

KONDYCJA NASZYCH OCZU

Witam wszystkich bardzo serdecznie ☺

Zdaję sobie sprawę, że obecnie i raczej w najbliższej przyszłości to się nie zmieni ☹ - dużo czasu spędzacie wpatrując się w ekrany komputerów, smartfonów czy tabletów co w dużym stopniu obciąża oczy.



Wasz narząd wzroku może się znacznie pogorszyć, jakby to powiedzieć od ciągłej, wytężonej pracy na bliskich odległościach - dlatego bardzo ważne jest, abyście jeżeli jest to możliwe, regularnie robili sobie przerwy np. wychodząc na spacer podczas, których wasze oczy mogą złapać chwilę wytchnienia i odpocząć.

Jeżeli nie jest to możliwe, to warto chociaż popatrzeć przez okno tak, aby wasz narząd wzroku mógł skoncentrować się na przedmiotach położonych w większej odległości. W ten sposób dajecie waszym oczom troszeczkę odprężenia od ciągłej, intensywnej pracy oraz możliwość mrugania w ilości zapewniającej odpowiednie ich nawilżenie (krótka przerwa w pracy na komputerze powinna odbywać się minimum co godzinę i trwać co najmniej 5 minut).

Ponadto nie zapominajcie, że na zdrowie waszych oczu mają wpływ również:

- **zbilansowana dieta** - bogata oczywiście w owoce i warzywa, pełnoziarniste pieczywo, ryby i orzechy (przypominam, że palenie papierosów ma szkodliwy wpływ także na zdrowie oczu),
- **odpowiednia ilość snu** - minimum 5 godzin podczas, których wasz wzrok regeneruje się podobnie jak cały organizm (zbyt mało snu może zakłócać pracę układu odpornościowego odpowiedzialnego np. za zwalczanie infekcji, ponieważ spowalnia zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał!),
- **odpowiednie oświetlenie** - najlepiej naturalne (jeżeli sztuczne, to nie skierowane bezpośrednio na ekran!).

Dobrym sposobem na poprawę kondycji oczu jest wykonywanie kilka razy w tygodniu masażu powiek polegającego na delikatnym masowaniu okrężnymi ruchami od środka na zewnątrz powieki górnej oraz powieki dolnej. **Pamiętajcie, żeby wcześniej umyć dokładnie ręce 😊**

Wszystkiego najlepszego 😊

Alina Tyda