Автор: admin
20.12.2011 14:38 -

Эти глаза напротив? Практические советы по уходу за глазами

Встретились двое – Он и Она. Обменялись взглядами. И поменялась жизнь навеки. С кем такого не бывало? Сила волшебства, заключенная в одном только взгляде, способна творить настоящие чудеса! Белки глаз имеют белый цвет только у человека, у всех остальных приматов глаза полностью темные. Мы делаем до десяти тысяч морганий в день, смеемся, плачем, щуримся… Сеточка морщин вокруг глаз появляется незаметно.

Избавляемся от темных кругов под глазами и отечности. Мешки и темные круги под глазами могут сигнализировать о неполадках в организме. Могут они возникнуть и из-за недостатка сна. Сон – великолепный доктор. В результате недосыпа организм начинает вянуть, быстро стареть. Избавиться от этих неприятных кругов и припухлости помогут ванночки из настоя шалфея. Залейте 1 чайную ложку сухого шалфея 100 мл кипятка. Настаивайте в течение 15 минут. Смочите этим раствором ватные диски и положите их на закрытые глаза. Подержите 10 минут. Промойте прохладной водой.

При отеках век и мешках под глазами прекрасно поможет и настой петрушки. По утрам при отечности век можно сделать компресс из настоя ромашки: столовую ложку сухих соцветий заливаете стаканом кипятка, настаиваете 30 минут и кладете смоченный ватный диск на веки. Меняете его два-три раза в течение 30 минут. Отечность пропадает почти сразу.

Возвращаем блеск глазам. Для этого нам помогут регулярные примочки из настоя ромашки с липовым цветом. Усиливает блеск и медовая ванночка. Несколько капель свежего меда размешайте в бокале кипяченой воды. А теперь забавная процедура. Налейте этот раствор в глубокое блюдечко, погрузите в него глаза и поморгайте, приоткрывая веки на 10 секунд.

Оживляем свой взгляд. У йогов есть одно очень интересное упражнение. Они смотрят на солнце ранним утром, когда оно еще не закрыто тучами. Глаза широко открыты, но не напряжены. Взгляд рассеянный. Смотреть нужно так долго, пока глаза ни заслезятся. Начинать с 1-2 минут и довести до максимума – 10 минут. Затем закрываете глаза и …представляете себя настоящим йогом. Это не только оживляет взгляд, но и помогает в лечении таких заболеваний глаз, как астигматизм, близорукость и дальнозоркость. В полдень смотреть на солнце вредно.

В течение дня поможет оживить взгляд и такое незатейливое упражнение. 30 секунд смотрите вправо, как можно дальше отведя взгляд. Затем – влево, вверх и вниз. Пять вращательных движений великолепно помогут снять усталость и добавить блеска!

Укрепляем мышцы вокруг глаз. Указательные пальцы поочередно приближайте к носу и отводите от него. Фиксируйте взгляд на кончиках пальцев. Очень аккуратно снимайте макияж вокруг глаз. Сначала проведите тампоном с кремом для снятия макияжа сверху от внутреннего уголка глаза к внешнему. Затем, сложив тампон пополам, проведите им вдоль нижних ресниц. Даже если вы вернулись очень поздно, обязательно снимите косметику с лица и глаз. Утром будете свежи и натуральны.

Отдыхаем от компьютера. Отличное упражнение по методу Су Джок (современной интерпретации акупунктуры): потрите ладони друг о друга. Как только они разогреются, приложите их на 2 минуты к закрытым глазам. Так просто и так эффективно! Еще одно несложное упражнение. Закройте глаза. Надавите на глазные яблоки 5-10 секунд. Отпустите. Не открывайте глаза. Проделайте такое упражнение 5 раз. Медленно, не торопясь. Посидите еще минутку спокойно с закрытыми глазами. Широко открывайте глаза. Посмотрите, как прекрасен этот мир!

Питание и глаза. Для того, чтобы глаза всегда были ясными и выразительными, нужно ежедневно включать в свой рацион продукты, содержащие витамин А. Он в достаточном количестве содержится в капусте, моркови, яблоках, петрушке, сельдерее. Овощи и фрукты помогут и в косметических целях. Кусочки свежих фруктов или овощей тоненькими ломтиками смело накладывайте на участки вокруг глаз. В любую свободную минутку. Особенно хороши абрикосы или размоченная курага.

Промываем глаза. Эта процедура волшебным образом и практически моментально заставляет наши глазки лучше видеть, снимает усталость и покраснение век. Лучше всего с этим справляется настой крепкого охлажденного чая. Черного или зеленого.

Глаза – зеркало души. Затертая фраза, а смысл ее точен! По глазам можно судить не только о недостатке сна, дефиците питании и потере жизненной энергии (или наоборот). Они прекрасно передают внутреннее состояние. Обратите внимание, как горят глаза у влюбленных. Как сияет взгляд в моменты восторга и воодушевления. И не «Визин» тут помощник, а красота души. Позитивный настрой зажигает глаза в любом возрасте.

Глаза воспринимают до 80% всей информации, которую мы получаем извне. Берегите глаза. Заботьтесь о них. Магический взгляд вам обеспечен!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник