

Sposób likwidacji lub zmniejszenia obrzęków zależy od ich przyczyny, dlatego przede wszystkim należy udać się po poradę do lekarza.



PRZYCZYNY OBRZĘKÓW

1. Utrudniony odpływ chłonki, który występuje podczas snu (np. obrzęki pod oczami po nocy).
2. Spędzanie wielu godzin przed monitorem komputera.
3. Zbyt duża ilość soli w diecie.
4. Choroby takie jak:
 - choroby nerek,
 - choroby tarczycy,
 - zaburzenia w układzie krążenia.
5. Gromadzenie się tkanki tłuszczowej pod powiekami, uwarunkowane genetycznie.

CO MOŻEMY ZROBIĆ, A CZEGO NALEŻY UNIKAĆ, BY ZMNIJSZYĆ OBRZĘKI POD OCZAMI

1. Należy zrezygnować z gorących kąpieeli (wysoka temperatura rozszerza naczynia krwionośne).
2. Nie stosować grubej warstwy tłustych i ciężkich kremów na noc, które zatrzymują wodę w skórze.
3. Nie stosować zbyt często preparatów z kwasem:
 - hialuronowym (silnie nawilżających skórę) • glikolowym
 - mlekowym • salicylowym.
4. Nie spożywać dużej ilości soli, żółtych serów, fast foodów, potraw gotowanych i zupek w proszku; nie pić dużych ilości wina.
5. Położyć na powiekach torebki z herbatą, schłodzone w lodówce.
6. Położyć na powiekach schłodzonego w lodówce, drobno posiekanego i zawiniętego w gazik, świeżego ogórka.
7. Stosować specjalne żelowe okulary, schłodzone wcześniej w lodówce.
8. Należy używać kosmetyków pod oczy zawierających kofeinę, miłorząb i miłorząb japoński.
9. Wprowadzić do swojej diety sok z brzozy.
10. Wykonywać masaż skóry pod powiekami — małe kółka od skroni, w kierunku nosa.
11. Stosować odpowiednie, zmniejszające obrzęki, kosmetyki pod oczy.
12. Jeżeli obrzęki są spowodowane gromadzeniem się tkanki tłuszczowej, można zdecydować się na zabieg operacyjny.
13. Zastosować odpowiedni makijaż, dający złudzenie mniejszych obrzęków:
 - rozświetlający korektor pod oczy • matowe i nieco ciemniejsze od odcienia skóry cienie do powiek • wydłużenie i zwiększenie objętości rzęs za pomocą odpowiedniego tuszu do rzęs.
14. Dobrym sposobem jest również wizyta w grocie solno-jodowej. Panujący w jaskini mikroklimat pozwala na skupienie w jednym miejscu bogatej gamy pierwiastków, które mają dobroczynny wpływ na wiele funkcji życiowych. Podczas pobytu w grocie solno-jodowej „GALOS” oczyszczane są, między innymi, kanały limfatyczne, a w efekcie — likwidowane są obrzęki.

Więcej informacji na temat groty solno-jodowej znajdziesz na stronie:

www.masazysta.com.pl/grota.html