

4 τροφές που «σβήνουν» τους μαύρους κύκλους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι μαύροι κύκλοι εμφανίζονται ακόμη κι αν κοιμόμαστε αρκετά και δύσκολα μπορούμε να τους καλύψουμε με τη βοήθεια του μακιγιάζ.

Αυτές οι «σκιές» κάτω από τα μάτια είναι απλώς αποτέλεσμα της κυκλοφορίας του αίματος διά μέσου των φλεβών που βρίσκονται κάτω από τη λεπτή επιδερμίδα στην περιοχή των ματιών. Όσο πιο λεπτό είναι το δέρμα κάτω από τα μάτια και όσο πιο κοντά βρίσκονται οι φλέβες στην επιφανειακή στιβάδα του δέρματος, τόσο πιο εμφανείς είναι οι μαύροι κύκλοι.

Όσο περνούν τα χρόνια, το δέρμα ούτως ή άλλως χάνει την ελαστικότητά του και γίνεται πιο λεπτό κι έτσι οι μαύροι κύκλοι γίνονται ακόμη πιο έντονοι, ακόμη κι αν κοιμόμαστε αρκετές ώρες την ημέρα.

Τα γονίδια καθορίζουν πόσο λεπτό θα είναι το δέρμα κάτω από τα μάτια. Άλλοι παράγοντες, όπως αλλεργίες και ατμοσφαιρικοί ρύποι, επιδεινώνουν το πρόβλημα και κάνουν τα μάτια να μοιάζουν ακόμη πιο κουρασμένα.

Οι αλλαγές στη διατροφή είναι ένα απαραίτητο βήμα για να «ξεθωριάσουν» οι μαύροι κύκλοι και να φαίνεται το πρόσωπο πιο νεανικό.

Δείτε ποιες είναι οι 4 τροφές που πρέπει να βάλετε σήμερα κιόλας στη ζωή σας.

1. Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη Ε. Όλα αυτά τα συστατικά είναι απαραίτητα για να αναζωογονηθεί η επιδερμίδα και να υποχωρήσουν οι μαύροι κύκλοι. Το αβοκάντο ταιριάζει υπέροχα σε σαλάτες,

σάντουιτς και σάλτσες. Μπορείτε επίσης να το κόψετε σε φέτες και να το ακουμπήσετε απευθείας κάτω από τα μάτια. Μια άλλη επιλογή είναι να φτιάξετε μια μάσκα, πολτοποιώντας 3 φέτες αβοκάντο σε συνδυασμό με 5 σταγόνες έλαιο αμυγδάλου.

2. Πολτοποιημένα φύλλα μέντας

Δροσίζουν το δέρμα και βοηθούν ώστε να κυκλοφορεί καλύτερα το αίμα. Πολτοποιήστε μερικά φύλλα και απλώστε τα κάτω από τα μάτια για 5-10 λεπτά. Στη συνέχεια, καθαρίστε την περιοχή με ένα καθαρό, ελαφρώς βρεγμένο βαμβακερό πανί.

3. Αγγούρι

Γνωστό γιατροσόφι για τα κουρασμένα μάτια, καθώς δροσίζει το δέρμα και βοηθά να υποχωρήσει το πρήξιμο. Μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2009 στην επιθεώρηση Inflammatory Research κατέδειξε πως τα φλαβονοειδή έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Το αγγούρι είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, όπως η κερσετίνη, η απηγενίνη, η λουτεολίνη και η καιμφερόλη. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να κόψετε δύο φέτες αγγούρι και να τις τοποθετήσετε επάνω στα μάτια για 10-15 λεπτά.

4. Ωμή πατάτα

Η πατάτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση American Journal of Clinical Nutrition, μπορεί να βοηθήσει να υποχωρήσουν οι μαύροι κύκλοι, κάνει το δέρμα πιο σφριγηλό και συμβάλλει στην αντιμετώπιση των ρυτίδων. Κόψτε δύο χοντρές φέτες πατάτας και αφήστε τις επάνω στα μάτια για 10-15 λεπτά.

Πηγές: onmed.gr-ikypros.com