمون في كوب من الماء في الصباح.



3. ضع كريم واقٍ من الشمس

قبل الخروج في الشمس ، ضع كريم واقٍ من الشمس تحت العينين باعتدال. للحصول على تغطية أخف ، أضيفي قطرة ماء إليها قبل التقديم.



4. جل أو كريم منظف

يجب استخدامه لإزالة المكياج باستخدام قطن مبلل. يجب استخدام الكريمات أو الأمصال ذات القوام الخفيف جدًا حول العينين.



5. زيت اللوز

ضعيه يوميًا باستخدام إصبع الخاتم فقط لمدة دقيقة واحدة تحت كل عين. يجب أيضًا تدليكه برفق على الجلد. تذكر أن تقوم بالتدليك في اتجاه واحد فقط. اتركيه لمدة 15 دقيقة ثم امسحيه برفق باستخدام قطعة قطن مبللة. يساعد زيت اللوز واللوز على تفتيح لون البشرة وإنتاج لون موحد. كما أنه يغذي الجلد تحت العينين.



6. عصير الخيار والطماطم والبطاطس والليمون

الخيار قابض ويساعد أيضًا في تقليل الهالات السوداء. يجب وضعه يوميًا حول العينين وغسلهما بالماء العادي بعد 15 دقيقة. يمكن أيضًا معالجة الهالات السوداء عن طريق خلط عصير الخيار مع عصير الليمون وعصير الطماطم بكميات متساوية. يوضع يوميًا ويغسل بالماء بعد 15 دقيقة. يقال أيضًا أن عصير الطماطم والليمون والبطاطس يعمل على تفتيح لون البشرة. في الواقع ، يمكن خلط عصير البطاطس وعصير الخيار معًا ووضعهما تحت العينين. يغسل بعد 15 دقيقة.



7. ممارسة الرياضة والاسترخاء

قم بتضمين تمارين التنفس العميق ، مثل براناياما ، في جدول التمارين الخاص بك. يساعد هذا في مقاومة الإجهاد ويزود الجسم بالأكسجين ، مما يقلل الهالات السوداء. النوم الكافي والاسترخاء مهمان أيضًا .



8. ريتينويد

كريم الريتينول الذي يحتوي على الريتينويدات يساعد على إعادة بناء طبقة الجلد الخارجية من الكولاجين ، مما يؤدي إلى زيادة سمكها في هذه العملية. يمكنك إنفاق الآلاف على الكريمات ، أو يمكنك

الحصول على وصفة طبية فائقة القوة من طبيب الأمراض الجلدية. ومع ذلك ، سنسمح لك بالدخول سرًا. يدعي العديد من كبار أطباء الأمراض الجلدية أن بعض ماركات الصيدليات تعمل أيضًا.



9. النوم على ظهرك

لقد تعلمت بالفعل أن النوم على بطنك يتسبب في تجمع السوائل والدم حول عينيك ، لذا فمن المنطقي أن تستنتج أن النوم على ظهرك سيساعد في تصريفه. نقاط المكافأة إذا أضفت وسادة إضافية لتشجيع السوائل على الابتعاد. فقط كن حذرًا حتى لا ترمي عمودك الفقري ورقبتك بعيدًا عن المحاذاة.



10. منتجات البرق وواقي الشمس

في بعض الأحيان يكون الظلام فوق الجلد وليس تحته. في مثل هذه الحالات ، يمكن لمنتج التفتيح الذي يحتوي على فيتامين سي ومستخلص عرق السوس وحمض الكوجيك أن يساعد في التخفيف من بعض الظلام لأنها تمنع إنتاج الميلانين (صبغة الجلد البني أو السوداء). نقترح أيضًا ارتداء واقي من الشمس مصمم للوجه لمنع المزيد من أضرار أشعة الشمس والتصبغ.