

نصائح للإهتمام بالعينين

الإهتمام بالعين هو أمر هام لأنها طريقنا إلى معرفة العالم والتمتع بجماله، لذلك من الواجب توفير وسط صحي للعيون عبر تناول الأغذية المفيدة، أو عبر التمارين الخاصة بالعين التي يوصي بها إخصائون كثر.

فيتامينات تساعد على سلامة العين:

فيتامين أ: يحارب جفاف العين الذي قد يُسبب مرض xerophthalmia، الذي يؤدي إلى تغيُّم العين وقروح القرنية وانتفاخ الجفون، بالإضافة إلى أنه يساهم في إبقاء الأوعية الدموية صحية. أما نقص فيتامين أ فيُسبب العشى الليلي.

فيتامين ج: يساهم في نمو أوعية دموية جديدة في العينين، كما يمنع تكسُّرها.

المغنيسيوم: يساهم المغنيسيوم في تدفق الدم إلى العين.

سيلينيوم: هذا الفيتامين مفيد لمرضى السكر أو للأشخاص الذين يعانون من تعقيدات البصر، والماء الأزرق، إذ يمنع الإصابة بها.

Lutein و zeaxanthin: يحتاج جسم الإنسان إلى هذين النوعين من الكارتونويد لكنه لا ينتجها بل يجب أن يحصل عليها عبر الطعام أو الملاحق، لأنها مهمة من أجل منع انحطاط البصر وماء العين.

أغذية صحية للعين:

زيت السمك: يوفر السمك وزيوت الأسماك الفيتامينات A-D اللذان ينتجان الصبغات الوقائية في العين، كما تحتوي زيوت الأسماك الأحماض الدهنية على أوميغا-3 التي تبقى الأوعية الدموية مفتوحة، وتخفف من خطر من الجلطات.

العنب البري: تتضمن عشب العنب البري على anthocyanosides الذي يقوِّم الأوعية الدموية، ويعمل على تحسين توزيع الدم، الأمر الذي يُساعد في معالجة مرضى السكري retinopathy، ماء عين، انحطاط البصر، وزرقة العين. كما يساهم في تحسين الرؤية الليلية وذلك عبر تقوية شبكية العين.

بكتين التفاح: من المؤكد أنكِ اختبرتِ العوامات التي تظهر أحيانًا على العين، وهي قطع من الخلايا الميتة التي تعوم ضمن العين، ويساعد بكتين التفاح على التخلص منها.

الجزر: يعمل على حماية العينين لأنه غني بمادة البيتا كاروتين الضرورية للرؤية خصوصًا في الظلام.

السبانخ: يحتوي على مادتي اللوتين والزيكسانتين اللتان تحميان البصر، وتوجدان أيضًا في القرع والبروكولي والبازلاء.

الفلفل: بمختلف ألوانه يتضمن على نسبة عالية من فيتامين سي حتى أكثر من البرتقال، ويسبب نقص فيتامين سي على إصابة العين بمرض الماء الأبيض.

تمارين تريح العين وتنشطها:

يمكنك أولاً تغيير بُعد الهدف من أجل تخفيف إجهاد العينين، وذلك عبر إمساك قلم على بعد 25 سم من العين وتركيز الرؤية عليه لمدة دقيقتين، ثم إمساك القلم على مسافة أبعد. كما تستطيع إغماض العين من وقت لآخر من أجل تنشيط العين، كما أن هذا التمرين يساعد على توزيع الدموع التي ترطب العين وتغسلها. ويُنصح بإغلاق العينين وفتحهما عدة مرات لمقاومة الإحساس بالتعب.

كما يمكنك إغماض العينين وبعدها وضع الجزء السفلي من راحة اليدين على العينين واضغطي عليهما بشكل خفيف، ثم عندما افتحي عينيك تنظر إلى ظلام اليدين.