

OCHII

A. Doua exercitii simple si eficiente care te vor ajuta :

- ca **dioptriile tale să nu mai crească**
(nu vei avea nevoie de o nouă pereche de ochelari cu dioptrii mai mari);
- să tratezi **senzația de ochi uscați**;
- să **renunți definitiv la lacrimile artificiale**;
- să îți **simți ochii odihniți**,
chiar dacă petreci **ore în șir la calculator**.

Hai sa incepi exercitiile, bineinteles
fara ochelari sau fara lentile de contact,
atunci cand le faci...

Exercițiul 1: **„Joacă Dur Cu Ochii Tăi”**

Acest prim exercițiu ajută la vascularizarea musculaturii ochilor tăi.
Cu cât mușchii sunt mai irigați cu sânge,
cu atât aceștia vor fi mai bine hrăniți prin nutrienții aduși de către sânge.
Astfel, mușchii își vor recăpăta flexibilitatea de care au nevoie ochii tăi.

Acest exercițiu are 3 părți
și efectuează-le fără pauze.

Începe acum, si...

- **Ține ochii închiși, cât de tare poți,**
pentru 7 secunde



- **Ține ochii închiși normal
pentru 7 secunde**



- **Deschide ochii cât de LARG poți,
pentru 7 secunde**



În momentul în care nu mai simți o eliberare a tensiunii din ochii tăi după cele 7 secunde, repetă exercițiul pentru 15 secunde.

Îți recomand să folosești acest exercițiu

- **seara înainte de somn**
(astfel eliberezi tensiunea oculară acumulată în timpul zilei)
- **și dimineața, imediat după ce te trezești**
(ca să eliberezi tensiunea oculară reziduală din ziua anterioară).

Folosește acest exercițiu de cel puțin 2 ori pe zi,
când simți că ochii tăi sunt obosiți.

Este același lucru ca și atunci când îți este sete și vrei să bei apă;
irigarea musculaturii ochilor tăi este primul pas pentru îmbunătățirea vederii tale.

Exercițiul 2 : "Opt Puncte"

Exercițiu "Opt Puncte" ajută la tonifierea musculaturii ochilor tăi.
O musculatură antrenată va permite vederii tale să fie mai bună.
Repetă acest exercițiu de măcar 4 ori pe zi, pentru rezultate bune.

Stai drept fără să miști capul
și privește pentru 7 secunde
în punctele extreme ale ochiului

astfel:

- Privește în punctul **maxim din dreapta** pe care îl poți vedea



- Privește punctul din colțul din **stânga sus** a ochiului tău



- Privește punctul din colțul din **dreapta sus** a ochiului tău



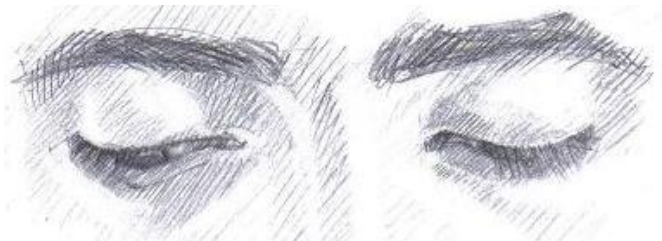
- Privește punctul din colțul din **stânga jos** a ochiului tău



- Privește punctul din colțul din **dreapta jos** a ochiului tău



- Privește în punctul **maxim de jos** pe care îl poți vedea



- Privește în punctul **maxim de sus** pe care îl poți vedea



- Privește în punctul **maxim din stânga** pe care îl poți vedea



Folosește zilnic aceste exercitii și vei observa primele semne ale îmbunătățirii vederii tale :

- ca în prima etapă vei avea ușoare **dureri musculare**, apoi atunci când nu porți ochelarii, oboseala din ochii tăi nu va mai fi prezentă.
- o altă îmbunătățire care o vei observa, este că vei vedea mai bine cu ochelarii tăi.

B. Despre ergonomia vederii la calculator

În primul rând vederea nu scade din cauza calculatorului, ci este o simplă adaptare a ochilor la mediul de lucru.

Într-un studiu efectuat asupra a doi căței, ținuți 2 luni de zile doar într-o cutie de 2 metri pătrați, s-a observat la final că nu se puteau descurca când trebuiau să fugă după lucruri aflate la distanță.

Așa se întâmplă și atunci când lucrezi la calculator, pentru că ochii tăi se adaptează pentru distanțe scurte. De asta ochelarii cu protecție la calculator sunt de prisos. Așadar, atunci când lucrezi la calculator mai mult timp,

apare oboseala oculară și senzația de ochi uscați.
Acestea fiind doar semne transmise de ochii tăi
că sunt supuși unui "tratament" impropriu.

Ce să faci pentru a stopa efectele secundare?

1. O dată la 10 minute efectuează o pauză de 10 secunde și privește la cea mai mare distanță din cameră.

Ideal ar fi să te uiți pe geam la un corp/obiect viu colorat care îți place.
Astfel vederea ta nu se va deteriora.

