

Гимнастика для глаз

1. Для улучшения циркуляции глазной жидкости аккуратно помассируйте закрытые глаза подушками указательных и средних пальцев (обязательно чистых). Повторить 6-8 раз.
2. Сфокусируйте свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, затем на дальнем. Повторить 10 раз.
3. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо, выполняйте круговые движения. Повторить не менее 10 раз.
4. Повторять гимнастику для глаз 2-4 раза в день.