



Hausmittel gegen Lidödeme

Kühlende Wirkungen:

Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße und die Haut wird gestrafft.

- Kalte Löffel, die zuvor im Kühl-oder Gefrierschrank gekühlt wurden, für ca zehn Minuten mit der gerundeten Seite auf die geschwollenen Lider legen.
- Kühlende Augen- oder Gesichtsmasken/ Kühlelemente
- Gekühlte Gurkenscheiben, die für etwa zehn Minuten auf die Augenlider gelegt werden, enthalten Enzyme mit adstringierenden Eigenschaften und helfen, die Schwellungen und Entzündungen zu reduzieren.
- Gekühlte Teebeutel (zum Beispiel Schwarztee, Grüntee oder Kamillentee), die ungefähr zehn Minuten auf die Augenlider gelegt werden, beruhigen die geschwollenen, gereizten Augen und wirken entzündungshemmend.

Entwässernde Wirkung:

Salzwasserlösung ($\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz in $\frac{1}{2}$ l Wasser auflösen) und zwei Wattepad mit dieser Salzlösung getränkt für zwei Minuten auf die Augen legen und Vorgang 15-20 Minuten lang wiederholen.

Durch den hohen Salzgehalt einer Auflage mit lauwarmem Salzwasser kommt es zu einem passiven Druckausgleich der Zellen im Gewebe unterhalb der Augen. Angestaute Flüssigkeit wird abgeleitet und entstaut.

Rosenhydrolat

Z.B. von Freeling, Farfalla, Primavera oder Neumond, erhältlich in Drogerien oder Apotheken.

Kühlende Kompressen mit natürlichem Rosenhydrolat sind besonders angenehm bei Schwellungen, Rötungen und Juckreizen und haben sowohl eine abschwellende als auch eine antioxidative Wirkung. Wattepad mit Rosenhydrolat besprühen und auf die geschlossenen Augenlider legen.

