Автор: admin
05.05.2012 19:41 -

Как помочь усталым глазам?

В народной медицине полно не только рецептов лечения недугов, но и разнообразных средств для улучшения работы организма. Сегодня – о способах снятия перенапряжения глаз.

Издавна народные бабы пряли пряжу и, утомив свои очи этим нечеловеческим трудом, пользовались верным рецептом, кой им завещали их бабки, а для нас так просто прапрабабушки.

Во-первых, на утомившиеся глаза можно положить массу всякой полезной, снимающей усталость всячины. Например, ломтики сырого картофеля, пакетики с чаем, или ватные тампоны, пропитанные отваром ромашки.

Во-вторых, есть и более радикальная метода, включающая в себя целую гимнастику для глаз. Для ее исполнения нам понадобятся два таза. В один мы нальем воды студеной, а во второй воды вареной, кипяченой, другими словами, доведенной до теплого состояния. Вот в эти-то тазы мы и ныряем лицом.

Причем, во-первых, ныряем в таз с теплой водой, где без обмана досчитываем до двадцати пяти, а уж только потом окунаем свое личико в студеную, где также упражняемся в счете до двадцати пяти.

Позже, когда освоитесь, можно попробовать открывать под водой глаза. Эта весьма полезная процедура освежит и укрепит глаза внешне и удалит слезную гнойную жидкость в мешках глаз.

Автор - **Максим Селинский**
Источник