

Как избавиться от западания глаз?

Бывает, просыпаешься с хорошим настроением,ходишь к зеркалу - а там запавшие глаза с черными кругами. Патчи уже не работают, а скоро на работу или на учебу - и так каждый день. Вот стоишь и замазываешь синяки тональным кремом - чтобы поменьше пугать людей на улицах.

Что такое запавшие глаза с медицинской точки зрения? Действительно ли они так опасны, как пишут в интернете? Ответ: запавшие глаза - потеря жира вокруг глаз, и вряд ли вы от этого умрете, но они правда могут быть симптомом серьезных болезней.

Читайте дальше, чтобы понять, почему у вас впалые глаза и можно ли этого избежать.

Часто запавшие глаза - это результат процесса старения, когда кожа теряет коллаген и становится тоньше. Кожа обвисает, и так появляются круги под глазами. Обидно, но это нормальный процесс, который исправляется операцией или специальной гимнастикой. Другая естественная причина - наследственность. Также западание глаз - это последствие сильной и резкой потери веса. Похудение - не всегда красиво.

Более серьезные причины впадения глаз:

- Недостаток сна или неправильный режим сна
- Обезвоживание
- Аллергия
- Курение и алкоголь
- Плохое питание, в том числе недостаток витаминов С, К и железа
- Сильный стресс на протяжении долгого времени
- Неправильный прием лекарств, например, нарушение дозировки

Все это решаемо, если наладить режим сна и питания, выпивать 1,5-2 литра воды в день, завязать с вредными привычками и чаще гулять. Наше тело - это не обособленные части, а единый организм, где все взаимосвязано. Меньше стресса и правильный ритм жизни - и ваше лицо всегда будет выглядеть свежим.

Иногда чтобы понять, почему глаза западают, надо знать анатомию глаза. Наш глаз держат пять мышц, которые от неправильной осанки или сильного напряжения могут затянуть глаз внутрь. Напряжение глазных мышц также влияет на зрение, поэтому после марафона просмотра сериалов по ночам мы не можем различить номер автобуса вдали.

Когда вы сутулитесь и постоянно опускаете голову, внешний вид глаза также портится. Допустим, если правое плечо выше левого, то левая часть лица опускается вниз, и появляются складки и нависания кожи. К слову, перенапряжение глазных мышц и неправильная осанка ведут и к чувству усталости без повода, и к сухости глаз.

Что же делать? При работе за компьютером, телефоном и даже при чтении книги делайте перерывы по 5-10 минут, смотрите на здания за окном, пытайтесь рассмотреть одежду и лица людей. За осанкой надо следить - сидеть с прямой спиной за столом, ходить с развернутыми плечами. Также есть упражнения для формирования хорошей осанки.

Помните, что всегда можно избавиться от западания глаз убираанием первопричины, которые обозначены выше, либо хирургическим вмешательством и гимнастикой для лица.

