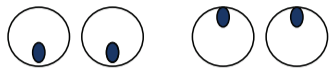


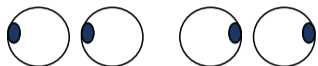
# Gimnastika za oči

U Kini relativno mali broj stanovnika nosi naočare za vid. Razlog za to su vežbe za očuvanje vida koje praktikuju od ranog detinjstva, pre pojave znakova koji upućuju na oštećenje vida, kao što su glavobolja, povremeni bljeskovi pred očima, oslabljen vid na blizinu i daljinu, udvajanje slike, noćno slepilo i slično. Vežbe iziskuju samo nekoliko minuta dnevno, a njihov učinak je dugotrajan, ako se redovno rade.

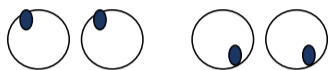
Glavu držite pravo. Pogledajte najpre prema podu, a zatim prema plafonu.



Gledajte što je više moguće u levo, a potom što je više moguće u desno.



Sada gledajte na gore u levo, pa zatim ka dole u desno.



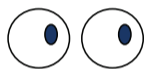
Kolutajte očima polako, u jednom pa u drugom smeru.



Fiksirajte jedan minut tačku u sobi koja se nalazi na relativno maloj udaljenosti, ne više od metar do dva.



Zatim uputite pogled kroz prozor, što dalje, ka jednoj unapred određenoj tački.



Ovu vežbu ponavljajte nekoliko puta.

Svrha očne gimnastike je jačenje šest mišića koji pokreću oko. Kao i svi drugi mišići u telu i oni mogu da se treniraju. Preвремена opuštenost tih mišića dovodi različitih problema, između ostalih i do slabovidosti. Zato je važno da preduzmete odlučne korake i sačuvate svoj vid. Uz ovakve vežbe preporučuju se i dodaci ishrani koji sadrže biljne ekstrakte i kompleks vitamina B2, E, A, C i koenzim Q10.

Mislim



## OftaVitality

- štiti oko od uticaja UV zračenja i dugotrajno čuva čulo vida
- povećava otpornost oka usled zamora
- odlaže makularnu degeneraciju i smanjuje rizik od pojave katarakte

OftaVitality sadrži ekstrakte zeaksantina i luteina koji smanjuju rizik od nastanka oštećenja vida i katarakte kod starijih osoba. Ekstrakti plodova borovnice i grožđa doprinose zaštiti vida od štetnih uticaja slobodnih radikala, a ekstrakti brusnice i crne ribizle predstavljaju prirodnu UV zaštitu. Obogaćen je još i vitaminima B2, E, A, C, ekstraktom djumbira i koenzimom Q10.

MOJAapoteka Hemofarm

Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo. Savet potražite od Vašeg apotekara ili lekara. Dodaci ishrani nisu zamena za pravilnu ishranu. Čuvati van domašaja dece.

DINARSKA  
I DEVIZNA  
ŠTEDNJA

Najpouzdaniji  
partner u štednji.

Sigurna štednja i stimulative kamate obezbedili su nam mesto lidera bezbrižne štednje.

Najveći štedni ulog građana, uz najbrži rast i u 2009. godini, potvrđuju da čuvamo nešto više od Vašeg novca.

Čuvamo Vaše poverenje.

Najpouzdaniji partner u štednji.



KOMERCIJALNA BANKA

Sa nama je lakše



Kontakt centar:  
011 20 18 600  
0700 800 900

www.kombank.com