



SUCHÉ OKO? TO FAKT NECHCEŠ!

3 PODPORUJÍCÍ TIPY, ZA KTERÉ TI TVÉ OČI PODĚKIJÍ

Milá ženo, milý muži,

Velmi často se v dnešní době setkávám se **syndromem suchého oka**.

- Dlouhé hodiny se díváš do monitoru, mobilu nebo na televizi.
- Velice málo mrkáš, nerespektuješ odpočinek, ani pravidelný spánek.
- Prožíváš stres, máš napětí v obličeji... to vše se přenáší do tvých očí.

Oči jsou pak **strnulé, unavené, škrábou, pálí, dřou, může se ti i zhoršovat zrak...**

Tyto subjektivní i objektivní pocity ti můžou naznačovat, že právě ty trpíš syndromem suchého oka.

Otázkou nyní je, **co s tím chceš dělat?** Jak si můžeš pomoci a zmírnit nebo úplně odstranit nepříjemné pocity, které zažíváš?

Důležité je také zmínit, že pokud cokoli ve svých očích pociťuješ, tak tvou primární péčí je navštívit očního lékaře, který ti tvé oči zkontroluje a vyloučí závažnější onemocnění, či oční vadu.

I já syndrom suchého oka řeším, od oční lékařky mám doporučené oční kapky a jednorázové gelové ampulky. Nyní je však používám jen v akutní fázi večer, když už cítím, že tím předejdu zhoršení příznaků, které tento syndrom provází.

Důležitá je **prevence** a **podpora**. Své oči můžeš nyní podpořit laskavou každodenní péčí, která je úplně zdarma.

Zde ti poskytnu 3 jednoduché tipy, které podpoří tebe a tvé oči.

1) Spánek – noční lázně pro tvoje oči

Během spánku se oči regenerují, zvlhčují a doplňují „sílu“ na další den. Když spánek chybí, slzný film se tvoří hůř a oči jsou sušší, citlivější a rychleji unavené. Stačí pár nocí krátkého nebo přerušovaného spánku a můžeš cítit pálení, řezání či tlak kolem očí.

Představ si spánek jako noční wellness pro zrak:

když si ho dopřeješ dost, oči ráno doslova „vydechnou úlevou“. Podpoříš tím i celý nervový systém – méně stresu, méně napětí v obličeji, méně křečovitého mhouření a svírání očí přes den.

Zkus si večer vytvořit malý rituál pro klidné oči:

ztlumit obrazovky, na chvíli odložit mobil, zhasnout ostrá světla a dát si pár minut jen pro sebe. Každá půlhodina kvalitního spánku navíc je pro tvoje oči jako kapka živé vody.

2) Mrkání – malý pohyb, velký zázrak

Mrkání je **nejpřirozenější „oční kapka“**, kterou máš vždycky s sebou. Při každém mrknutí se po oku rozprostře tenká vrstvička slz – ochranný film, který oko zvlhčí, vyživí a ochrání.

Jenže při práci na počítači, mobilu nebo při soustředění máme tendenci mrkat mnohem méně. Oko pak zůstává déle otevřené, slzný film se rychleji odpařuje a vnímáme to jako suchost, pálení, tlak či rozmazané vidění. Vědomě se podívej do dálky a soustřeď se, **co se ti v očích děje zrovna teď**, když nemrkáš. Cítíš chlad? To je ten pocit, kdy přestává být oko chráněno a je potřeba mrknout.

Zkus si několikrát denně udělat malou vědomou „**mrkací pauzu**“: zavři na chvíli oči, párkrát pomalu a vědomě mrkni, jako bys chtěla oči jemně pohladit zevnitř. Můžeš u toho zhluboka dýchat a na pár vteřin úplně vypnout. Stačí 20–30 vteřin a oči mají hned víc vláhy, světla a prostoru.

Tahle drobnost, když se z ní stane **návyk**, dokáže s únavou očí udělat malé zázraky.

3) Hlazení a relaxace – něha, kterou si oči zaslouží

Naše oči jsou neustále „v pohotovosti“ – sledují, hlídají, kontrolují. Často jsou obklopené napjatými svaly čela, šíje a ramen. Když je jemně pohladíš a uvolníš okolí očí, pošleš celému tělu zprávu: „Je bezpečno, můžeš si odpočinout.“

Zavři si na chvíli oči a polož na ně teplé dlaně.

Vnímej teplo, tmu a klid. Můžeš jemně kroužit ukazováčky po obočích, spáncích a v oblasti pod očima, jako když chceš kolem svého oka udělat kruh – vždy velmi jemně, bez tlaku, jako když hladíš někoho, na kom ti záleží. Tím se zlepšuje prokrvení, oči se lépe vyživují a nervový systém dostává signál k uvolnění.

Je skvělé celou tuto techniku **podpořit** třeba **afirmací**: S láskou pečuji o své oči; Mé oči si zaslouží péči; Podporuji své oči a svůj zrak každý den; Zasloužím si zdravé a spokojené oči...

Použij svá vlastní slova, ať to má niternou sílu.

Můžeš si z toho udělat krátký ranní nebo večerní **rituál**. Jen pár minut denně stačí, aby oči nebyly jen „nástroj“, ale milovaná součást tebe, o kterou se staráš s respektem a láskou.

Naše oči jsou bránou k světu – i k naší duši.

Když jim dopřeješ spánek, vědomé mrkání a jemné hlazení, začneš na sobě pozorovat změny: méně pálení, méně únavy, více lehkosti a radosti z pohledu na svět.

S láskou a vděčností ke svým i tvým očím

Klára Kamenská



www.krasocarokruh.cz