

## Гимнастика для глаз

Компьютеры - это не только удобная техника для быстрой и эффективной работы, но и, как ни прискорбно, сильная нагрузка на наши глаза. Каждый из нас наверняка знаком с ощущением усталых глаз, покраснением. Чтобы избежать этих неприятных последствий общения с компьютером, периодически устраивайте гимнастику для глаз. Ее можно легко проводить за компьютером, во время небольшого перерыва.

Известно масса интересных и простых упражнений. Приведу примеры нескольких легких и интересных, которые помогут избавиться от болей и усталости глаз.

1. Очень быстро моргайте. Сидя перед монитором, мы часто ленимся это делать, а именно моргание помогает как следует увлажнить оболочку глаза.

2. Держите голову прямо и не запрокидывайте ее. Направьте свой взгляд вверх, мысленно продолжайте движение глаз на макушку, как будто вы туда посмотрели. После этого, опустите глаза вниз, а свое внимание - в область щитовидной железы, будто вы заглядываете внутрь, туда, где находится ваше горло.

3. Посмотрите влево на стену, а свое внимание направьте за левое ухо.

4. Посмотрите вправо: глаза смотрят на правую стену, а внимание направьте за правое ухо. Работать нужно только глазами, а голова должна оставаться неподвижной. "Рисунок" должен получаться максимального размера в пределах лица, но не перенапрягайте мышцы глазных яблок. Далее переводите взгляд в следующей последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол.

5. Часто-часто моргайте, и при этом описывайте взглядом «восьмерку», или знак бесконечности, максимального размера в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую.

6. Установите голову неподвижно, выполняйте круговые движения глазными яблоками, нагрузка должна быть минимальной, только расслабляющее действие. Попробуйте при этом представить циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения.

7. Возьмите в руку карандаш или ручку. Сконцентрируйте взгляд на его кончике и медленно передвигайте руку вправо и влево, следите за движением.

8. Закройте глаза и попробуйте описать круг, восьмерку, нарисовать какую-либо несложную фигуру.

9. В качестве перерыва, несколько раз сильно зажмурьтесь.

10. Кроме непосредственных упражнений для ушей, иногда применяйте им массаж ушей.

11. Попробуйте представить себе линию горизонта и смотреть на нее в течение 1-2 минут.

На ушах расположено большое количество точек, с помощью которых можно влиять на тот или иной орган. Стимулируя мочку, вы производите положительное воздействие на зрение.

Кроме гимнастики, которую можно проводить и на работе, и дома, не забывайте осуществлять уход за глазами. Для того, чтобы очистить глаза и улучшить зрение, полезно открывать глаза в воде. При разрыве сосуда в глазу стоит принимать большое количество витамина С, который размягчает затвердевшие стенки артерий. Усталость и воспаление глаз можно снять с помощью нескольких средств:

- кусочки льда на кожу под глазами или холодное полотенце;
- сок свежего огурца;
- компресс из ромашки, обычного чая;
- горячие и холодные ватные тампоны, смоченные настоем шалфея, которые накладываются попеременно,
- продолжительный здоровый сон;
- глазные ванночки. Они подготавливаются следующим образом: в рюмку наливают отвар ромашки, петрушки, мяты или обычную заварку чая. Рюмка плотно прикладывается к глазу, при этом голова запрокидывается. Глаза нужно открывать и закрывать. После наносится небольшое количество крема.

Уход за глазами должен быть тщательным в холодное время года, ветреную или переменчивую погоду.

**По материалам сайта <http://www.beautynet.ru/>**