2. Efectuează exercițiul de strângerea ochilor pentru 5 secunde, o dată la 20 minute.

3. **Crează un ambient luminos** adecvat atunci când lucrezi la PC.
Chiar și în timpul zilei poți folosi o lampă care să lumineze în spatele monitorului.
În acest mod este creat un ambient odihnitor pentru ochii tăi,
pentru că în mediul de lucru nu va exista doar o singură sursă de lumină,
și aceea (cea de la monitor) direct în ochii tăi.
Amintește-ți că majoritatea problemelor de sănătate,
chiar și cele de vedere,
nu sunt BOLI –
sunt doar lipsuri ale alimentației sau ale activităților
la care este supus corpul tau.

C. Cu fiecare zi cu care vei amana sa iti imbunatatesti vederea, aceasta se va deteriora

si ai sa ajungi sa porti ochelari groase ca "fundul de borcan"....
Astfel vei cheltui mai mult timp, mai multa energie si bani
ca sa iti corectezi problemele de vedere.

Formează-ți 5 obiceiuri zilnice pentru a-ti imbunatati vederea.
Atunci cand folosesti aceste obiceiuri,
renunta temporar la ochelari sau lentile de contact
pentru minim 30 minute dupa ce le aplici.

OBICEIUL #1:

"Expune-te la lumina solară"

Expune-te la soare (lumina naturala) în fiecare dimineață, imediat după ce te trezești pentru 5-10 minute. Acest lucru te va ajuta să ai mai multă energie pentru acea zi. Vei avea energie în acea zi echivalentă unei cani de cafea, careia îi știm cu toții efectele adverse.

Vitamina D este produsă de organism prin expunere la soare. Vitamina D este stâlpul sănătății tale. Prin vitamina D calciul, de care are nevoie întregul organism, se fixează mai bine în organism. Astfel vei avea și ochi mai energizați și mai buni. Te va mai ajuta să nu mai fii atât de sensibil la lumina puternică.

Ca să beneficiezi din plin de energia de la soare, folosește ochelarii de soare doar vara între orele 12-14, în medii cu reflectii (zapada sau nisip), și atunci când conduci.

OBICEIUL #2:

"Clipește cât mai des"

Clipește conștient de 10-20 ori la fiecare 5 minute. De fiecare dată când exersezi, clipește din ce în ce mai repede. Acest obicei ajută la eliberarea tensiunii din ochii tăi și le va permite să se relaxeze. În momentul în care clipești, doar pleoapa superioară se mișcă, iar mușchii pleoapelor vor regla glandele lacrimale.

Dacă în timp ce clipești vei începe să lăcrimezi, este foarte bine. Lichidul lacrimal va umezi ochii, îi va hrani și îi va curăța de praful acumulat în timpul zilei.

OBICEIUL #3:

"Odihnește-ți ochii"

Peste 70% din informațiile pe care le captăm zilnic sunt obținute prin ochi. Chiar dacă nu suntem conștienți în majoritatea momentelor ce informații transmit ochii la creier, ochii sunt foarte folosiți. În momentul în care sesizezi cea mai mică prezență a oboselii,

ține ochii închiși pentru 10-20 de secunde.
Îți recomand ca o dată la 10 minute
să îți ochii închiși pentru 10 secunde,
mai ales dacă lucrezi la calculator de mult timp.
Ai să-ți simți ochii mult mai relaxați și mult mai odihniți
dacă îți vei odihni frecvent ochii.
Poți acoperi ochii cu palmele,
dacă lumina din mediul tău este prea puternică.
Ochii se odihnesc cel mai bine în întuneric total, ca și atunci când dormi.
Odihnește-ți ochii și ei vor avea grijă să vezi bine.

OBICEIUL #4:

"Hrăneșteți organismul cu... apă"

Apa... cea mai întâlnită substanță de pe pământ,
are proprietăți vindecătoare pentru întreg organismul uman.
Ochii tăi sunt umpluți cu apă – umoare apoasă,
care este responsabilă cu aproximativ **15-20%**
din capacitatea de refracție a ochiului.
Pentru a păstra rata de refracție a umoarei apoase,
în fiecare dimineață când te trezești
primul lucru pe care să îl faci este
să bei jumătate de litru de apă.
Da... **jumătate de litru de apă,**
pentru că întregul tău organism este însetat după o noapte de somn
și trebuie să fie hidratat.
Un factor important este ca
globul ocular să fie mereu umed,
pentru a avea mobilitate de mișcare.
Pentru acest lucru sunt responsabile lacrimile.
Îți recomand să îți clătești ochii oricât de des poți,
mai ales dimineața și seara,
cu apă rece și/sau caldă.
Astfel vei beneficia de miracolele terapiei cu apă.

OBICEIUL #5:

"Mișcă-ți corpul și ai să vezi bine."

Un studiu efectuat la Universitatea din Columbia,
a relevat că
efectuarea zilnică a activităților sportive
ajută la îmbunătățirea vederii.
Nu trebuie să fii sportiv de performanță,
dar efectuarea zilnică a 10-15 minute de mișcare
sunt suficiente pentru eliberarea tensiunii din musculatura oculară.

**Mișcarea zilnică pentru un minim de 10 minute pe zi
reduce tensiunea oculară cu 20%.**

Astfel riscul ca problemele de vedere să apară
sunt **cu 20% mai mici.**

În felul acesta șansele de apariție
a problemelor de ochi sau mai ales a glaucomului
sunt mai aproape de nule.

Folosește aceste obiceiuri simple, alături de cele 2 exercitii,
pentru a-ti imbunatati vedereA.

Ai grija de ochii tai!