

# 11 простых способов снять усталость глаз



70 % россиян, вне зависимости от возраста, рано или поздно сталкиваются с ухудшением зрения, но в силах каждого - максимально отсрочить проблемы с глазами.

Чтобы как можно дольше не знать проблем со зрением - за глазами нужно ухаживать.

Для этого важно:

- Правильно и полноценно питаться, насыщая рацион продуктами, которые богаты витаминами А и D. Также в зрительных процессах принимают участие витамины С, Е и В2, цинк, растительные экстракты, каротиноиды.
- Правильно работать за компьютером (располагать монитор на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут

делать перерывы, выполнять простые упражнения и иногда часто моргать, чтобы снять напряжение с глаз).

- Соблюдать гигиену чтения (расположить источник света так, чтобы он находился позади и немного сверху, сделать освещение умеренно ярким, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе, чем на 30 см).
- Давать отдыхать глазам каждые 40 минут, если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.
- Регулярно делать специальные упражнения для глаз.
- Беречь глаза от травм, инфекций и повреждений.
- Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.

Кроме этого, людям с сидячей работой, связанной с постоянным зрительным напряжением, важно своевременно избавляться от усталости глаз. Особенно это актуально для тех, кто вынужден целыми днями сидеть за компьютером, из-за чего к вечеру глаза краснеют и слезятся.

Мы собрали 10 простых способов снять усталость глаз, некоторые из которых очень просты и подходят для домашнего применения.



## Способ 1. Компрессы из ромашки или укропа.

1 ч. ложку ромашки или укропа залейте 0,5 стакана кипятка и настаивайте в течение 10 минут. Затем настой процедите и разделите на 2 части. Одну используйте в горячем виде, другую - в холодном: смочите настоями марлевые салфетки и по очереди прикладывайте к глазам горячие и холодные компрессы в течение 10 минут перед сном. Контрастные примочки можно делать по необходимости или курсом - 3 раза в неделю.

## Способ 2. Компрессы из лепестков мальвы.

Свежие лепестки мальвы смочите в холодном молоке и наложите под глаза на 15 минут. Использовать можно и просто молоко - вскипятите его и, когда оно полностью остынет, смочите в нём кружочки из ваты, наложите на глаза и спустя 15 минут умойтесь прохладной минеральной водой.



## Способ 3. Примочки из отвара шиповника.



Заварите одним стаканом кипятка 2 ч. ложки сухих ягод шиповника, подогрейте отвар на маленьком огне 5 минут, дайте настояться полчаса и процедите.

Смочите ватный тампон в тёплом отваре и прикладывайте к больному глазу на 15-20 минут. Это же средство можно использовать при конъюнктивите.

## Способ 4. Экспресс-метод - чайные пакетики.

Возьмите использованные чайные пакетики, еле тёплые или холодные. Наложите их на глаза вечером или даже во время завтрака.

Чтобы метод эффективнее сработал, лучше с пакетиками полежать. Использовать лучше всего обычный чёрный пакетированный чай без добавок.





#### **Способ 5. Увлажняющие капли.**

Такие капли являются аналогами слёзной жидкости. Применять их можно в любое время дня, если вы чувствуете дискомфорт в глазах.

#### **Способ 6. Пшёнка.**

Если глаза покраснели и стали слезиться, 1 ст. ложку пшена промойте, залейте полулитром кипящей воды и варите 5–7 минут.

Отвар слейте, остудите и промойте им глаза за полчаса до сна. Перед сном положите на веки на 5 минут тампон, смоченный в этом тёплом отваре.



#### **Способ 7. Настой василька.**

1 ч. ложку измельчённых цветков василька залейте 0,5 л кипятка и поставьте в тёплое место на час, затем отожмите и перелейте настой в стеклянную бутылку с пробкой. Хранить настой можно не более двух суток. 2 раза в день протирайте глаза тампоном, смоченным в васильковом настое.



#### **Способ 8. Сырой картофель.**

При воспалении глаз от недосыпания поможет обыкновенный сырой картофель. Возьмите 2 картофелины среднего размера, очистите их от кожуры и натрите на мелкой тёрке — массу положите в мешочки из марли, которые нужно приложить к глазам на 20 минут.



