

## lutter contre les cernes au naturel

Un peu de fraîcheur pour contrer les yeux gonflés

Le froid permet de réactiver la circulation sanguine ainsi que celle des tissus lymphatiques. Voici quelques astuces à appliquer en cas de cernes :

Des compresses d'eau froide...

Au réveil, on constate parfois que la peau sur le pourtour des yeux est gonflée. Pour y remédier, il suffit d'appliquer des compresses imbibées d'eau froide sur chacune des paupières pendant quelques minutes. Le gonflement des yeux aura nettement diminué après cette application.

Des glaçons...

Vous pouvez également opter pour de petits glaçons emballés dans une serviette pour ne pas aggraver la peau. L'effet sera plus rapide en raison de la température plus fraîche des cubes de glace. Des cuillères...

Les cuillères constituées de métal refroidissent très rapidement au réfrigérateur. Appliquées sur les yeux, elles auront le même effet que les compresses d'eau froide ou les glaçons.

Astuces :

Ajoutez quelques gouttes d'eau de rose aux propriétés tonifiantes et hydratantes sur les compresses d'eau froide. Il suffit d'infuser quelques pétales de rose dans de l'eau bouillante. L'eau de rose s'achète également prête à l'emploi dans les boutiques spécialisées.

L'eau florale de bleuet offre également des bienfaits intéressants pour lutter contre les yeux fatigués.

La grande camomille et le thé vert

La grande camomille

En plus d'être reconnue pour diminuer la fréquence et l'intensité des migraines et des maux de tête, la grande camomille peut être utilisée pour faire disparaître les cernes et les poches sous les yeux.

Préparation :

- 1 - Infusez 1 cuillère de grande camomille dans de l'eau bouillante durant 3 à 4 minutes
- 2 - Imbibez deux bouts de coton dans votre tisane et placez-les au réfrigérateur quelques minutes afin de les faire refroidir
- 3 - Appliquez ensuite les cotons sur chacun des yeux pendant une dizaine de minutes

L'action combinée du froid et des propriétés apaisantes, nettoyantes et antiseptiques de la grande camomille aideront à lutter contre les cernes et les poches.

Le thé vert

Riche en antioxydants, le thé vert est traditionnellement utilisé pour traiter les troubles digestifs, stimuler les fonctions cognitives, accélérer l'élimination des toxines et pour activer la circulation sanguine. Comme pour la grande camomille, laissez infuser puis refroidir au réfrigérateur le thé vert sur deux cotons et appliquez-les ensuite sur les yeux pour réactiver la circulation sanguine.

La figue ou le concombre contre les cernes

## La figue pour un effet tonique

Riche en fibres alimentaires, en antioxydants, en potassium, en calcium et en fer, la figue est un fruit offrant de nombreux bienfaits. Appliquez une demi-figue placée au préalable au réfrigérateur sur chacune des paupières. Laissez agir pendant 4 à 5 minutes.

## Du concombre pour l'hydratation

Composé à 95 % d'eau, le concombre est une excellente source naturelle d'hydratation pour vos yeux. Le cuivre présent dans ce légume favorise la formation du collagène, un avantage pour la peau du contour des yeux qui est très fragile et sensible. Tout comme pour la figue, utilisez un concombre bien frais pour optimiser son effet sur les yeux bouffis. Placez des tranches sur vos yeux durant quelques minutes.

## Le citron pour dépigmenter les cernes

### L'acidité du citron pour pâlir les cernes

Le citron est un fruit très riche en antioxydants qui présentent de nombreuses vertus, notamment sur la prévention et le ralentissement de certains cancers et la diminution du risque de maladies cardiovasculaires.

Afin de lutter contre les cernes très pigmentées, utilisez du jus de citron. Imbibez deux cotons de quelques gouttes de jus de citron. Placez-les ensuite sous les yeux durant une dizaine de minutes. Répétez cette opération tous les soirs pour obtenir de bons résultats. Si vous souhaitez avoir une solution à la fois décolorante et hydratante, mélangez le jus du citron à un peu d'huile d'olive.

## Une bonne hygiène de vie contre les cernes

### 7 heures de sommeil réparateur

Les heures de sommeil nécessaires pour être en forme varient d'une personne à l'autre. La moyenne se situe généralement entre 7 à 8 heures de repos par nuit. Le manque de sommeil est l'une des principales causes de l'apparition des cernes, ainsi que de bien d'autres problèmes de santé. Veillez donc à dormir suffisamment

(Pour aller plus loin, lire : Dormez-vous assez ?)

## Une bonne hydratation protège vos yeux

L'eau est essentielle à une bonne santé. Pour maintenir une bonne hydratation, il est conseillé de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour. La peau du contour de vos yeux étant très sensible, il est primordial de la protéger en appliquant également une crème hydratante adaptée.

### Fruits et légumes à profusion

Les fruits et les légumes regorgent de fibres, de vitamines et de minéraux. En plus de contribuer au maintien de l'hydratation de votre peau, les nutriments qu'ils contiennent permettent d'être en meilleure santé, et par conséquent, d'avoir une peau plus saine.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-anticernes-naturels-de-saines-habitudes-de-vie-la-cle-pour-un-regard-lumineux>