***Эффективные примочки для глаз***

**Возьмите парочку ватных дисков (или лоскутки х/б ткани) и проведите сеанс оздоровления глаз с помощью нижеописанных рецептов. Обязательно посвятите этому не менее 10-15 минут.**

***1. Чайная заварка***

**Общеизвестный способ быстро привести глаза в порядок. Смочите ватные диски в крепкой заварке (теплой) и поместите их на область глаз, предварительно закрыв их.**

***2. Ромашка***

**Заварите цветки аптечной ромашки (2 ст. л. на 0,5 л воды) и сделайте все так же, как описано в первом пункте. Этот отвар также обладает дезинфицирующими свойствами.**

***3. Сок алоэ***

**В качестве полезной жидкости для примочек используйте свежий сок алоэ. Это также поможет избавиться от мелких морщинок.**

***4. Липа***

**Щедро пропитать ватные диски заваренной липой и оставить на веках для положительного воздействия на 15 минут. Можно смешать с ромашковой заваркой в равных пропорциях.**

***5. Береза***

**Залить 2 ст. л. листьев холодной водой (примерно 2 стакана) и настаивать целую ночь (или 8 часов). Протирать настоем веки или делать экстра компрессы. Отличное средство от отеков.**

***6. Мята***

**Мята также хорошо тонизирует кожу вокруг глаз. Отварите 1 ст. л. листьев в 1 ст. воды и используйте как обычное средство для примочек.**

***7. Огуречный сок***

**Можно просто прикладывать круги из огурца на веки или же использовать ватные диски, смоченные в соке.**

***8. Контрастные компрессы***

**Используйте любой из вышеописанных рецептов. Только одну пару ватных тампонов смочите в теплой жидкости, вторую - в холодной. Время от времени меняйте компрессы (воздействие каждого примерно по 3 мин). В общей сложности у вас должно получиться не больше 5 заходов (последней должна быть холодная примочка).**

***9. Лёд***

**Лёд улучшает кровообращение в тканях, поэтому полезно делать такие компрессы: поместить кубик в целлофановый пакет и прикладывать к векам.**

**Примечание: можно делать примочки для каждого глаза отдельно, прикрепив ватный диск (лоскуток х/б ткани) повязкой как у пирата.**

***Гимнастика: действенная зарядка на каждый день***

**Сделайте следующий комплекс упражнений, когда чувствуете, что глаза устали:**

* **Моргайте быстро-быстро 50 раз**
* **По 10-15 круговых движений глаз влево и вправо**
* **Плотно сжимайте и разжимайте веки 20 раз**
* **Водите взгляд вверх-вниз 15 раз**
* **А теперь влево-вправо столько же**
* **В довершение закройте глаза на 5 минут и подумайте о чем-то приятном.**