

# Z notatnika PRAKTYKA



Nasz ekspert  
Dr n. med.  
Mariusz  
Koziać,  
okulista

## 3 dobre kompresy



**Z CHABRU** Odpręży i zrelaksuje oczy. W letnim naparze z chabru zamocz waciki, odciśnij je i przyłóż do powiek. Trzymaj 30 minut.



**ZE ŚWIETLIKA** Złagodzi podrażnienie i przekrwienie oczu. Namocz waciki w naparze z ziela świetlika. Odciśnij i trzymaj przez 15 minut.



**Z CZARNEJ MALWY** Nawilży suche oczy. Zwilżone naparem płatki trzymaj 15 minut, nie dłużej bo mogą zabarwić powieki. Przemyj oczy wodą.



## ZMĘCZONE OCZY przed komputerem

Długo wpatrywanie się w monitor powoduje nie tylko wysuszenie spojówek, ale też osłabia mięśnie gałek ocznych. By je rozruszać i wzmocnić, wystarczy proste ćwiczenie. Wzniesź palce wskazujące do góry i złóż je. Patrz na opuszki. Wolno rozsuwaj oba palce na boki – staraj się jak najdłużej nie stracić ich z pola widzenia, nie poruszając oczami. Gdy znikną, złóż palce. Powtórz 15 razy. Co godzinę przerywaj pracę i daj oczom odpocząć ok. 5 minut. Nie zapomnij też o regularnym nawilżaniu spojówek.

## TO WAŻNE! JEDZ WIĘCEJ ŻÓŁTYCH I CZERWONYCH WARZEW

- 1 Zawierają witaminę A (beta karoten)** To silny antyoksydant, zwalczający wolne rodniki, które uszkadzają wzrok. Wzmocnisz oczy, jedząc jak najczęściej: pomidory, marchewkę, paprykę, cytrusy, morele.
- 2 Jest w nich luteina** To tzw. karotenoid zalecany osobom starszym oraz wszystkim pracującym przy komputerze i innych urządzeniach elektronicznych. Najwięcej jej w żółtych warzywach, a także żółtkach jaj.



## POMOC Z APTEKI

Suchym i przemęczonym oczom ulgę przyniosą nawilżające krople do oczu Starazolin® Hydrobalance. Cena ok. 16 zł.



## Wypróbuj!

Chłód działa na oczy relaksująco i kojąco. Dlatego po pracowitym dniu warto zrobić lodowy kompres. Kostkę lodu włóż do foliowej torebki, owiń ją gazą i przykładaj punktowo do zamkniętych powiek przez 2-3 minuty. Sprawdzi się też gotowa żelowa maska na powieki – zimną włóż do osłonki z bawełny.