

10 tipov, ako sa zbaviť kruhov pod očami



Jedzte zdravo

Pestrá a vyvážená strava vám pomôže k zlepšeniu pleti vrátane očného okolia. Jedným z hlavných vinníkov tohto problému môžu byť aj príliš jemné cievy. Zaraďte do svojho jedálneho pohánku, obsahuje rutín, ktorý napomáha spevneniu ciev. Ďalšie potraviny, za ktoré sa vám vaša pleť poďakuje, sú: avokádo, orechy, citrusy, kyselina listová, vitamín C, E. Naopak, snažte sa obmedziť príliš slané a korenené jedlá. Ak si chcete byť istí tým, čo vaše telo potrebuje, respektíve či mu chýbajú nejaké vitamíny alebo minerály, dajte si spraviť krvné testy u lekára. Vyhnite sa rôznym „domácim“ testom na intolerancie, ktoré sú nepresné a často môžu spôsobiť viac škody ako osohu tým, že zbytočne vylúčite zo svojho jedálneho dôležité potraviny, najčastejšie to býva lepok, vajčička či mliečne výrobky.

AK JE TO AJ VÁŠ PROBLÉM, PÁTRAJTE PO PRÍČINE. NIEKEDY STAČÍ PÁR HODÍN SPÁNKU NAVYŠE, MENEJ STRESU, ZMENA ŽIVOTOSPRÁVY ALEBO UPRAVIŤ STAROSTLIVOSŤ V OKOLÍ OČÍ... ZISTITE, ČO VÁM POMÔŽE.

Text: **Gabriela Mohrová**
Foto: **archív značiek, Shutterstock**

ČO SÚ VLASTNE KRUYH POD OČAMI

Koža pod očami je jednou z najtenších a najcitlivejších na celom našom tele. Je pretkaná množstvom drobných žiliek, ktoré zásobujú oči a očné okolie. Ak sa z nejakého dôvodu rozšíria, tak práve to spôsobuje ich tmavšie zafarbenie. Najčastejšie kruhy pod očami vznikajú v dôsledku zhoršeného prietoku krvi a lymfy v tejto oblasti. Za vznikom „vačkov“ hľadajte zdržanú vodu v tele.



Hydrogélová maska na očné okolie, Essence



Hydrogélová očná maska na pomoc unaveným očiam, Envy Therapy



Hydrogélová maska s okamžitým účinkom, Lancome



Menej stresu

Doprajte si chvíle odpočinku, kávu s kamarátkou, prechádzku v lese či meditáciu. Kruhy pod očami nie sú len dôsledok nedostatku spánku či únavy, ako sa bežne hovorí, ale môžu byť aj poznávacím znamením toho, že vaše telo potrebuje relax.

Hydrogélové masky

Takéto masky pod oči s chladivým efektom sú okamžitou pomocou proti unaveným očiam. Oživia váš vzhľad a pomôžu zmierniť opuchy či tmavé kruhy pod očami, hydratujú a osviežia. Zároveň pri pravidelnom používaní aj vyhladzujú jemné vrásky. Jednou z hlavných výhod hydrogélových masiek je to, že si po použití nemusíte umývať tvár, vďaka čomu sú vhodné aj na cesty či dlhé lety.

MEDICÍNSKE RIEŠENIE

MUDr. Lukáš Šimko, PhD.
PLASTICKÝ CHIRURG

Pod pojmom „kruhy pod očami“ si môže každý predstaviť niečo iné. Nieкто prepadliny (ryhy) pod očami, a nieкто považuje za „kruhy pod očami“ opuch spodných viečok. Každý z týchto problémov má však iný pôvod vzniku. Príčina kruhov je tenká koža pod očami, cez ktorú presvitá sval, ktorý je prirodzene fialovej farby, a súčasne kvôli prepadnutiu tukového tkaniva tam vzniká priehlbina. Opuch je vyklenovanie tukových vačkov, ktoré sú normálne schované v okolí oka. Oba tieto problémy zhoršuje nadbytok kože v okolí oka. Existujú rôzne medicínske riešenia, ktoré môžu pomôcť, alebo úplne vyriešiť tieto problémy.



OPERÁCIA VIEČOK A ODSTRÁNENIE KRUHOV POD OČAMI – BLEFAROPLASTIKA

Blefaroplastika dolných viečok odstraňuje ochabnutú kožu, a tým vyhladzuje vrásky v oblasti pod dolnými viečkami, odstraňuje tukové vačky pod očami, prípadným doplnením očného tuku vyplní prepadnuté oblasti pod dolnými viečkami. Pri nadbytku kože a prepadline je jediná možnosť rez pri mihalniciach. Zredukuje sa koža a podľa potreby sa prepadlina vyplní vlastným tukom. Pri opuchu čiže vyklenutí tukových vačkov vieme urobiť operačný zákrok aj zvnútra viečka, tak, že nevidno žiadnu jazvu. Táto možnosť je ideálna pre mladších ľudí, ktorí majú genetickú predispozíciu, ale ešte nemajú nadbytok kože.

