

Come combattere le borse sotto gli occhi?

© 5 giorni ago 5 giorni ago



Stanchezza, insonnia, stress e ossidazione sono le principali cause che comportano la comparsa delle borse sotto gli occhi e deturpano i nostri sguardi.

Ma, come eliminare e combattere per sempre le occhiaie? Quali sono i rimedi naturali? Oltre alla blefaroplastica ed agli interventi chirurgici, si può combattere il gonfiore sotto gli occhi ricorrendo ai rimedi "green" e fai-da-te.

Nel settore della cosmesi e beauty, è buon consiglio optare per i prodotti giusti come ad esempio le [creme antirughe di Mascia Brunelli](#).

Impariamo a prenderci cura della nostra pelle del viso fin da giovani! Scopriamo in questa guida quali sono i buoni rimedi naturali per dire definitivamente addio alle borse sotto gli occhi.

Borse e occhiaie: quali sono le cause?

Quegli aloni di colore grigio-bluastrastro che compaiono sotto gli occhi di ogni donna sono il nemico numero uno da combattere fin da giovani.

L'insonnia non è di certo l'unica causa principale che cagiona la comparsa delle occhiaie e delle borse sotto gli occhi, per questo è bene conoscere le cause e, di conseguenza, prevenire.

Stress, ossidazione, errato stile di vita, predisposizione familiare, disidratazione dei tessuti della zona del contorno occhi, alimentazione non equilibrata, eccessiva esposizione ai raggi solari, utilizzo frequente di lampade solari, allergie, fumo e alcol sono tra le principali cause di questo disturbo, che interessa una buona fetta di donne in età matura.

L'accumulo di pigmenti sotto gli occhi, come la **melanina**, fanno sì che la comparsa delle occhiaie e delle borse non sia più di natura transitoria, ma diventi **cronica**.

Come combattere le occhiaie? Ecco i rimedi naturali

Per combattere le fastidiose borse e aloni di colore grigio che compaiono sotto gli occhi è bene ricorrere ai rimedi naturali.

Ecco i rimedi più efficaci:

- **Rallentare i propri ritmi quotidiani:** se le borse sotto agli occhi sono causate da stress, occorre alleggerire la propria routine quotidiana.
- **Impacchi con acqua fredda o con sostanze naturali** che contribuiscono ad attenuare queste imperfezioni.
- **Arricchire la propria alimentazione con alimenti ricchi di antiossidanti:** mirtilli, more, cipolle, arance, legumi, ananas, mango, cetrioli, etc.
- **Massaggiare la pelle del contorno occhi** con movimenti circolari, spalmando un buon **gel occhi** che aiuta a **riattivare la microcircolazione**. È buon consiglio applicare un siero particolarmente ricco di principi attivi, con estratti naturali di piante che agiscono in sinergia. La combinazione di particolari **peptidi** contribuisce ad alleviare la formazione di rughe di espressione e linee sottili. Anche il **pompelmo** è un ottimo ingrediente naturale in grado di prevenire e combattere le borse sotto gli occhi e ristabilire l'equilibrio linfatico.
- **Proteggere la pelle dai raggi solari:** utilizzare un paio di occhiali da sole con delle buone lenti protettive per combattere l'invecchiamento oculare.
- **Utilizzare un cuscino adeguato** che aiuta a conferire il giusto supporto e sollievo al capo, evitando una pressione all'area oculare.
- **Dormire con la testa alzata:** se le borse sotto gli occhi sono provocate da un ristagno dei liquidi, è bene dormire con la testa sollevata.