

TENDENCIAS

Consejos para librarte de las bolsas en los ojos

El Ciudadano · 7 de julio de 2016



Las bolsas en los ojos son la inflamación de la parte inferior del párpado, como resultado de la **acumulación de líquidos y toxinas** en esta zona. Este proceso se produce cuando tenemos un exceso de estrés o de cansancio o algún desajuste del organismo.



¿Por qué librarte de las bolsas en los ojos?

Al producirse la hinchazón en una parte tan visible del cuerpo y tan importante en las relaciones sociales, **su aparición suele aparejar una bajada de autoestima**, ya que nos vemos menos atractivos y tendemos a pensar que dicha sensación es compartida por otra gente.

Por tanto, **en ocasiones nuestras relaciones, incluso las de pareja, se ven perjudicadas.**

No te preocupes, ya que gracias a los consejos que te daremos aquí, conseguirás librarte de las bolsas en los ojos fácilmente.

Cena verduras con poca sal

La mayor parte de las verduras son diuréticas y, por tanto, evitan la retención de líquidos, que es el enemigo al que debes vencer para librarte de las bolsas en los ojos.

Con el objetivo de lograr un mayor éxito, elimina en la medida de lo posible la sal. Es importante que sigas este consejo por la noche, ya que **en este momento es cuando nuestro metabolismo acostumbra a trabajar poco.**

Al añadir una cena ligera de este tipo, estaremos ayudándolo a deshacernos de aquello que nos sobra.

Duerme en una postura adecuada: mantén siempre la cabeza más alta que el cuerpo

Una adecuada circulación de las sustancias que recorren tu organismo es fundamental. Esta postura favorece que esto ocurra, ya que **estaremos respetando el circuito natural** de las mismas.

Además, **aprovecharemos la gravedad** para facilitar que este ciclo se dé con mayor facilidad.

Lávate la cara con agua fría por la mañana

Si has tenido un sueño pesado, tendrás signos de fatiga desde la mañana.

Si inmediatamente aplicas agua fría sobre los ojos, esos primeros síntomas se aliviarán en seguida porque **las temperaturas bajas son un potente antiinflamatorio**, así como por el aporte hídrico de la acción.

Recuerda que la hidratación es fundamental para la salud

Bebe agua durante todo el día

Si tenemos en cuenta que este problema se produce en gran medida por la acumulación de líquidos, debes procurar eliminarlos para librarte de las bolsas de los ojos.

En este sentido, beber mucha agua durante todo el día es una solución ideal. Prueba a beber entorno a **dos litros de agua diarios para frenar los huellas físicas del agotamiento** u otras complicaciones.

Aplica manzanilla sobre los ojos

La manzanilla es un producto natural con muchas funciones: desde la antibiótica, pasando por la limpiadora y **llega a ser un antiinflamatorio natural muy eficaz** y muy apropiado para librarte de las bolsas en los ojos.

El proceso es el siguiente:

- Después de preparar la infusión, humedece dos trozos de algodón en ella y coloca cada uno en un ojo.
- Mantenlos en la misma posición entre cinco o diez minutos y comprobarás como tu cara estará resplandeciente.

Recicla las bolsas de té

Del mismo modo que el caso anterior, el té tiene funciones sorprendentes. En esta ocasión lo usaremos junto con las tradicionales bolsitas, por lo que obtendrás **dos beneficios: los de ingerirlo y librarte de las bolsas en los ojos.**

- Después de haber hecho la infusión, introduce las bolsitas en la nevera.
- Cuando te hayas asegurado de que están bien frías, **colócatelas sobre los ojos** durante unos pocos minutos.
- Cuando las levantes, notarás unos resultados increíbles.

El clásico pepino es indiscutible

De nuevo **la clave está en la baja temperatura.**

- Para librarte de las bolsas en los ojos en apenas diez minutos, solo tienes que cortar dos rodajas gruesas de esta verdura.
- Después mételas en la nevera hasta que estén tan frías como sea posible.
- Una vez que las saques de la nevera, **coloca una rodaja en cada ojo, entre cinco y diez minutos.**

Tu rostro estará renovado, de forma que recuperarás tu aspecto más alegre y saludable.

Con estos tips podrás también combatir las ojeras, tan poco estéticas como el objeto del artículo.

Intenta seguir las pautas que te proporcionamos y no te arrepentirás: **controlarás las bolsas de los ojos sin necesidad de cremas ni otros químicos.**

Fuente: [Mejorconsalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)