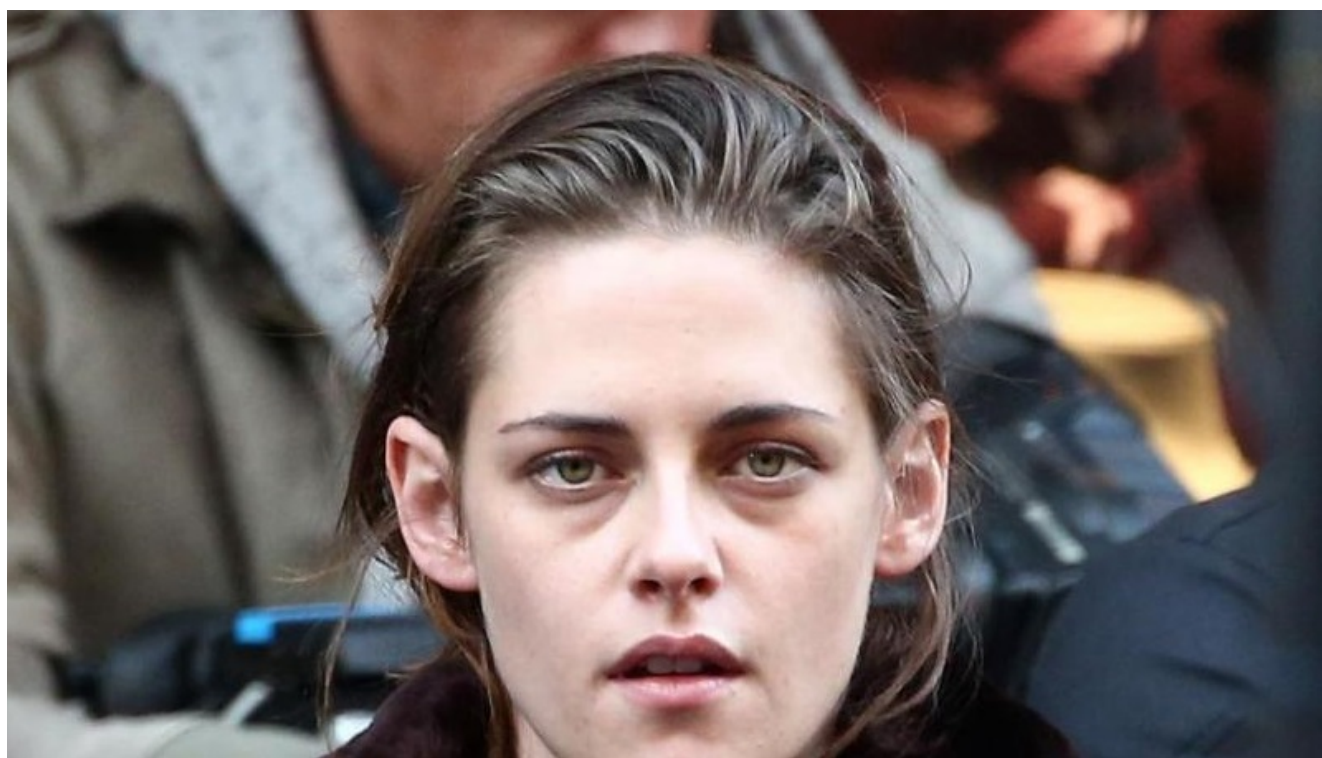


5 remedios caseros contra bolsas y ojeras

El pepinillo o la manzanilla pueden ayudar a reducir su aspecto para lucir una mirada más atractiva.

Las **bolsas y ojeras** son uno de los problemas que más preocupan a las personas que quieren lucir un rostro radiante y lleno de vitalidad. Aunque existen productos cosméticos para reducirlas, estas alteraciones que aparecen alrededor de los ojos nos hacen **parecer cansados** y es muy difícil que desaparezcan por completo.



Las ojeras son las **manchas oscuras** que aparecen porque la piel de la zona de los ojos es muy delgada y se acentúan cuando estamos cansados, mientras que las bolsas se deben a la **acumulación de toxinas, agua y grasa**. El **consumo de sal, alcohol o tabaco**, sumadas a una falta de sueño, son los principales culpables de que notemos los ojos inflamados, especialmente en la zona de las ojeras.

Por suerte, existen **remedios caseros** para disimular el aspecto de las ojeras y las bolsas:

– Infusión de manzanilla

Un truco muy efectivo es remojar unos discos de algodón en la infusión de manzanilla y aplicarlo sobre los ojos cerrados durante toda la noche.

– Aceite de almendras

Este tipo de aceite hidrata mucho la piel (también el cabello). Los expertos recomiendan aplicar un poco de aceite en las ojeras antes de acostarse. Los resultados se pueden ver a las dos semanas de aplicarse el tratamiento.

– Pepino

Esta hortaliza sirve para reducir la hinchazón de la zona de los ojos. Se recomienda aplicar rodajas de pepino fresco sobre los ojos durante unos minutos para que haga efecto.

– Aloe vera

Esta planta es conocida por sus propiedades curativas y reduce considerablemente las ojeras. Basta con aplicar un poco de producto en la zona y dejarlo actuar unos minutos.

– Mascarilla especial para los círculos oscuros

Mezcla 5 gotitas de limón con el jugo de medio tomate y $\frac{1}{2}$ cucharada de harina de trigo hasta que se forme una pasta. Aplica la emulsión en la zona de los ojos y deja actuar entre 5 y 7 minutos. El tratamiento se debe aplicar de dos a tres veces por semana.

Para conseguir evitar que se formen más ojeras, hay unos **sencillos trucos** que se pueden aplicar en nuestra rutina diaria para lucir una mirada más radiante. Por ejemplo, si se **duerme con la cabeza más alta que el cuerpo**, es decir, con una

almohada o dos, ayuda a que el líquido se acumule menos en la zona facial, evitando de esta manera los ojos hinchados.

También es importante **tener en cuenta nuestra dieta**. Si se consumen verduras para cenar, con poca sal, ayudan a reducir la retención de líquido y, por tanto, a tener un mejor aspecto por la mañana. Un truco efectivo es el de **lavar la cara con agua muy fría** por las mañanas, ya que el frío ayuda a bajar las bolsas.

Los expertos en cosmética recomiendan guardar el producto específico para la zona de los ojos en la nevera, ya que es más efectivo. Por último, es importante **utilizar la yema de los dedos** para aplicar la crema. Con suaves toques se ayudará a que penetre mejor el producto y se obtenga un mejor resultado.

Fuente: lavanguardia.