



Плохая экология, загрязненный воздух, неправильное питание, многочасовое просиживание у компьютера – все это очень сильно сказывается на нашем внешнем виде, особенно негативно отражается на зрении. Блестящие и ясные глаза способны украсить любое, даже самое невыразительное лицо, уставшие, потухшие и воспаленные, с точностью до наоборот.

Хотите, чтобы другие любовались вашим утомленным и потускневшим видом? Нет? Тогда за дело! Начинаем ежедневный правильный уход за глазами, который вернет им здоровье и сияющий вид.

Косметические и медицинские компании сегодня готовы предложить различные средства по уходу. Но, к сожалению, многообещающие рекламные ролики не всегда способны оправдать наши ожидания, и деньги, выброшенные впустую, уже не вернуть.

Вспомним наших прабабушек и их любимые народные средства, которые действительно способны эффективно избавить нас от многих проблем, вернув при этом сияющий и здоровый вид. А пользовались они обычным чаем, который мы употребляем ежедневно. Чай может избавить от отеков, темных кругов, воспалений, покраснений и от других возникающих проблем.

Итак, чтобы вернуть жизнь нашим глазам необходимо правильно за ними ухаживать. Правильный уход включает в себя очищение век и их увлажнение, так же снятие раздражения, покраснения слизистой оболочки.

Безусловно, удалить макияж можно с помощью косметических средств, но гораздо полезнее и безопаснее использовать липовый чай. Некоторые очищающие средства вызывают аллергию или раздражение, чего не скажешь о народных способах. Заварите липовый чай, дождитесь, пока он остынет, и сделайте примочки на глаза, примерно на 10 минут. После чего удалите ватными тампонами, смоченными липовым чаем, остатки косметики.



К концу рабочего дня, особенно, если весь день вы просидели у монитора, глаза начинают краснеть и появляется чувство рези. Снять эти неприятные ощущения поможет ромашковый [чай](#). Залейте столовую ложку или 1 пакетик ромашки кипятком, оставьте настояться минут на 10. После того, как ромашковый чай остынет, промойте им глаза. Хороший эффект даст закапывание ромашкового чая.

Снять отеки, убрать темные круги, разгладить мелкие морщинки вам поможет черный

или зеленый чай. Ученые давно доказали, что зеленый чай благоприятней влияет на глаза, чем черный. Поэтому мы советуем вам использовать именно зеленый чай. Возьмите два заваренных пакетика чая (охлажденные, но влажные) и приложите их на 15 минут к глазам. Если у вас нет пакетиков с зеленым чаем, то можете воспользоваться ватными дисками, смоченными в нем. Повторять эту процедуру необходимо ежедневно, в течение месяца.

Только комплексный и постоянный уход творит чудеса. Не забывайте выполнять несложные упражнения для глаз. Они помогут вам укрепить глазные мышцы и снять напряжение во время работы.

***Анна Карташова***