

עיניים

דלקת עיניים :

לחלוט שקיק תה בחצי כוס מים רותחים- שיהיה מרוכז מאוד ! כשמתקרר, לטבול צמר גפן ולהספיג בעין המודלקת. לחזור על הפעולה מספר פעמים ביום, כל פעם עם צמר גפן חדש.

שעורה בעפעף :

*למרוח על המקום את השתן של הבוקר (נשמע נורא אבל עובד !)
*לשים מעט שום כתוש – להיזהר שלא ייכנס לעין !

עיניים נפוחות : קומפרס מיץ לימון- 2-3 טיפות מלימון טרי בחצי כוס מים, לטבול צמר גפן ולהניח על העיניים.

קטרקט :

מרסקים בפומפייה דקה מאוד תפוחי אדמה טריים, מסננים את הנוזל, טובלים בבר ומניחים על העפעפיים למשך חצי שעה ביום.

גירודים בעיניים :

חולטים ב-2 כוסות מים רותחים חופן עלי כוסברה טריים, משרים ל-10 דקות וכשמתקרר טובלים צמר גפן ומניחים על העפעפיים.

חיזוק שרירי העין :

סוחטים מיץ מכמה מלפפונים במסחטת מיצים, טובלים צמר גפן ומורחים על העין.

”שקיות” מתחת לעיניים : להניח על החלק התחתון של העיניים פרוסות מלפפון – בעיניים עצומות לכמה דקות.

”עיגולים שחורים” מתחת לעיניים : לחתוך תפוח אדמה לחתיכות קטנות או לרסק בפומפייה, לסחוט את הנוזלים לתוך כוס, לטבול צמר גפן בנוזל ולשים תחת העיניים.



לשמירה על העיניים והראייה-

*עשו הפסקות בזמן שהייה ממושכת מול המחשב.

*שבו לפחות 2-3 מטר ממסך הטלוויזיה.

*לקרוא רק באור חזק.

*בידקו האם אתם זקוקים למשקפי ראייה והאם המשקפיים שלכם מותאמות לכם.

משקפיים לא מתאימות עלולות לגרום לנו למצבים לא נעימים, כגון- סחרחורות, כאבי ראש,

בחילות וכמובן נזק לעיניים.