5 نصائح للحفاظ على شباب محيط عينيك

نجهد عيوننا طوال النهار. لذا، هي مهدّدة بالتعب السريع والشيخوخة المبكرة إذا لم يتم الإهتمام بها. وللحفاظ على نظرات منتعشة وشابة، إتّبعي النصائح التالية:

1- الاستراحة:

إذا كانت طبيعة عملك تتطلّب مجهوداً متواصلاً أمام شاشة الكومبيوتر، لا تنسي أن تأخذي قسطاً من الراحة كلّ ساعة، لـ15 دقيقة. فالتركيز لفترة طويلة أمام الشاشة يشنّج العضلات ويجعل عملية ارتخائها أكثر صعوبة. ولمساعدة العضلات على استرجاع هذه العادة، تعمّدي أن تنظري إلى البعيد من وقت إلى آخر. ورفّي جفنيك لكي تحفّزي نشاط الدموع وتتجنّبي الجفاف.

2- الإسترخاء:

ضعي مرفقيك على الطاولة وارفعي عينيك نحو الأعلى، مدّدي راحة يديك فوقهما دون أن تضغطي. المهم أن تغمضي عينيك بطريقة تمنع دخول النور. حافظي على هذه الوضعية لـ10 دقائق، وذلك لتمديد عضلات العينين الداخلية والخارجية.

3- تمرين العينين والتثاؤب:

ثبّتي إصبع السبابة بين عينيك، على بعد بضعة سنتيمترات، ثمّ اعمدي إلى تقريبه ببطء، إلى أن يلامس أنفك. ثمّ أعيدي إبعاده عن أنفك، وكرري هذه العملية 20 مرة على الأقل. ويساعد التثاؤب على تحفيز حركة عضلات الوجه، الرقبة والظهر. كما يساهم بتزويد الجسم بمخزون جديد من الأوكسجين، بالإضافة إلى تنشيط عمل الدموع.

4- العناية المنتظمة:

باشري بإزالة الماسكارا والظلال كلّ مساء، بفضل مزيل الماكياج الخاص ببشرة محيط العينين الذي يعمل على التخلص من آثار الغبار أيضاً. أما إذا لاحظت انتفاخاً، فضعي كمادتي ماء بارد أو ملعقتين معدنيتين تحتفظين بهما في الثلاجة فوق الجفنين، أو قناعاً مهدئاً تكونين قد وضعته مسبقاً في البراد.

5- الكريم صباحاً ومساءً:

اكتسبي عادة استعمال كريم محيط العينين صباحاً ومساءً حتى في حال عدم تطبيق الماكياج. إختاريه مرطباً ومغذياً إذا كنتِ في العشرينات، مضاداً للتجاعيد بدءاً من الثلاثينات ومحارباً للجيوب والهالات السوداء المحيطة بالعينين إذا كنتِ تعانين من هذه المشكلة.