

Какво поражда сухота в очите?

Сухотата в очите, се получава при напрегната работа на компютър, задълбочено четене, стоене в прекалено затоплени помещения и т.н.

Как да прекратим сухотата в очите?

На дискомфорта, който причиняват сухите очи, можете да сложите окончателен край,

като мигате по-често. Когато човек е отпуснат, мига по-често. Това естествено овлажнява очите и употребата на капки става излишна.

Какви са механизмите, които ще ни помогнат да мигаме по-често пред компютъра?

Практикуването на релаксиращи техники ще ви помогне да мигате по-често пред компютъра. Освен това спорт, който ви доставя удоволствие, също допринася да се чувствате по-добре, да сте по-здрави и да си мигате на воля.