

Kompleksowa pielęgnacja oczu

written by Ewa Kozioł

Współczesna pielęgnacja urody polega na tym, aby ukryć się za parawanem kosmetyków, które mają kamuflować problemy naszego ciała: wydaje się, jakby na złamaną nogę mogła pomóc jedynie tabletka przeciwbólowa od lekarza. Cienie pod oczami, opuchnięta skóra nie są traktowane jako wyraz problemów leżących w naszym wnętrzu.

Nowoczesny postęp diametralnie zmienił sytuację kobiet – o ile kiedyś potrafiły zadbać o swoją urodę bez kosmetyczek, dermatologów i miliona innych speców i skutecznie wziąć sprawy w swoje ręce, o tyle system edukacji spowodował, że współczesna kobieta często czuje się ogłupiona, a wręcz ubezwłasnowolniona przez te wszystkie dyplomy, których nie posiada, a które powodują, że nie czuje się specem od samej siebie!

Tak, wmówiono nam, że nie potrafimy zatroszczyć się należycie o swoje ciało, że brak nam kompetencji. Jednak kto zna lepiej Twoje ciało niż Ty sama? To Ty dostrzegasz, kiedy manifestuje problemy. To Ty jesteś z nim 24 godziny na dobę, nie pani kosmetyczka, która widzi Cię raz na jakiś czas.

Współczesna kobieta przestała siebie obserwować i przyglądać się reakcjom swojego organizmu. Nasz dom, zwany ciałem, stał się jedynie hotelem, w którym pomieszkujemy.

Podobnie dzieje się z oczami. Chociaż wiemy, że bez nich nasze życie byłoby skomplikowane, nie szanujemy oczu i nie troszczymy się o nie.

Za parawanem z okularów

Wiele osób latem chowa się za ciemnymi okularami, chcąc chronić oczy przed promieniowaniem słonecznym. Ja tego nie

robię, ponieważ nasze oczy potrzebują słońca. Przeczytaj o tym na stronie Weston A. Price Foundatio. Nasze oczy – podobnie jak skóra – potrzebują promieni słonecznych (oczywiście są wyjątki, np. na zaśnieżonym stoku czy kiedy woda odbija duże ilości światła), dlatego na co dzień nie zobaczycie mnie w dużych, modnych okularach.

Wracając do tematu: kurz i letni ciepły wiatr wysuszają nasze oczy, sprawiając, że stają się one zaczerwienione i podrażnione.

[thrive_leads id='50660']

Jak naturalnie pielęgnować oczy?

W krajach europejskich nie jest powszechna metoda mycia oczu, niezwykle popularna w krajach Wschodu. Do wykonania zabiegu potrzebujesz czystej, niechlorowanej wody.

Nalej wody do miski wykonanej najlepiej ze stali nierdzewnej, następnie zanurz w niej twarz, otwórz oczy i zacznij poruszać gałkami w różnych kierunkach przez około 30 do 60 sekund. Jeśli oczy nadal będą Cię piekły, wymień wodę i powtórz zabieg. Powtarzaj zabieg do momentu, aż poczujesz, że oczy już nie pieką.

Zioła dla oczu

Jak wiecie, jestem osobą, która nie lubi nadmiaru i skomplikowanych produktów jedynie utrudniających życie. W mojej kosmetyczce mniej oznacza więcej.

