

Ασκήσεις για καλύτερη υγεία και χαλάρωση των ματιών

Βάλτε στη ζωή σας διαλείμματα!

Ανά μισή ώρα ή όταν νιώθετε πως θολώνουν ή κουράζονται τα μάτια σας (την ώρα που κοιτάτε την οθόνη του υπολογιστή ή διαβάζετε) κάντε ένα μικρό διάλειμμα.



- ★ Ανοιγοκλείστε αργά τα μάτια σας 10 φορές κάθε 20-30 λεπτά.
- ★ Κινήστε τα μάτια πάνω, κάτω, δεξιά και αριστερά διατηρώντας το κεφάλι σας σταθερό για λίγα δευτερόλεπτα.
- ★ Κάντε κύκλους με τους βολβούς των ματιών προς τη φορά του ρολογιού και προς την αντίθετη φορά για λίγα δευτερόλεπτα.
- ★ Αλληθωρίστε κοιτώντας την άκρη της μύτης σας για λίγα δευτερόλεπτα.
- ★ Αλλάξτε το σημείο όπου επικεντρώνεται το βλέμμα σας εδώ και ώρα. Κοιτάξτε έξω από το παράθυρο ή ένα μακρινό αντικείμενο για περίπου μισό λεπτό. Έτσι, τα μάτια σας θα χαλαρώσουν!
- ★ Καλύψτε τα μάτια σας με τις παλάμες: Τρίψτε τα χέρια σας μέχρι να τα νιώσετε ζεστά, σκεπάστε τα μάτια σας με τις παλάμες (μπλοκάροντας όσο περισσότερο φως μπορείτε), χαλαρώστε, πάρτε αργά 10 βαθιές αναπνοές και στη συνέχεια ανοίξτε τα μάτια σας.
- ★ Κλείστε τα μάτια και τοποθετήστε 2 δάχτυλα πάνω στα βλέφαρα, κάντε απαλά μικρούς κύκλους με τα δάχτυλα.
- ★ Με τις άκρες των δαχτύλων να κρατούν κλειστά τα βλέφαρα, καθίστε ίσια, πάρτε μια βαθιά ανάσα και μετρήστε μέχρι το 10, εκπνεύστε και ανοίξτε αργά τα μάτια σας.
- ★ Βάλτε κομπρέσες στα μάτια: Βρέξτε μια πετσέτα με δροσερό νερό και στύψτε την καλά! Απλώστε την πάνω στα μάτια σας για λίγα λεπτά και μόλις τη βγάλετε θα δείτε πως θα νιώθετε φρεσκάδα και θα έχετε ανακουφιστεί από την πίεση.