



ZDRAVÍ A KRÁSA 19. 08. 2020

## Unavené oči jsou častým problémem moderní doby. Co pomůže?

**Zde je výčet těch nejčastějších příčin, které mohou vést ke stavu, kdy máme unavené oči: Nedostatečné osvětlení v pracovním prostředí. Dlouhodobé...**

**Unavené oči nás mohou potrápit daleko častěji, než tomu bylo v dřívějších dobách. S výskytem moderní elektroniky je náš zrak daleko více namáhaný, a tak se mnozí lidé potýkají se svěděním, pálením, či zarudnutím očí. Aby nedocházelo k závažnějším potížím, je důležitý zejména pravidelný odpočinek.**

Pokud o své **unavené oči** nijak nepečujete, můžete později trpět i **dalšími problémy**, jako jsou silné **migrény**, nebo třeba **syndrom suchých očí**. Na trhu je k dostání celá řada přípravků, které pomohou příznaky spojené s únavou očí zmírnit. V nejzazším případě je vhodné **navštívit i očního lékaře**.

# Unavené oči a nejčastější příčiny

Zde je výčet těch **nejčastějších příčin**, které mohou vést ke stavu, kdy máme unavené oči:

- **Nedostatečné osvětlení v pracovním prostředí.**
- **Dlouhodobé sledování počítačového monitoru a televize.**
- **Časté ponocování, nespavost, či krátká doba spánku.**
- **Pobyt v prostředí, kde je velká kumulace cigaretového kouře.**
- **Nedostatečný pitný režim během dne.**
- **Soustředění se na určitou činnost (například řízení vozidla, velice detailní práce, četba knih a novin).**
- **Unavené oči mohou být na pořadu dne i s přibývajícím věkem.**



## Unavené oči a možná řešení

Únava očí se dá řešit buď čistě **přírodní cestou**, nebo speciálními **léčivými přípravky**, které lze zakoupit volně v lékárně. Jestliže vsadíte na **přírodní produkty**, pak na unavené oči pomohou **tyto metody**:

1. **Léčivý heřmánek:** je nejen skvělý na zažívací potíže ve formě čaje, ale i jako obklad na unavené oči. Až si tedy příště uvaříte svůj oblíbený šálek heřmánkového odvaru, čajové sáčky rozhodně nevyhazujte. Skvěle totiž oči zklidní zejména chlazené z lednice.
2. **Osvěžující salátová okurka:** v letních měsících velmi oblíbená hlavně v limonádách. Také z ní vykouzlíte i lahodný salát. Avšak pomůže i jako přírodní zklidňující přípravek na unavené oči. Okurková kolečka na ně pokladte a nechte pár minut působit. Je to skutečně osvěžující procedura!
3. **Mrkve, melouny, rajčata, meruňky a špenát:** tyto potraviny rozhodně zařadte do svého jídelníčku, dodají totiž vašemu tělu dostatek takzvaných betakarotenů, které podpoří zdraví očí.
4. **Semínka slunečnice, dýně, ořechy, vejce a luštěniny:** konzumací těchto potravin doplníte notnou dávku potřebného zinku, který je také důležitý pro dobrý zrak. Mimo to se vám zlepší i kvalita vlasů a nehtů.
5. **Kouzelná bylinka jménem Světlík lékařský:** zejména sušená bylina je na unavené oči balzámem. Postačí zhotovit výluh, do kterého namočíte tampony a vychlazené aplikujete na

oči.

Na unavené oči můžete samozřejmě vyzkoušet i zakoupené **produkty z lékárny**. Nejznámější jsou takzvané **umělé slzy**. Do kategorie těchto léčivých přípravků lze zařadit například **Refresh oční kapky**, OptiFresh, Systane, Ocutein, nebo Optive. **Na zarudlé oči** pak mohou pomoci i oční kapky **Visine**.

## Unavené oči a preventivní opatření

A **jak účinně předejít** tomu, abyste neměli unavené oči? V místnosti, kde pobýváte, zajistěte **dostatečnou vlhkost vzduchu**, **přísun kyslíku**, v interiérech **nekuřte**, pravidelně **odpočívejte** a **dodržujte pitný režim**. Důležitý je hlavně **dostatečný spánek**, který zrak účinně regeneruje. Čas od času se také **procházejte v přírodě**, která má na oči blahodárny vliv.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)