



5 natürliche Hausmittel gegen Augenringe

Hassen Sie es nicht auch, wenn alles an Ihrem Aussehen wunderbar passt und das einzige Problem, dunkle und hartnäckige Ringe unter Ihren Augen sind? Keine Sorge, den meisten von uns ist es irgendwann im Leben so gegangen. Wir verraten Ihnen ein Geheimnis: Selbst die schönsten Frauen müssen oft zu Concealern und Make-up greifen, um ihre Augenringe zu verbergen. Diese Augenringe lassen Sie nicht nur viel älter aussehen, als Sie tatsächlich sind, sondern sie lassen Sie auch krank / ungesund aussehen. Bevor wir uns auf diese natürliche Reise begeben, möchte ich Ihnen sagen, dass es Zeit braucht, um dunkle Augenringe zu …



Hassen Sie es nicht auch, wenn alles an Ihrem Aussehen wunderbar passt und das einzige Problem, dunkle und hartnäckige Ringe unter Ihren Augen sind? Keine Sorge, den meisten von uns ist es irgendwann im Leben so gegangen. Wir verraten Ihnen ein Geheimnis: Selbst die schönsten Frauen

müssen oft zu Concealern und Make-up greifen, um ihre Augenringe zu verbergen.

Diese Augenringe lassen Sie nicht nur viel älter aussehen, als Sie tatsächlich sind, sondern sie lassen Sie auch krank / ungesund aussehen. Bevor wir uns auf diese natürliche Reise begeben, möchte ich Ihnen sagen, dass es Zeit braucht, um dunkle Augenringe zu beseitigen, und dass dies große Disziplin erfordert. Ein regelmäßiges Haut- und Gesundheitspflegeprogramm sollte befolgt werden, und zwar nach Vorschrift, also erwarten Sie keine Wunder über Nacht.

Eine gesunde Ernährung ist sehr wichtig für diese dunklen Augenringe, Blattgemüse, saisonales Obst, Gemüse, frische Fruchtsäfte. Alles, was gesund und hausgemacht und reich an Antioxidantien ist, sollte nicht ignoriert werden. Vielleicht finden Sie das Engagement zu viel, aber Sie wissen, dass Sie früher oder später Ergebnisse erzielen werden. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass diese natürlichen Heilmittel nur dazu dienen, dunkle Augenringe loszuwerden, die wiederum mit so vielen Faktoren wie Ihrem Stressniveau oder Ihrer Ernährung zusammenhängen. Hier sind einige häufige Ursachen für dunkle Kreise

Ursachen von Augenringen

Mangelnde Wasserzufuhr

Es ist wichtig, dass Sie ständig Giftstoffe aus Ihrem Körper ausschwemmen und speichern, damit sie Ihnen nicht schaden. Beginnen Sie mit mindestens 10-12 Gläser Wasser in Ihrer täglichen Aufnahme.

Hämoglobinspiegel

Sie müssen auch auf interne Probleme in Bezug auf Ihre Hämoglobinspiegel zu überprüfen und einen Termin mit Ihrem Arzt zu bekommen, um zu sehen, ob es eine interne Schwäche,

für die Sie haben, um Vitamin-Ergänzungen zu nehmen. Diese können jedoch auch durch eine proteinreiche und ausgewogene Ernährung ersetzt werden.

Genetische Ursachen

In vielen Fällen kann der Grund für dunkle Augenringe genetisch bedingt sein und steht nicht in direktem Zusammenhang mit Ihrer Nahrungsaufnahme. In einem solchen Fall können Sie die Augenringe nicht vollständig loswerden, aber wenn Sie sie richtig behandeln, können Sie sie auf jeden Fall drastisch reduzieren.

Schlaflosigkeit

Für Nachtschwärmer, die viel feiern, rauchen oder trinken, sind Augenringe vorprogrammiert. Bringen Sie Ihren Lebensstil ins Gleichgewicht und gönnen Sie sich ausreichend Ruhe.

Stress

Die meisten Menschen, die sehr gestresst sind, haben auch Schlafprobleme. Entweder leiden sie unter Schlafstörungen und wälzen sich hin und her, oder sie kommen durch ständiges Grübeln nicht zum Schlafen. Sie wachen morgens oft groggy auf.

falsche Ernährung

Junkfood, konservierungsmittelhaltige Lebensmittel und ein Mangel an frischen Salaten und angemessenen nahrhaften Lebensmitteln in der Ernährung führen ebenfalls dazu, dass die Haut fahl aussieht und dunkle Augenringe bekommt.

