Автор: admin
29.06.2014 12:00 -

Как быстро снять усталость глаз?

Трудоголики с воспаленными красными глазами встречаются сегодня на каждом шагу. Чтобы избежать этого, ежедневно несколько раз прерывайте работу за монитором или документами несложными упражнениями. Выполняя гимнастику для глаз правильно, мы не только тренируем мышцы, но и опосредствованно работаем со всем организмом в целом.

1. «Бабочка». Часто-часто похлопайте ресничками, то есть поморгайте. Оказывается, перед монитором глаза ленятся и перестают моргать, а это вредит нашему зрению.

2. «Вверх-вниз». Голову держите прямо, не запрокидывайте. Смотрите прямо перед собой. Медленно поднимите взгляд на потолок, задержите на пару секунд, затем также медленно опустите его на пол и тоже задержите. Голова во время выполнения упражнения остается неподвижной.

3. «Маятник». Голову держите прямо, смотрите перед собой. Посмотрите влево, затем медленно переведите взгляд вправо. Голова неподвижна, работайте только глазами. Во время выполнения упражнения следите за состоянием мышц глазных яблок, не перенапрягайте их!

4. «Восьмерка». Голову держите прямо, смотрите перед собой. Мысленно представьте себе горизонтальную восьмерку (или знак бесконечности) максимального размера в пределах вашего лица и плавно опишите ее глазами. Повторите упражнение несколько раз в одну сторону, затем в другую. После этого часто-часто поморгайте.

5. «Циферблат». Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета (ученые считают, что именно этот цвет способствует восстановлению зрения). Выполняйте круговые движения глазными яблоками, оставляя при этом голову неподвижной.

6. «Карандаш». Возьмите карандаш в правую руку и вытяните ее, подняв карандаш на уровне глаз. Смотрите на кончик карандаша и медленно отводите руку вправо, затем влево, провожая пишущий предмет глазами, но не двигая головой.

7. «Прекрасное далеко». Подойдите к окну и посмотрите вдаль, затем на кончик носа – это тренирует глазную мышцу. Повторите упражнение несколько раз.

8. «С широко закрытыми глазами». Закройте глаза и попробуйте описать ими воображаемый круг, затем горизонтальную восьмерку, потом крестик.

9. «Жмурки». Несколько раз сильно зажмурьтесь, потом просто закройте глаза и посидите 20-30 секунд.

10. «Массаж». На наших ушах находится огромное количество точек, через которые можно воздействовать на тот или иной орган. Так, стимулируя мочку, вы опосредованно влияете на зрение.

Причиной воспаления и усталости глаз может быть не только работа с документами и компьютером, но и косметические средства, сигаретный дым, слабое или сильное освещение, излучение, яркие краски… Для восстановления зрения необходимо оставить глаза в покое, дать им отдохнуть.

Чтобы снять усталость и воспаление глаз, воспользуйтесь подручными средствами: приложите на кожу под глазами кусочки льда или полотенце, смоченное холодной водой; смочите веки соком свежего огурца; приложите к глазам компресс из ромашки или обычного чая; попеременно накладывайте горячие и холодные ватные тампоны, смоченные настоем шалфея (1 ч.л. на полстакана кипятка); просто хорошо выспитесь!

Забудьте о мешках и синеве под глазами! Хорошего вам зрения!

Автор - **Диана Киселева**
Источник