Күзләрне саклау

**Күзегез һәрвакыт балкып торсын өчен А, Е, С һәм В витаминнарын кулланырга кирәк. Алар кишер, петрушка, диңгез ризыклары, кара җиләктә, чикләвек, йомырка, ярмаларда бар.** 75 процент информацияне кеше күз аша ала. Дөрес тукланмау, пычрак тирә-юнь, озак итеп телевизор карау күзгә бик начар тәэсир итә. Компьютерда эшләгәндә монитордан 50-70 сантиметр ераклыкта утырырга һәм һәр сәгать саен күзне 5-10 минут ял иттереп алырга кирәк. Күзегез һәрвакыт балкып торсын өчен А, Е, С һәм В витаминнарын кулланырга кирәк. Алар кишер, петрушка, диңгез ризыклары, кара җиләктә, чикләвек, йомырка, ярмаларда бар. Күз өчен чып-чын могҗиза – 1 стакан кишер суы – аны көнгә бер тапкыр эчү дә җитә. Ә менә бавырга көч китерә торган әйберләрдән (майлы, шикәрле ризыкларны күп куллану) сак булырга кирәк, чөнки бавыр халәте турыдан-туры күз сәламәтлегенә бәйле. Еламагыз!

Күз яшьләре – тоз һәм антибактериаль матдәләрдән тора, ул күзне инфекциядән саклау чарасы. Күз яшьләре күз тышчасына уңай тәэсир итә, әмма елау күз өчен дә, тышкы кыяфәтебез өчен дә зарарлы. Елау яшь бизләрен эштән чыгара, күзләр шешенә һәм кызара, баш авыртуга китерә. Елаганнан соң күз кызыллыгын бетерү өчен күз кабагына салкын компресс куярга кирәк. Кыяр согы, чи бәрәңге кисәге дә әйбәт булыша. Күз еш шешенә икән, бөерләрне һәм йөрәкне тикшертеп карарга кирәк дигән сүз.

Арыган-талган күзләр

Күп укыгач, компьютер артында озак эшләгәч, күз бик арый. Бу күзнең кызаруына, ялкынсынуына китерә. Вакыт-вакыт күзләрне еш-еш ачып йомарга (кан әйләнешен яхшырта) яисә берничә секундка йомып торырга кирәк.

Арыган күз өчен махсус гимнастика

Башны туры тотып, башта уңга, аннары сулга карагыз. Күз белән зур түгәрәк ясап, карашны башта бер якка, аннан икенче якка шуның тирәли хәрәкәт иттерегез.

Күзне каты итеп йомыгыз һәм аларны мөмкин кадәр зуррак итеп ачыгыз. Күз мускуллары арыганны сизсәгез, күзләрне йомып, берничә минут тыныч кына утырып торыгыз. Тәрәзә каршына басып, иң ерак ноктага карагыз, аннан карашны борын очына күчерегез. Хәрәкәтләр биш-алты тапкыр кабатлана. Күзгә урта бармак белән йомшак итеп баскалап, массаж ясагыз.

Чистарту

Күздәге косметиканы чистарту өчен махсус чара кулланырга кирәк. Гадәти косметикадан чистарту чараларындагы майлар һәм башка компонентлар күзләрне кызартырга, ялкынсындырырга мөмкин. Әгәр дә сез декоратив косметика кулланмыйсыз икән, күзләрне кайнаган су яки дару үләннәре кайнатмасы белән (бөтнек, ромашка, юкә чәчәге һ. б.) юарга була. Ә менә сабын белән юу бөтенләй тыела!

Дымландыру

Күз тирәсенә һәрдаим дымландыргыч кремнар, гельләр сөртеп торырга кирәк. Күз тиресе өчен крем артык майлы булырга тиеш түгел; тирене тарттырырлык артык ябышучан булмасын; РН күрсәткече артык югары булмаска тиеш. Дымландыргыч процедуралар иртән генә ясала. Кичен тидерелгән дымландыргыч кремнан иртәнгә күз төбе шешенергә мөмкин!

Саклау

Күбебез арпа чыгудан интегә. Арпа – инфекцион характердагы ялкынсынулы күз авыруы. Арпа чыкканда бернинди дә косметика кулланырга ярамый. Арпа бөтен күзне томалап, бик зур булып чыкканда, табибка барырга киңәш ителә.