

رفع پف و سیاهی دور چشم با تغذیه

میوه‌هایی مانند انار و موز از جمله بهترین خوراکی‌ها برای بهبود کبودی دور چشم محسوب می‌شوند.



میوه‌هایی مانند انار و موز از جمله بهترین خوراکی‌ها برای بهبود کبودی دور چشم محسوب می‌شوند.

دلایل مختلفی برای پف و حلقه‌های سیاه اطراف چشم‌ها وجود دارد. اطراف چشم بسیار نازک است و با بالا رفتن سن، شل‌تر و نازک‌تر می‌شود. به همین دلیل تیرگی عضلات و رگ‌های عمق پوست با وضوح بیشتری دیده می‌شود و حالت تیرگی دور چشم را به وجود می‌آورد.

خستگی، کار زیاد، تنظیم نبودن ساعت خواب و تغذیه نامناسب و مصرف غذاهای پر نمک، کم‌خونی یا کمبود آهن و حتی کمبود مواد آنتی‌اکسیدان و یا ویتامین K، خون‌رسانی نامناسب به ناحیه چشم، استرس و ناراحتی‌های کلیوی از عوامل موثر در ایجاد سیاهی دور چشم می‌باشند.

علل بروز پف چشم

علت آن تجمع مایعات مختلف در زیر چشم‌ها می‌باشد. از آنجایی که در طول شب، مایعات مختلف فرصت کافی برای تجمع زیر چشم را دارند به همین دلیل پف چشم، معمولاً صبح‌ها شدیدتر است.

بابونه

چای بابونه به دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارد می‌تواند در کاهش کبودی‌های زیر چشم و پف‌های اطراف آن تأثیر بسزایی داشته باشد.

گلاب

یکی دیگر از ساده‌ترین و کاربردی‌ترین نسخه‌های تغذیه‌ای برای از بین بردن پف زیر چشم استفاده از یک دستمال نخی تمیز و آغشته کردن آن به گلاب است. این دستمال را روی صورت‌تان بیندازید، به گونه‌ای که چشم‌ها و ناحیه زیر آن را به خوبی پوشش دهد. هر چند دقیقه یک‌بار در صورت نیاز مقداری گلاب روی دستمال بپاشید. تکرار این روش به مدت یک هفته به شما کمک می‌کند که برای مدت‌ها از شر پف زیر چشم‌تان راحت شوید.

مغزها

خوردن پسته، بادام، فندق و گردو به همراه صبحانه و یا در طول روز به رفع کبودی دور چشم کمک خواهد کرد. مصرف روزانه حداقل 10 عدد بادام خام در میان‌وعده‌ها توصیه شده است.

میوه‌ها

میوه‌هایی مانند انار و موز از جمله بهترین خوراکی‌ها برای بهبود کبودی دور چشم محسوب می‌شوند. از زمان‌های قدیم خوردن گلابی به خصوص گلابی‌های آسیایی توسط پزشکان چینی برای کمرنگ کردن تیرگی زیر چشم‌ها توصیه می‌گردیده است، چرا که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، مس و ویتامین C می‌باشد، لذا مصرف این میوه معجزه‌گر در صاف و روشن کردن پوست از جمله پوست دور چشم توصیه شده است.

نمک

مصرف زیاد نمک باعث احتباس و حفظ مایعات در بافت‌های بدن می‌شود، بنابراین پایین آوردن مصرف نمک می‌تواند از پف

کردن چشم‌ها جلوگیری کند.

سبزیجات

مصرف سبزی‌ها به ویژه سبزی‌های سبز رنگ مثل اسفناج، جعفری و کاهو برای مبتلایان توصیه شده است.

چای سبز

یکی از روش‌های بهبود پف و سیاهی دور چشم، استفاده از چای سبز کیسه‌ای مرطوب و سرد شده است. چای سبز حاوی مواد شیمیایی ضد التهابی به نام EGCG است که مانع از افزایش مایع زیر چشم می‌شود. تعداد بسیاری از محصولات ضدپف چشم حاوی چای سبز هستند، چرا که باعث بهتر شدن جریان خون زیر چشم می‌شود.

برای مصرف پیشنهاد می‌شود دو بسته چای مصرف‌شده را به مدت 10 دقیقه در یخچال قرار داده سپس در حالت خوابیده بر روی چشم‌های بسته قرار دهید. این روش برای روزهایی که از کم‌خوابی یا پرخوابی زیر چشم پف می‌کند نیز بسیار مناسب است.

بادام و لیموترش

ناحیه اطراف چشم و عضلات آن را با کمک روغن بادام تلخ که با اندکی آب لیموترش تازه ترکیب شده، خوب ماساژ دهید. ماساژ این ناحیه هر شب پیش از خواب با کمک این روغن می‌تواند به بهبود گردش خون - یکی از بهترین روش‌ها برای از بین بردن تیرگی دور چشم و عضلات اطراف چشم - کمک کند.

پوست خیار

خیار حاوی ویتامین K و مناسب برای فعال‌سازی جریان خون است، بنابراین راهی مناسب برای برطرف کردن سیاهی زیر چشم است. برای رفع این مشکل باید دو برش دایره‌ای خیار را به مدت 10 دقیقه در یخچال گذاشته سپس به مدت 10 دقیقه روی چشم‌های بسته قرار دهید.

نعناع

استفاده از کمپرس عصاره برگ‌های نعناع تأثیر زیادی در بهبود تیرگی اطراف چشم دارد. به اعتقاد بسیاری از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمانی تهیه عصاره برگ‌های نعنا که از جوشاندن برگ‌های این گیاه دارویی به دست می‌آید موجب بهبود این تیرگی می‌شود.

بهترین روش برای تهیه این عصاره آن است که 2 تا 3 قاشق از برگ‌های نعنا را درون 2 لیوان آب بریزید و آن را روی حرارت کم قرار دهید تا بجوشد. سپس عصاره به دست آمده را صاف کرده و اجازه دهید سرد شود. در این مرحله دستمالی تمیز و نخی را به عصاره نعنا آغشته کرده و آن را روی چشم‌ها بیندازید و در صورتی که امکان آن را دارید، بگذارید تمام شب روی صورتتان باقی بماند.

آب

دریافت میزان کافی آب علاوه بر حفظ رطوبت بدن به تسکین تیرگی دور چشم کمک می‌کند. وقتی آب بدن کم می‌شود، به عنوان یک مکانیسم دفاعی، بدن آب ذخیره می‌کند. این ذخیره آب باعث پف کردن زیر چشم‌ها می‌شود.

از آنجا که داخل حفره استخوانی اطراف کره چشم را چربی فرا گرفته است، با افزایش سن این چربی رفته‌رفته بیرون می‌زند و موجب حالت پف‌آلود زیر چشم می‌شود. هنگامی که آب در این چربی جمع می‌شود حالت پف‌آلود زیر چشم‌ها تشدید می‌گردد. پس مصرف میزان توصیه‌شده آب (6-8 لیوان در روز) می‌تواند احتباس آب در بدن را کاهش داده و پف‌کردگی دور چشم‌ها نیز کمتر می‌شود.

سرد کردن پوست دور چشم

برای سرد کردن پوست دور چشم می‌توانید از سردکننده‌های صورت که در یخچال نگه داشته‌اید استفاده نمایید. یک تکه یخ، قاشق سرد، دستمال خیس سرد، پوست سیب‌زمینی، خیار و یا توت‌فرنگی گزینه‌های مناسبی هستند. سرمای وارده پف‌کردگی و تورم چشم‌ها را برطرف کرده و یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای از بین بردن آن است.