

pole mõtet osta turult või kuskilt kioskist odavaid päikeseprille, sest nende klaasides ei pruugi isegi vastava märke korral olla UV-kaitset. Kindlam on teha natuke suurem väljaminek ja soetada optikakauplusest korralikud ultraviolettkiirguse vastase kaitsega prillid. Ilma UV-kaitseta tumedad klaasid muudavad pupillid laiaks ning silmapõhjad on võimalikele kahjustustele veelgi rohkem vastuvõtlikud.

Lühi- ja kaugnägelikel inimestel on võimalik tellida fotokroomsete klaasidega prillid. Nende klaasid on varjus ja siseruumides tavalised läbipaistvad miinus- või plussklaasid, ent päikesevalguse käes muutuvad tumedaks.

Harilike prillide puhul võib kasutada ka plastmaterjalist päikeseklippe, mis kinnitatakse klambriga prilliraamide külge ning mida saab vastavalt vajadusele alla-üles kergitada või hoopis ära võtta. Päikeseprille vajavad kindlasti ka läätsed kandjad, sest ehki läätsedesse on kerge UV-kaitse juba sisse töödeldud, ei anna see päikeselistel päevadel piisavalt kaitset.

Silmade tugevdamiseks ja nende loomuliku kaitsevõime tõhustamiseks võib teha läbi vitamiinikuuri, seda eriti vanemas eas ja tundlike silmade puhul.

Apteegist tasub küsida mustikaekstrakti sisaldavaid tablette, nagu Strix ja Blue Berry, vitamiinitablette Ocuville Lutein ja Vision või porgandiõli kapsleid. Ülimalt olulised on ka A-vitamiini sisaldavad toiduained, näiteks maks, porgand, kartulid, kabatšokk, munarebu, spinat, herned, petersell ja roheline sibul.

Arvutiga töötavad inimesed ei tohiks unustada, et ekraani ideaalne kaugus näost on 55–60 cm ning et iga 45 minuti tagant tuleb silmadele vähemalt 5 minutit puhkust anda.

ANNELI AASMÄE

## Kuidas silmi töökorras hoida?

- Vaata vaheldumisi 15 cm kaugusel asuvale esemele ja kauguses olevale objektile. Harjutus suurendab silma fookuseerimisvõimet ja transportib silma toitaineid.
- Hoida pliatsit silme ees väljasirutatud käes, hinga aeglaselt ja sügavalt. Sissehingamisel too pliats aeglaselt enda poole ning puuduta ninaotsa, väljahingamisel siruta käsi välja. Ära pööra pilku pliatsilt. Harjutus suurendab silma fookuseerimisvõimet ja transportib silma toitaineid.
- Tee aeglaselt silmadega ringe, algul ühes, siis teises suunas. Silmi ei tohi liigselt pingutada, püüdle pigem sujuvama liikumise poole. Harjutus suurendab toitainete juurdepääsu ja treenib välimisi silmalihaseid.
- Hinga aeglaselt ja sügavalt. Sissehingamisel püüa mitte midagi konkreetset vaadata. Pilguta paar korda silmi. Väljahingamisel sule silmad. Harjutus vähendab silmade stressi.
- Pigista silmad kinni ja loe kolmeni. Seejärel pilguta silmi paar korda ning jätku kinnipigistamisega. Harjutus stimuleerib pisaravedeliku juurdevoolu.
- Püüa vaadata sinu jaoks hõlpsana tunduva objekti piirjooni. Pärast mõnesekundilist vaatlust katsu leida ja jälgida väikseimat detaili. Edasi püüa vaadata järjest väiksemat objekti. Harjutus parandab nägemist.

Allikas: Norman Optika

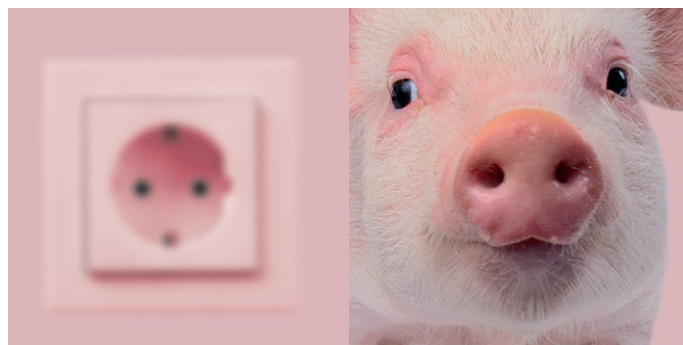
## Kaitske oma silmi enne kui on hilja!

Ocuville peatab Teie silmade vananemise.

Me elame tänapäeval kõrgema vanuseni, kui see meie silmadele „jõukohane“ on. Seega pole ime, et paljud inimesed märkavad ligikaudu 40-aastaselt, et liiklusmärgid muutuvad äkki hägusamaks, ajalehte tuleb lugedes hoida silmadest kaugemal või ei näe me enam nii hästi hinnasiltide lugeda. Järeldus: vajate kõigepealt silmaarsti või optiku abi. Esimesed prillid on ilmne viide silmade vananemisele.

### Lisakoormus silmadele

Töö arvutiekraani ees, autode heitgaasid, ebatervislik toitumine, stress, suitsetamine, alkohol ja kohvi – kõik see koormab ja kahjustab meie silmi.



### Tõestatud toime

Ocuville Lutein'i näol on väljatöötatud tablett, mis tugevdab meie silmi, et nägemine püsiks võimalikult kaua.

### Hoolitsege oma silmade eest juba varakult, et terav nägemine püsiks kaua.

Ocuville Lutein annab Teie silmadele uue jõu.



Ocuville on müügil apteekides!

Ocuville Lutein sisaldab järgmisi mikrotoitaineid: luteiin, zeaksantiin, vitamiin E, vitamiin C, seleen, tsink.