Хотите красивые глаза? Тогда…

Многие знают и слышали, что наши глаза – зеркало нашей души. Можно добавить и здоровья тоже. Наука иридодиагностика, по глазам способна определить состояние здоровья и организма в целом. Также любой опытный окулист тоже обращает особое внимание на глаза, и может по состоянию глаз определить разного рода болезни глаз. То как же сделать свои глаза красивыми и здоровыми, чтобы они говорили о нас только хорошее?!

 *Первое, что заметно влияет на вид глаз – это здоровый сон*.

Если человек не выспался, то это сразу будет видно и по его глазам. Хорошим и простым лекарством для глаз служит мед. Простой, но эффективный рецепт для промывки глаз послужит через короткое время для блеска не только глаз, но и кожи вокруг них. Чайную ложку меда растворить в стакане теплой воды, прокипятить минуту, охладить и промывать этим «лекарством» глаза. Результат будет уже через неделю-две.

* От косметики глаза под вечер могут приобретать красноватый оттенок. Смывать косметику с глаз рекомендуется специальной жидкостью для глаз. Она будет предохранять глаза от красноватого оттенка и не будет ухудшать зрение.

 Врачи-окулисты просят при любом раздражении глаз обращаться за квалифицированной помощью. При раздражении глаз примочки с медом тоже хорошо справляются. Промывать глаза тогда нужно около 4-5 раз в течении дня.

Хорошо не забывать, что прием витаминов группы А, В, С, Д хорошо влияют и на внешний вид глаз, и на зрение. Для красоты глаз, правильно включать в рацион продукты, содержащие эти витамины.