

Cześć,

Jestem pielęgniarką Intensywnej Terapii i pielęgniarką medycyny estetycznej w UK.

Na oddziale, każdego dnia widzę jak ogromny wpływ na organizm ma sposób, w jaki się odżywiamy. Obrzęki — także te pod oczami — to często pierwsze sygnały zatrzymania wody, stanu zapalnego, zaburzonej pracy układu limfatycznego, czy poważnych chorób serca.

W medycynie estetycznej spotykam osoby, które szukają szybkich rozwiązań na opuchliznę, a tymczasem klucz leży często w codziennych wyborach żywieniowych, **WZMOCNIENIU ODPORNOŚCI, REDUKCJI STANÓW ZAPALNYCH, CZY REGENERACJI.**

Dlatego przygotowałam dla Ciebie ten krótki holistyczny, bezpłatny przewodnik 😊



Co to są OBRZĘKI?

Obrzęki to **nadmierne gromadzenie się płynów** w tkankach ciała, które może występować w różnych częściach organizmu, takich jak nogi, twarz, A NAWET SERCE. Obrzęki mogą występować także jako efekt długotrwałego siedzenia, nadmiernego spożywania soli czy hormonalnych zmian w organizmach kobiet.

Dlaczego obrzęki pod oczami są niepokojące?

Obrzęki pod oczami mogą wskazywać na różne problemy zdrowotne, takie jak:

- Reakcje alergiczne mogą powodować zaczerwienienie, swędzenie oraz obrzęk.
- Problemy z nerkami: Niewydolność nerek może prowadzić do zatrzymywania wody.
- Choroby tarczycy: Zarówno nadczynność jak i niedoczynność.
- Infekcje: Zapalenie zatok lub infekcje oka.

Niekorzystne nawyki

- Brak snu: Niedostateczna ilość snu prowadzi do zmęczenia organizmu.
- Stres: Wysoki poziom stresu i kortyzolu.

Starzenie się

- Opuchlizna pod oczami może być naturalną częścią procesu starzenia się. Z wiekiem skóra traci elastyczność i staje się bardziej podatna na gromadzenie płynów. Dodatkowo, zmniejszenie produkcji kolagenu i elastyny może prowadzić do powstawania worków i zmarszczek.

Objawy poważniejszych schorzeń

- Choroby serca: Problemy z krążeniem
- Przewlekłe zapalenie skóry: Choroby dermatologiczne.

5 ZASAD

Redukcji Obrzęków pod Oczami!

Obrzęki pod oczami odzwierciedlają to co dzieje się w naszym ciele!

ZASADA 1

Ogranicz sól: Sól zatrzymuje wodę w organizmie.



ZASADA 2

Wzbogacaj dietę w potas: Potas - przeciwdziała działaniu sodu.



ZASADA 3

Zwiększ spożycia błonnika: Błonnik pomaga w usuwaniu nadmiaru wody.



ZASADA 4

Woda – pij wodę! Ok 2 litry dziennie.



ZASADA 5

Spożywaj odpowiednią ilość PROTEIN – najlepiej roślinnych i zmniejsz spożycie węglowodanów.



DZIAŁAJ POŚREDNJO!

Botoks może pośrednio poprawić wygląd opuchniętych okolic oczu poprzez rozluźnienie mięśni i wygładzenie zmarszczek, ale nie usuwa bezpośrednio przyczyny opuchlizny. Stosuje się go w leczeniu kurzych łapek i zmniejszaniu widoczności zmarszczek, **co może sprawić, że okolice pod oczami będą wyglądać mniej opuchnięte 😊**

