



Hoe je wallen vermindert

Vochtwallen of vetwallen

Er zijn twee soorten wallen. Vochtwallen en vetwallen. Om uit te zoeken wat voor wallen je hebt, kun je gaan liggen met een spiegel in je hand. Als je liggend nog steeds je wallen ziet, dan heb je vetwallen. Bij vetwallen is het aantal vetcellen te groot voor de oogkas. Vetwallen kunnen alleen operatief worden verwijderd. Wel kun je ze met masseren verminderen en vooral tegenhouden.

Vochtwallen

Deze vochtophopingen onder je ogen ontstaan wanneer je vochthuishouding niet in balans is, bijvoorbeeld wanneer je niet genoeg drinkt. Een slechte bloedsomloop, veel afvalstoffen in je lichaam en een gebrek aan vitamine k zorgt ervoor dat de kringen onder je ogen blauw en donker worden.

Wallen wegwerken of verminderen

Zoals bekend, begint een minder vermoeide uitstraling met een gezonde leefstijl. Eet daarom gezond en drink vooral voldoende. Ben je op dit gebied al goed bezig, maar heb je nog steeds wallen en kringen? Dan kun je de volgende dingen nog even uitproberen:

Crèmes en maskers

Crèmes en maskers kunnen wallen verminderen, vooral wanneer ze koud zijn. Leg je crème, masker of rollers dus even in de koelkast voordat je ze gaat gebruiken. Er bestaan verschillende crèmes die donkere kringen tegen gaan. Gebrek aan vitamine K kan de oorzaak zijn van donkere kringen. Dus als je daar last van hebt, kies dan een product wat vitamine K bevat.

Koelen van de bloedvaten

Door de kou trekken bloedvaten in je huid samen, zodat vocht langzaam wordt afgevoerd. Hierdoor 'krimpen' je wallen. Hiervoor kun je gebruik maken van de ice rollers en de oogroller. Dit is masseren én koelen ineen.

Oogmassage

Massage stimuleert de afvoer van overtollig vocht. Begin bij je ooghoek en werk richting de buitenkant. Oogmassage met flush cupping of masseren met de oogroller. Zo zorg je ervoor dat de afvalstoffen door het bloed worden afgevoerd, en dit zorgt er ook weer voor dat je wallen slinken.

Voeding tegen wallen

Voedingsmiddelen die veel kalium bevatten, helpen bij het voorkomen van wallen. Kalium zit bijvoorbeeld in banaan, appel, melk, brood, vlees, noten en gedroogde vruchten. Drink daarnaast zo min mogelijk alcohol en rook zo min mogelijk. Donkere kringen onder je ogen kunnen ook door een voedsel intolerantie veroorzaakt worden zonder dat je weet dat je een bepaald product niet kunt verdragen.

Donkere kringen

Bij donkere kringen hebben we het over de groef onder de wal. Deze is donker van kleur. Deze kleur kan erfelijk bepaald zijn, maar ontstaat ook vaak door een gebrek aan vocht onder het oog. Bijvoorbeeld als je te weinig drinkt. Of doordat je vochthuishouding door een of andere reden in de war is bv. door ziekte of slecht slapen. Doordat de kou de bloedsomloop stimuleert, zullen ook donkere kringen verminderen. Stilstaand bloed is donkerder dan wanneer het goed doorstroomt.

Vitamines

Hoe bleker je huid, hoe meer je wallen of donkere kringen opvallen. vitamine C, K, B6 of B12 kunnen zorgen voor minder opvallende wallen.

Dikker kussen

Op een wat dikker kussen, ligt je hoofd tijdens het slapen hoger en blijft er minder vocht achter onder je ogen. Hierdoor sta je op met een frisser gezicht.

Reiniging van de ogen

Een schone huid heeft minder last van irritaties waardoor wallen en donkere kringen minder kans krijgen. Reinig je ogen met de gezichtsreinigers en amandel olie. Oogmake-up wordt hiermee eenvoudig verwijderd en de borstelhaartjes van de reinigers stimuleren de bloedsomloop zodat donkere kringen minder worden.

Wallen en donkere kringen camoufleren

Heb je nog steeds last van donkere kringen of wallen onder je ogen? Dan kan je altijd een concealer gebruiken om de wallen te verbergen. Kies hiervoor een kleur die iets lichter is dan je eigen huidskleur of foundation, om een frisse wakkere blik te verkrijgen.