Автор: admin
29.03.2013 15:06 -

Как устроить купание для глаз? Из бабушкиных рецептов

Мы так много времени проводим у компьютера, мы так много читаем и пишем, мы так устаем...

Мы стараемся пройтись хоть немного по свежему воздуху (если таковой еще имеется), сделать утром зарядку, чтобы размять руки-ноги. Кто-то и до массажиста добирается, кто-то бегает трусцой по тротуару, а если повезет, по парку или даже вдоль леса...

Мы можем сесть на диету, чтобы уменьшить размеры желудка, съездить к берегу моря, чтобы напитать себя йодом и украсить кожу загаром.

И маску для волос можно хоть раз в месяц сделать, и маникюр с педикюром, чтоб приятно было себя показывать.

В общем, о своем теле и о том, чем оно у нас наполнено, мы еще как-то более-менее заботимся. А вот глаза... Да, мы часто говорим, что устали глаза, что компьютер «съедает» наше зрение, что, если бы не..., так не пришлось бы сейчас носить очки или линзы.

Я знаю несколько хороших и проверенных рецептов от своих бабушки и прабабушки, они у меня записаны, а вспоминаю только тогда, когда «припрет» или кто-то затронет тему здоровья. Вот и в этот раз услышала в ТВ-программе, вспомнила, а когда и специалисты-врачи прокомментировали их и одобрили, решила и с вами поделиться.

В моей семье такая процедура – хорошая привычка. Почти каждый день мы все «купаем» глазки с утра или перед сном, и взрослые, и дети.

Глаза устали?

Знаю кое-что не просто о профилактике и лечении, снятии усталости, избавлении от

ячменя или воспаления, но и зрение подскажу, как улучшить, наверняка. Могу поверить своей прабабушке Прасковье Матвеевне Корниловой, которая в 112 лет имела стопроцентное зрение, вдевала, не прицеливаясь, нитку в тонкую иголочку!

Берем листочек алоэ (кстати, только 5-летнее растение обладает на самом деле исцеляющими свойствами!), выжимаем из него 1 каплю сока, добавляем 10 капель дистиллированной воды (в аптеках продается в ампулах).

Утром, как только проснулись, закапайте в каждый глаз по одной капле этого раствора. Если глаза больные, можно и три раза в день проделать эту процедуру.

Зарядка для глаз

Очень хорошо, не вставая утром с постели, сделать простое упражнение для глаз: двумя пальчиками руки нарисовать легкими движениями «восьмерку» (знак бесконечности) вокруг глаз через переносицу. Занятие кажется чепуховым, а на самом деле, сразу почувствуете, как глаза «задышали» по-новому.

Купание для глаз

Приятная процедура. Очень.

Уходя утром на работу, поставьте на подоконник с солнечной стороны хрустальную вазу с водой. Кстати, чем больше граней у вазы, тем эффективнее будет процедура, вода лучше зарядится солнечной энергией. Если есть кремень, классно было бы и его положить в вазу. За день вода наберется энергии солнца, именно такая вода снимает усталость быстро и приятно.

А теперь вымойте лицо, снимите макияж обязательно, вылейте эту воду в глиняную, хрустальную или стеклянную большую салатницу и окуните в воду лицо с открытыми глазами на несколько секунд или минутку. То есть смотрите в воде широко открытыми глазами.

Ваши глаза скажут вам большое спасибо, и мир вам покажется другим, светлым и веселым!

Автор - **Наталья Корнилова**
Источник