#### **Способ 9. Огуречные компрессы.**

Чтобы сделать огуречные компрессы, достаточно просто отрезать два кружочка свежего огурца и приложить к глазам на 15

минут.



#### **Способ 10. Небольшой перерыв.**

Для снятия усталости поможет и небольшой перерыв. Нужно расслабиться,

закрывать глаза на 2–3 минуты или перевести взгляд на другие предметы. Также можно сделать простое упражнение: ощутимо, но без нажима приложить тыльную сторону ладоней рук к закрытым глазам, затем ладони снять и глаза открыть. Повторить не менее 10 раз.



#### **Способ 11. Моргайте!**

Этот метод применим в любой обстановке, в том числе на совещании или когда вы управляете автомобилем. Просто моргайте - часто, интенсивно, осознанно. Быстрое моргание служит для утомлённых глаз хорошим расслабляющим упражнением.

Отметим, что после снятия любого из компрессов рекомендуется смазать кожу питательным кремом для ухода за кожей вокруг глаз.



И если зрительная усталость - это явление, с которым вы сталкиваетесь постоянно, то это повод записаться на приём к офтальмологу.

#### **Оторвитесь от компьютера! 13 упражнений для глаз против усталости**

После долгой работы за компьютером, чтения, напряжённой работы с бумагами можно ощутить сильную усталость, резь и напряжение в глазах. Снять напряжение с глаз помогут простые упражнения, которые можно выполнять в офисе прямо на рабочем месте, дома или на улице.

**Важно! Все упражнения следует повторять не менее 6 раз.**

1. Для разминки: плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте секунд 5–10.
2. Горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот.
3. Вертикальные движения глазами вверх-вниз.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

**ВАЖНО!**

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ.

**1**  
Разминка: плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте 5–10 секунд.

**2**  
Горизонтальные движения: поведите глазами слева направо и наоборот.

**3**  
Вертикальные движения: поведите глазами вверх – вниз.

**4**  
Круговые движения: вращайте глазами по часовой стрелке и в противоположном направлении.

**5**  
Движение глаз по диагонали: скосите глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведите взгляд вверх в правый угол. Аналогично – в противоположном направлении.

**6**  
Сведение глаз к носу: медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».

**6А**. Вариант: возьмите карандаш, вытяните руку перед собой, а затем медленно приближайте к кончику носа, следя за движением карандаша.

**7**  
Смотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставьте палец (карандаш) на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль (10–12 раз).

**8**  
Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно (10–12 раз).  
**8А**. Вариант: подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

**9**  
Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмёрку» (3–7 раз).

**10**  
Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отведите руку вправо, при этом следите за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой (3–7 раз в каждом направлении).

**11**  
Часто поморгайте глазами.

**12**  
Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

**13**  
Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево (10 раз).

4. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

5. Движение глаз по диагонали. Сначала нужно скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх в правый угол. Аналогично в противоположном направлении.

6. Сведение глаз к носу. Для этого медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».

*Вариант:* Взять карандаш, вытянуть руку перед собой, а затем медленно приближать к кончику носа, следя за движением карандаша.

7. Посмотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставьте палец (карандаш) на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10–12 раз.

8. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10–12 раз.

*Вариант:* Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

9. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте «восьмёрку». Повторить 5–7 раз.

10. Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отведите руку вправо, при этом следите за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5–7 раз в каждом направлении.

11. Часто поморгайте глазами.

12. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

13. Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

Все упражнения для глаз можно выполнять в представленном порядке или комбинировать.

Но, комбинируя упражнения, важно придерживаться стандартного порядка выполнения любой гимнастики – разминка, основные упражнения, отдых.

Желательно выполнять гимнастику каждый день, а также использовать одно или несколько упражнений для регулярного перерыва во время работы. В частности, каждый 1–2 часа можно переключаться с работы на рассмотрение удаленных от вас предметов, просто закрыть глаза на несколько минут или сделать несколько упражнений для мышц шеи и спины.