

روشته للعناية بجمال عينيك

□

□ يعتبر النوم المنتظم لفترة كافية من الوقت أهم رويته للعناية بصحة و جمال عينيك . و لكن بعض المتاعب التي قد تلحق بالعينين و تسيء إلى منظرهما فتحتاج إلى عناية خاصة و إليك أهم و صفات العناية بالعينين .

□ □ □ □ العين المجهدة .

ينصح بعمل كمادات البابونج أو المشاي و ذلك بتجهيز منقوع زهور البابونج أو المشاي في فنجان ماء مغلي و نعه لمدة 10 دقائق ثم يترك ليبرد و يغمس فيه شاش أو قطن و توضع الكمادات فوق العينين المغمضتين مع الاسترخاء لمدة 15 إلى 20 دقيقة و يتميز البابونج بمفعول مساعد على تخفيف التهابات العين .

المهالات السوداء (غمقان الجلد تحت العينين) و يرجع سببه إلى قلة النوم و ضعف التغذية و الإجهاد النفسي و الجسماني . ويمكن التغلب عليها باستخدام .

□ كمادات من عصير النعناع و كمادات من شرائح الخيار أو البطاطس و تستبدل كل ربع ساعة و يكرر يومياً .

كذلك يستخدم خليط من زيت اللوز و عصير الليمون دهن به منطقة المهالات و يعمل بخلط نص معلقة من زيت اللوز مع نص معلقة من عصير الليمون الطازج .

- التورم تحت العينين .

للتغلب على هذه المشكلة تعمل عجينة من أوراق المشاي و أوراق النعناع و أوراق الكزبرة و شرائح الخيار و توضع على مكان التورم لمدة ربع ساعة و يكرر هذا يومياً .

أخفاء التجاعيد تحت العينين .

باستخدام زيت اللوز أو زيت جوز الهند أو زيت المشمش و يدهن المجلد الرقيق تحت العينين بأحد هذه الزيوت مع عمل مساج خفيف للجلد لمقاومة ظهور المخطوط الدقيقة و الحد من انتشارها .