BOTULOTOXÍN

Botox sa v plastickej chirurgii používa len formou minimálnej dávky, ktorá je až tisíckrát menšia ako dávka toxická pre ľudský organizmus, a preto je táto metóda bezpečná. Botulotoxín dočasne blokuje nervovo-svalové zakončenia v aplikovanej tvárovej oblasti, čím zabraňuje prenosu nervových vzruchov na mimické svaly, spôsobuje ich dočasnú paralýzu, a tým dochádza k vyhladeniu mimických vrások. Povrchová citlivosť kože však zostáva zachovaná. Botulotoxín sa aplikuje injekčnou formou, veľmi tenkou ihlou, procedúra je takmer bezbolestná. V tomto prípade nám môže pomôcť s krčením kože pod viečkami a vedľa očí, je však dôležité správne vyhodnotiť vhodnosť jeho použitia. Pokiaľ máme opuchy pod očami, tak aplikácia botoxu ich môže ešte zhoršiť. Svaly okolo očí fungujú na princípe svalovej pumpy – svojím pohybom robia lymfodrenáž celej tejto časti. Ak má nieкто ráno opuch očí, je to preto, lebo cez noc nezapájal svaly a sú zaliate lymfatickou tekutinou, v priebehu dňa sa to však zlepší – lebo hýbe očami a očné svaly ju „odpumpujú“.

VÝPLŇ KYSELINOU HYALURÓNOVOU

Táto dobre známa kyselina je polysacharid (zložený cukor), ktorý je prirodzenou súčasťou ľudského tela. Jej významnou vlastnosťou je schopnosť viazať vodu, čím hydratuje pokožku a dodáva jej objem. Prirodzená schopnosť produkcie kyseliny hyalurónovej v našom tele vekom klesá. Jednoduchou injekčnou aplikáciou kyseliny hyalurónovej sa dá dosiahnuť okamžité vylepšenie vzhľadu tváre obnovením strateného objemu, je vhodné ju použiť u ľudí, ktorí majú pod očami kruhy – prepadliny, ale nepomôže s typickými modrastými kruhmi, pokiaľ je koža príliš tenká. Farbu sčasti môže upraviť frakčný laser, ktorý môže jemne pomôcť k zhrubnutiu kože, vďaka čomu potom sval menej presvitá. Je nevhodné aplikovať kyselinu hyalurónovú u pacientov, ktorí majú opuch spodných viečok. Kyselina hyalurónová do seba „nasaje vodu“, a to ešte viac zvýrazní tieto opuchy. Nepomôže ani s nadbytkom kože v okolí oka.

MS211254/O3

Najľahší, najtenší a nebesky farebný

NOVÝ GLO HYPER X2 AIR PRICHÁDZA V NOVOM MINIMALISTICKOM ŠTÝLE A POŽÝVA FANÚŠIKOV NA HUDBNÉ PODUJATIA LETA NA ČELE S FESTIVALOM LOVESTREAM.

S veľkým záujmom o nikotínové alternatívy sa zvyšujú požiadavky používateľov na dokonalú funkčnosť, používateľskú priateľnosť a neustále zlepšovanie ich dizajnu. Zariadenie glo, vľajkový model spoločnosti British American Tobacco, dokazuje, aký dynamický je vývoj v tejto oblasti, a to aktuálnou novinkou s názvom glo HYPER X2 AIR. Je zatiaľ najmenejšia, zachováva si špičkovú technológiu a je prezentovaná

v 5 exkluzívnych odtieňoch inšpirovaných farebnou paletou oblohy. Poteší používateľov predovšetkým svojím ultra tenkým formátom so šírkou 12,5 milimetra. Zároveň váži o 25 % menej ako predchádzajúci model. Fanúšikovia sa budú môcť s najnovším glo stretnúť v auguste na záverečnej párty plavbe My Beat Cruises a počas druhého ročníka festivalu LOVESTREAM, ktorého súčasťou bude špeciálna glo zóna plná hudby a zábavy, ktorá vlani privítala viac ako tritisíc návštevníkov.

Bezдыmové zariadenia glo nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo v užívaní iných nikotínových výrobkov.

www.discoverglo.sk @glo_slovakia