

## 4 tipy jak si zlepšit a zostrít zrak - bez brýlí či drahé operace



V případě, že trpíte slabším viděním nebo se vám s věkem postupně zhoršuje zrak, máme pro vás dobrou zprávu. **Nemusíte jen pasivně přijmout tento úděl a trpět únavou očí, smířit se s nošením brýlí, případně podstupovat drahé laserové operace.** Pravidelným dodržováním následujících 4 rad dokážete svůj zrak udržovat v dobré kondici.

### 1. Dodávání správné výživy pro oči

Naše oči potřebují pro správné fungování hlavně tyto vitamíny a minerály:

- **vitamin A**
- vitamin C
- vitamin E
- zinek
- měď
- [lutein](#)

Uvedené nutriční látky chrání oči před silným slunečním světlem. **Najdete je hlavně v potravinách jako vaječné žloutky, listová zelenina, dýně, sladké brambory či mrkev.**

Studie ukazují, že zahrnutím žlutých a zelených potravin do stravy ochráníte své oči před stárnutím. Na druhé straně, potraviny bohaté na síru a lecitin, jako například česnek, cibule a kapari pomáhají v případě kataraktu. Borůvky a hrozny zase předcházejí očním zánětům a losos či sardinky chrání membrány kolem očí. **No a samozřejmě, vyvarujte se dehydrataci - nejlepší pitím alespoň 8 sklenic čisté vody denně.**

### 2. Oční cvičení

Následující [oční cvičení](#) provádějte každé ráno, každý večer před spaním, případně vždy když cítíte, že jsou vaše oči unavené.

#### Aplikace tepla

Promněte si o sebe dlaně, abyste vytvořili teplo a pak je přiložte na přivřené oči během několika sekund. Opakujte toto cvičení 3 krát.

#### Koulení očima

Podívejte se směrem dolů. Pak pomalu kroužte očima zleva doprava 10 krát a znovu udělejte totéž, ale opačným směrem.

#### Cílení pohledu

Vezměte si do ruky pero a zacilte něj svůj pohled. Držte ho od sebe na délku paže a pomalu jej přibližujte k nosu. Opakujte toto cvičení 10 krát s občasnými přestávkami.

### **Odpolední šlofik**

Pokud nemáte čas si odpoledne zdřímnout tak na hodinku, pak si alespoň chvíli zrelaxujte. Uložte se, hlavu si dejte na polštář, zavřete oči, podržte jejich takto 3 minuty a relaxujte.

### **3. Vyvarujte se škodlivým environmentálním vlivům**

**Externí faktory ve velké míře ovlivňují vaše zrakové potíže.** Jde hlavně o následující příčiny:

- fluorescenční světlo
- infračervené (okem neviděné) světlo
- chlor v bazénech
- čtení po tmě
- neustále škrábání očí rukama

### **4. Spánek je rozhodující**

Spánek je ta nejdůležitější věc, které byste měli věnovat pozornost, pokud chcete zdravé oči a ostré vidění. **Spánek oči regeneruje.**

Všichni víme, že pro regeneraci nejen očí, ale celého těla potřebuje člověk přibližně 8 hodin kvalitního spánku. Pokud celý den pracujete s počítačem, dobré je si každou hodinu dát alespoň 10 minutovou pauzu. V případě, že po práci budou vaše oči i tak unavené, tady je jeden výborný recept: **Doma si dejte na každé oko čerstvě ukrojený plátek okurky.**

Zdroj obrázku: Freeimages.com / Helmut Gevert

Autor článku OčníVady.cz, článek byl napsán 26.8.2015.

URL článku: <http://ocnivady.cz/zajimavosti/4-tipy-jak-si-zlepsit-a-zostrit-zrak-bez-bryli-ci-drahe-operace>.