تفاح وجزر وماء ورد.. لعيون لامعة ونشيطة

هل تشكين من مشكلات في الرؤية وتعب وإرهاق في العيون؟ ربما أنت بحاجة إلى زيادة رطوبة ونضارة عينيك، وهناك أنواع كثيرة من السوائل التي يمكن أن تستخدم للتخلص من التعب والإجهاد والحصول على عيون صافية وصحية.

ينصح الأطباء المتخصصون باستخدام عصير التفاح الطازج، وعصير الجزر الطازج، وماء الورد في عمل مغطس للعيون.

- الطريقة: تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد أو عصير التفاح إلى وعاء مملوء بالماء البارد ويستخدم كغسول للعين، ونأخذ في الاعتبار النقاط الآتية:
- يمكن الاعتماد على الماء البارد دون أي إضافات لغسل العينين.
- يمكن استخدام محلول ملحي مخفف في عمل الحمام ويكون ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

وهناك أنواع من الأطعمة تفيد العين مثل البلح، الذي يرطب العين ويضفي عليها بريقاً، وكذلك تناول اللوز، والفول السوداني، والزبد ومختلف أنواع البذور لاسيما غير المقشرة، والخضراوات الورقية مثل: الخس والجرجير، والكرنب، فكلها غنية بالفيتامينات المفيدة لصحة العين.

وأضاف المتخصصون أن هناك أيضاً فيتامينات مفيدة للعين مثل فيتامين "ب" فهو ضروري جداً إذا كانت العيون متعبة نتيجة للسهر أو القراءة أو العمل على الكمبيوتر لمدة طويلة، وهو

موجود بوفرة في المكسرات، والبقول، والطماطم، والخميرة.