

ОХРАНА ЗРЕНИЯ

Если ты проводишь много времени у монитора, стоит позаботиться о здоровье глаз уже сейчас, чтобы с возрастом не потерять остроту зрения. Эти советы помогут улучшить зрение, даже если ты носишь очки или контактные линзы.

Обрати внимание на важный совет: почаще моргай, находясь за компьютером, чтобы увлажнить склеру. Именно пересыхание склеры является основной причиной различных глазных заболеваний!

Мы комплексно подошли к вопросу и подготовили для тебя ценные рекомендации для сохранения и восстановления здоровья глаз. Пользуйся ими, и ты заметишь результат: у некоторых людей даже исчезают приступы головной боли, когда они позволяют глазам расслабиться...

Как улучшить зрение

1. Отдых для глаз

Возьми за привычку ненадолго закрывать глаза на протяжении дня. Двух минут будет достаточно для отдыха глазной мышцы и регенерации зрения! Закрывай глаза на 2 минуты каждый час на протяжении рабочего дня — и ты сотворишь чудо не только со зрением, но и с нервной системой.

2. Если ты носишь очки

Даже если у тебя плохое зрение, это не повод носить линзы или очки не снимая. Отказывайся от очков хотя бы на полчаса в день, и ты заметишь, что стал лучше видеть. Ученые до сих пор не пришли к единому выводу — полезны очки или нет, ведь часто зрение падает, когда человек начинает регулярно пользоваться ими.

3. Массаж глаз

Массируй глаза хотя бы 1 раз в день. Благодаря массажу глаз улучшается кровообращение, глаза полноценно отдыхают, в результате зрение становится острее.

4. Регулярные перерывы

Не позволяй глазам постоянно находиться в напряжении: каждые 20 минут отвлекайся от работы и переводи взгляд вдаль. Эта рекомендация особенно важна для людей, страдающих близорукостью.

5. Упражнения для зрения

Выполний эти простые упражнения хотя бы 1 раз в 2 дня, и результат будет! Перемещай взгляд по стрелке на картинках. Это отличная тренировка для укрепления глазных мышц! Упражнения можно делать и с открытыми, и с закрытыми глазами.

