

„OFTAVITALITY“ IZ „HEMOFARMA“ – SAVEZNIK U OČUVANJU VIDA

Često se misli da je potrebno izdvojiti puno vremena i novca kako bi se uradilo nešto za unapređenje zdravlja. Na sreću, to nije istina. Postoji puno načina na koje možete da pomognete sebi. Najjednostavnije je da za početak usvojite nekoliko dobrih navika. Ovog puta, skrećemo pažnju na vaše oči:

- ako primećujete da imate problema sa vidom, posetite očnog lekara. Nikako nemojte da na svoju ruku kupujete naočare za vid. Neophodno je da ih propiše i individualno podese specijalista
- rad na računaru brzo umara očne mišiće. Vodite računa da vam je slika na ekranu izoštrena, kao i da s vremena na vreme skrenete pogled sa ekrana i odmorite oči
- predugo čitanje može da optereti oči. Zato je veoma važno da prilikom čitanja osvetljenje bude dobro, a da štivo bude najmanje 30 cm udaljeno od očiju. Nakon svakih 20 pročitanih stranica, uprite pogled u daljinu na nekoliko trenutaka
- dugo gledanje televizije je takođe opterećenje za oči. Postarajte se da televiziju gledate sa najmanje 2 metra udaljenosti od ekrana i da povremeno skrećete pogled kako biste izbegli ukočenost očiju.

Šta god da radite, potrebno je da svakodnevno pronadete malo vremena i uradite neku od lakih, a vrlo korisnih vežbi za oči. Za umirenje i opuštanje očnih mišića predlažemo sledeću vežbu:

- udobno se smestite u stolicu ili fotelju,

ispravite glavu i dišite duboko i ujednačeno, zatvorite oči

- prilikom izdisanja otvorite oči i pogledajte gore, a da pri tom ne pomerate glavu. Zamislite kako pri izdahu energiju usmeravate ka očima i u vidno polje
- pri udisaju oči ponovo zatvorite
- pri sledećem izdisaju ponovo otvorite oči, gledajući dole, te ponovite prethodni korak.

Kod svakog narednog otvaranja očiju pogled usmerite naizmenično desno, levo, gore, dole, uz vizuelizaciju usmeravanja energije. Na kraju, kružite očima. Trudite se da sve vreme disanje bude ujednačeno, a glava fiksirana. Ova vežba je posebno korisna za mišiće pokretače očne jabučice koji koordiniraju oči. Očuvanju vida doprinosi i redovna upotreba adekvatnih dodataka ishrani koji sadrže prirodne supstance neophodne za dobro zdravlje očiju. Naša preporuka je „OftaVitality“, iz Vitality linije MOJAapoteka „Hemofarm“. Reč je o preparatu pažljivo odabrane recepture, koji sadrži ekstrakte zeaksantina i luteina. Obogaćen je i ekstraktima plodova borovnice i grožđa, koji predstavljaju izvor antioksidanasa i štite čulo vida od štetnih uticaja slobodnih radikala. Takođe, sadrži ekstrakte brusnice i crne ribizle, kao prirodnu UV zaštitu, te kompleks vitamina B2, E, A, C, ekstrakt đumbira i koenzim Q10. „OftaVitality“ je posebno namenjen osobama koje naprežu vid usled dugog rada za računarem, čitanja ili u toku vožnje, koje žele da zaštite oko i dugotrajno očuvaju svoj vid, a naročito osobama koje nose rizik od pojave katarakte.

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 đumbira 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.

Najbolje iz Srbije!

NS seme



Institut za ratarstvo i povrtarstvo, Maksima Gorkog 30
Novi Sad, tel: 021/4898-100, fax: 021/4898-131