

Как сохранить живой блеск и молодость своих глаз?

Если вы хотите, чтобы ваши глаза надолго сохранили свой живой блеск и молодость, то не забывайте уделять им достойное внимание. Каждый день следуйте несложным процедурам по уходу за глазами, и ваш взгляд всегда будет прекрасным.

Для начала возьмите себе в привычку делать **ежедневные упражнения для глаз**. Это не только позволит укрепить мышцы глаз и зрительного нерва, но и даст возможность вашим глазкам отдохнуть от тяжелого рабочего дня, плохого освещения, сильного солнечного света, мороза, ветра и т.п.

Если вы чувствуете усталость, закройте глаза, приложив к ним ладони в форме треугольника так, чтобы кончики мизинцев сошлись на переносице. Расслабьтесь, можете помечтать или просто представьте себе черное пространство, постарайтесь сделать картинку без ряби и белых пятен. Такое простое упражнение поможет быстро отдохнуть глазам и снять боль.

Также каждый день следует делать следующую гимнастику для глаз. Посмотрите сначала вверх как можно выше, затем вниз, направо и налево. Постарайтесь взглядом заглянуть как можно дальше. Потом сделайте те же упражнения с закрытыми глазами. Затем «нарисуйте» глазами восьмерку и круг. Повторите с закрытыми глазами. Есть еще множество упражнений для глаз, но даже выполняя только эти простые движения, вы сможете заметно укрепить свои глаза и помочь им расслабиться.

Отличный отдых глазам дает **массаж век**. Выполнять его следует смоченными в оливковом или растительном масле кончиками пальцев. Сделайте легкие круговые движения на опущенных веках в течение пары минут. Это поможет снять с ваших глаз усталость.

Важный этап в заботе о ваших глазках – **питание и защита кожи век**. Для этого используйте вечером специальный питательный крем, а днем – защитный. Раз в неделю делайте питательные или тонизирующие маски.

Такие маски можно делать и в домашних условиях, используя народные средства.

Например, натрите сырой картофель на терке, добавьте 1 столовую ложку муки и 2 чайные ложки молока. Эту кашу заверните в марлевые салфетки и наложите на глаза. Через 15 минут смойте маску водой, промойте глаза холодным чаем и нанесите увлажняющий крем.

Можно сделать маску из моркови. Натрите морковь на терке, заверните в марлю и наложите на глаза на 15 минут. Потом смойте маску и промойте глаза холодным чаем.

Глазам может помочь сметана. Нанесите небольшое ее количество на кожу вокруг глаз, через 15 минут смойте прохладным чаем.

Сделайте кашу из петрушки и сметаны. Отожмите 1 чайную ложку сока из зелени петрушки и смешайте с 2 чайными ложками сметаны. Теперь нанесите ее на веки на 15 минут, смойте теплой водой.

Против покраснения глаз можно использовать раствор ромашки. Просто залейте кипятком 1 чайную ложку листьев ромашки, дайте настою остыть, потом его процедите. Намочите в отваре ватные диски и положите на глаза на несколько минут.

Отличное средство **против отечности глаз** – картофельная маска. Натрите сырую картошку на терке, заверните эту массу в марлю и положите на веки. Через 15 минут смойте ее теплой водой.

При отеках также прекрасно помогают примочки из охлажденного настоя листьев березы. Залейте стаканом кипятка 1 столовую ложку листьев березы, настаивайте в течение получаса, затем процедите. Таким же способом можно заваривать цветы ромашки или липы, крепкий чай, концентрированный раствор морской соли или листья шалфея.

Как сохранить живой блеск и молодость своих глаз

Автор: admin

08.03.2013 16:53 -

Если в уголках глаз или на краях век скапливаются **выделения или чешуйки**, то глаза следует промывать с помощью теплого раствора борной кислоты: 0,5 чайной ложки борной кислоты разбавьте 0,5 стаканом теплой воды. Для этой цели можно использовать также крепкий чай или настой ромашки, которые следует заваривать и настаивать в течение 10 минут.

В борьбе с **мешками под глазами** может помочь следующая маска. Сварите картофель в мундире, разрежьте его пополам и приложите половинки к глазам на полчаса. Потом смойте маску и нанесите увлажняющий крем.

И еще одно важное условие ухода за глазами – никогда не забывайте **удалять с глаз макияж** ! Остатки косметики на ваших глазах могут приводить не только к поломанным ресницам, но и к серьезным воспалениям.

Сделать свой взгляд красивым и здоровым в ваших силах. Удачи!

Автор - **Вероника Нистоцкая**

[Источник](#)