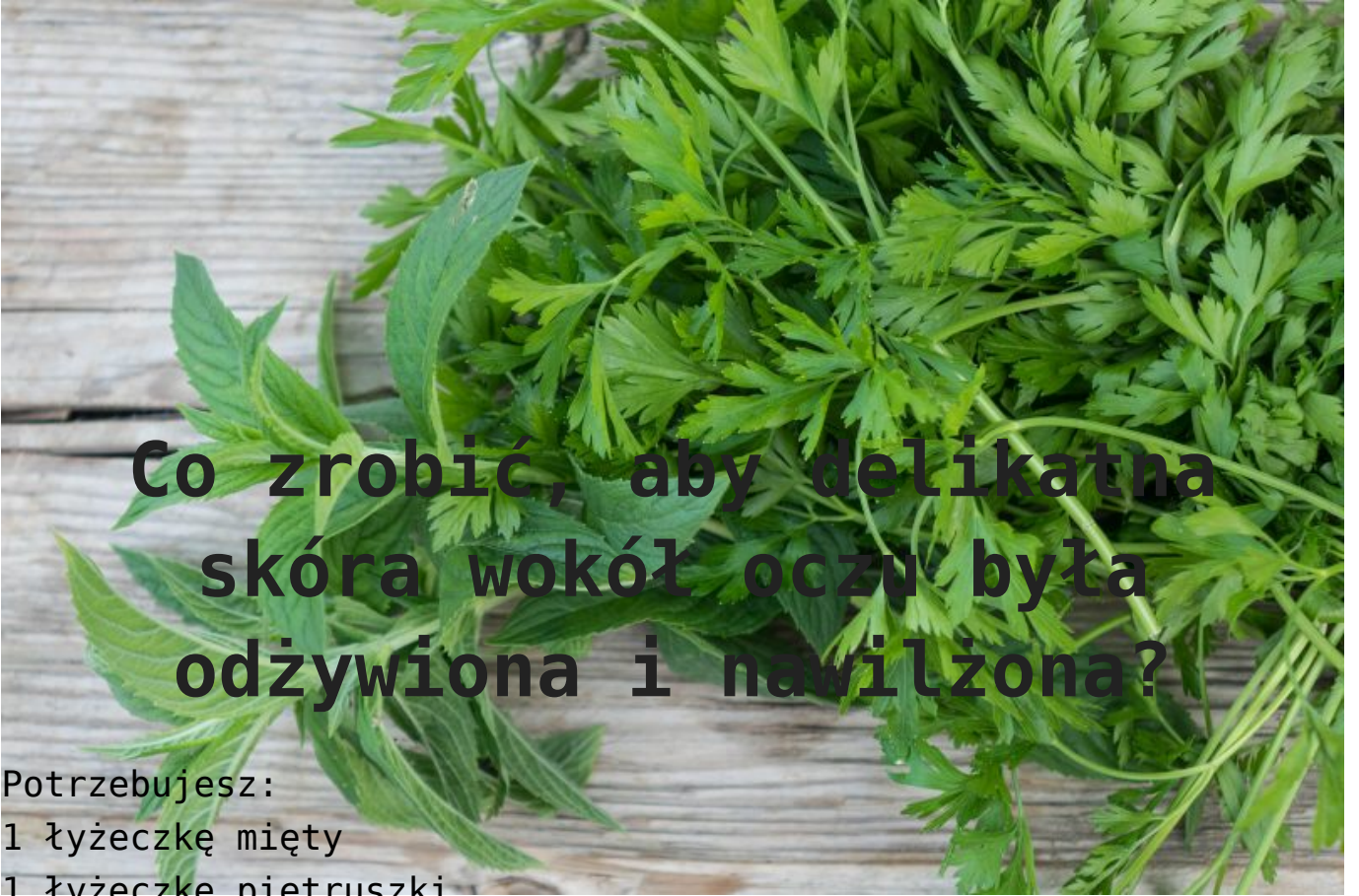
Jak więc zredukować obrzmiałe i podkrążone oczy?

W tym przypadku idealnie sprawdzą się ogórek i ziemniaki. Ziemniaki wykazują delikatne działanie rozjaśniające i są bogate w minerały typu potas oraz enzymy, które pomagają zredukować opuchliznę. Ogórek delikatnie nawilża skórę, chłodzi i regeneruje.

Zetrzyj warzywa na drobnej tarce, następnie wraz z sokiem

nałóż na oczy. Aby łatwiej było ściągnąć maseczkę z oczu, najpierw przykryj je gazą, a następnie nałóż nasz naturalny kosmetyk i pozostaw na 15 minut.

Pamiętaj również, że utrzymująca się opuchlizna może oznaczać, że Twoje nerki wymagają uwagi. Pomóc im możesz za pomocą pietruszki: zaparzoną nać lub korzeń warto pić 2-3 razy dziennie. Z kolei cienie pod oczami mogą sygnalizować problemy z wątrobą.



Co zrobić, aby delikatna skóra wokół oczu była odżywiona i nawilżona?

Potrzebujesz:

- 1 łyżeczkę mięty
- 1 łyżeczkę pietruszki
- 1 łyżeczkę kwiatu rumianku
- 1 łyżkę czarnej herbaty
- 1 szklankę wody

Umieść wszystkie składniki w szklance, zalej wrzątkiem i pozostaw na 10 minut.

Przecedź płyn i przelej go do niewielkiej buteleczki. Następnie zamknij i przenieś do lodówki, kiedy napar osiągnie temperaturę pokojową. Specyfik możesz przechowywać w lodówce do tygodnia.

Napar delikatnie nanieś na wacik lub jedwabną szmatkę,

wyciśnij nadmiar i delikatnymi ruchami nawilżaj skórę dwa razy dziennie. Postaraj się, aby płyn nie dostał się do oczu.