Länger andauernde Krankheit

Wenn Sie sich von einer langen Krankheit erholen, können dunkle Augenringe aufgrund innerer Schwäche auftreten.

Viel Zeit vor dem PC / Monitor

Lange Stunden vor dem Computer können für die Augen anstrengend sein und zu Augenstress und dunklen Augenringen führen. Legen Sie Ihre Augen stündlich in die Handflächen, um die Augenmuskeln zu entspannen und die Blutzirkulation zu verbessern

Hausmittel gegen dunkle Augenringe

Wie können wir sie also bekämpfen? Wie sehen wir jünger aus und vor allem, wie gleichen wir unseren Teint aus? Für alle, die innere Probleme haben, sei es Schwäche, schlechte Ernährung oder ein unregelmäßiger Lebensstil, wissen Sie genau, wie Sie es ändern können. Verringern Sie den Stress in Ihrem Leben, indem Sie mindestens dreimal pro Woche Yoga, Meditation oder sogar ein Hobby in Ihr Leben einbauen.

Vitaminpräparate sind oft notwendig, und ich würde Vitamin B und C empfehlen, die zur Reparatur und Verbesserung der Hautstruktur beitragen. Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen, Kiwis, Aprikosen und Melonen haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt und sollten in Ihrer Ernährung enthalten sein.

Sie können auch die folgenden Hautpflegetipps befolgen, die helfen, Panda-Augen im Handumdrehen zu reduzieren:

Massage

Mischen Sie Kokosnussöl und Mandelöl und massieren Sie es sanft in kreisenden Bewegungen um die Augen herum. Etwa eine Stunde lang einwirken lassen. Dies sollte täglich durchgeführt werden.

Sie können auch die folgende Augenmaske herstellen, die bei regelmäßiger Anwendung Augenringe aufhellt. Ich schlage vor, dass Sie die Maske herstellen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie hält sich problemlos bis zu 1 Woche, ohne schlecht zu werden.

Augenpackung

- Gemahlene frische Kokosnuss
- Ein paar Tropfen Zitronensaft
- 2 Teelöffel geriebene Gurke
- 1 Teelöffel frische Sahne
- 3 Teelöffel Porzellanerde

Alle Zutaten miteinander vermischen und im Kühlschrank aufbewahren. Bedecken Sie die Augen mit einem Wattebausch und tragen Sie die Maske auf. Achten Sie dabei darauf, dass die Packung nicht in die Augen tropft. Sie können sich an einem kühlen Ort hinlegen und entspannen. Lassen Sie die Maske mindestens 20 Minuten einwirken, bevor Sie sie sanft mit Milch und Wasser abwaschen.

Tomaten-Augensalbe

Tomaten sind ein hervorragendes Peelingmittel. Sie ist ein Hit in Sachen Schönheitspflege. Mischen Sie Zitronensaft und frischen Tomatensaft und massieren Sie damit täglich die Augenpartie. Lassen Sie das Gesichtswasser etwa 20 Minuten einwirken und waschen Sie es mit Kokosnusswasser ab.

Geriebene Kartoffel

Rohe, geriebene Kartoffel oder sogar kalte rohe Kartoffelscheiben haben nachweislich eine aufhellende Wirkung auf die Haut. Ich habe diese Zutaten schon oft mit positiven Ergebnissen verwendet, um Augenringe aufzuhellen. Probieren Sie es selbst aus und sehen Sie, wie es bei Ihnen wirkt.

Kräutertee

Die meisten von uns sind schlauer geworden und haben die Tücken von zu viel Zucker in Tee und Kaffee erkannt. Wir sind zu gesünderen Ersatzprodukten wie Kräutertees und zuckerfreien Getränken übergegangen. Wenn auch Sie umgestiegen sind und

Kräutertees trinken, werfen Sie die Teebeutel nicht in den Müll, sondern bewahren Sie sie gekühlt auf. Verwenden Sie sie für die Augen, besonders nach einer Augenmassage.

Mit diesen wunderbaren natürlichen Rezepten sind Sie nun gerüstet, um Augenringe zu reduzieren. Aber lassen Sie mich Sie warnen: Keine Hautpflegeroutine kann jemals vollständig sein ohne ihre magische Zutat, und das ist Regelmäßigkeit und Disziplin. Fangen Sie also gleich damit an!

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Augen"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki