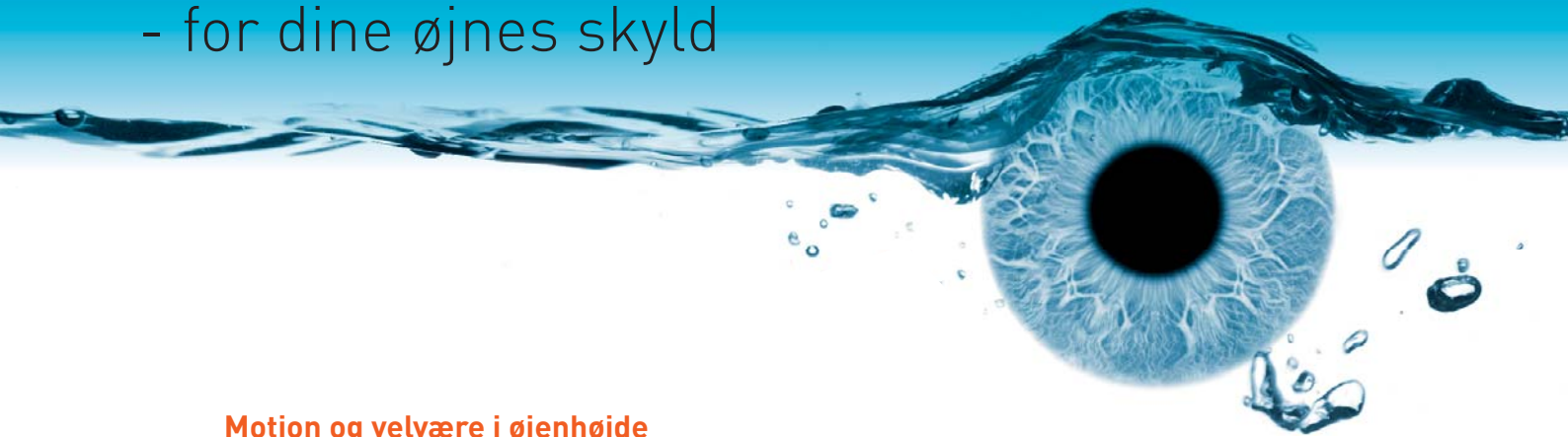




OPHTHA

- for dine øjnes skyld



Motion og velvære i øjenhøjde

For dig og dine blå øjnes skyld!

Danskerne besøger fitness centre, yogaskoler og sportsklubber som aldrig før for at trimme og pleje deres krop. En enkel kropsdel bliver dog stadig forsømt af de fleste. Vores øjne kræver ligesom resten af vores krop regelmæssig motion og fugtgivende pleje.



Selv om vi sjældent er opmærksomme på vores øjne, så er synssansen en af vores mest dyrebare sanser. Vi bruger vores øjne hele tiden, og alligevel er det først, når de begynder at blive tørre og irriterede, fx efter en lang dag bag computeren, at vi bliver opmærksomme på dem. Så er øjnene trætte og har brug for fugt og afspænding, men også afveksling og motion.

Slappe muskler – ømme øjne

Øjnene har muskler, der virker præcis ligesom de andre muskler i vores krop, og øjnene kan derfor trænes til at fungere bedre.

"I dag arbejder rigtig mange af os i et kontormiljø siddende foran en computerskærm. Vores øjne er derfor ofte fikseret i samme læseafstand og i flere timer ad gangen. Øjenmusklerne udfører ensidigt og gentagende arbejde og bliver derfor trætte og fungerer dårligere. Det kan give ømme, tørre og kløende øjne og måske endda hovedpine, nakkeproblemer og problemer med synet," forklarer afspændingspædagog og forfatter til bogen "Bedre Øjne", Klaus Kornø Rasmussen.

Øjengymnastik og -afspænding

Øjnene har brug for regelmæssig motion, hvis de skal holdes i god form og fungere optimalt livet ud. Derfor er det en god idé, at lave lidt øjengymnastik hver dag:

"Giv dine øjne opmærksomhed gennem styrketræning, afspænding og motion. Det behøver ikke at tage særlig lang tid - få simple øvelser giver mærkbar virkning," fortæller Klaus Kornø Rasmussen.



5 øvelser til sunde og smidige øjne:

1. Blinkeøvelsen

Et sundt øje lukker lyset ude 5 % af tiden ved at blinke. Derved fugtes hornhinden, og hjernen får en pause for synsindtryk. Sid i et halvt minut og blink regelmæssigt, bevidst og afspændt.

Vær i det hele taget bevidst om at blinke – især foran skærmen!

2. Øjenkastøvelsen

Et sundt øje er et øje i stadig bevægelse. Som en fugl, der aldrig lander. Ligeså snart øjet stirrer, fikseres bevægelsen og øjet anstreges.

Sid i et halvt minut og betragt forskellige genstande i lokalet. Stol på det første synsindtryk. Kast synet rundt fra genstand til genstand. Jag ikke synsindtrykkene – modtag dem.

3. Akkommodationsøvelsen

Styrker øjets evne til at stille skarpt på forskellige afstande. Træn i et minut i først at se på en genstand uden for vinduet, derefter på vinduet. Dernæst på en genstand en meter borte og placer til sidst tommelfingeren 10 cm fra øjet og stil skarpt på den. Gå derefter den anden vej ud igen med synet. Udfør et par runder frem og tilbage.

4. Øjenferie

Afspænder øjenmusklerne. Sid med albuerne på bordet, og placer håndroden på hver hånd på kindbenet, således at alt lys lukkes ude. Hænderne krydses lidt og lillefingersiden ligger op langs næsen. Krum hænderne lidt, så øjnene kan blinke frit. Tænk derpå sort, sort, sort, sort. Sid i et minut. Tag til sidst en dyb indånding og giv efter i en god afspændt udånding.

5. Farvekoncentrationsøvelsen

Viser hvor mentalt eller psykisk synet er. Øjnene er de rigest nerveforsynede celler i kroppen. Øjnene kan nærmest betragtes som en udposning på hjernen. Læg for eksempel mærke til hvorledes synet påvirkes af stress eller dårligt humør.

Gå rundt i terrænet og hav fokus på at se alle røde genstande. Røde ting og sager popper derved lige pludselig op. Når koncentrationen viger, så prøv at lægge mærke til gule genstande etc. Denne øvelse kan gøre en kedelig cykeltur væsentligt sjovere.

Læs også mere om øjengymnastik i bogen: "Bedre øjne" af Klaus Kornø Rasmussen, Forlag for afspænding og psykomotorik, 2006.



OPHTHA

- for dine øjnes skyld



En dråbe velgørende wellness

Et godt supplement til øjengymnastikken er daglig øjenpleje med fugt.

For ligesom at fugtgivende cremer er gavnlige for huden på krop og i ansigt, så er fugtgivende og plejende øjendråber godt for øjnene. Når øjnene sidst på eftermiddagen føles tørre og anstrengte – eller hvis kontaktlinserne 'gnaver' ubehageligt om aftenen – er der hjælp at hente med den og plejende øjendråbeserie fra Ophtha. Serien består af øjenplejeprodukter til ethvert behov og fugter og lindrer omgående tørre og anstrengte øjne.



Vizcure adskiller sig fra andre øjendråber, fordi den er baseret på det skånsomme konserveringsmiddel OXYD, der forsvinder fra øjet efter blot 25 sekunder. OXYD er et nyt og unikt konserveringsmiddel, som, når det kommer i kontakt med øjet, omdannes til ilt, salt og vand, som i forvejen forekommer naturligt i øjet. Med Vizcure skyller og smører du altså dine øjne uden at efterlade skadelige tilsætningsstoffer.

Lenzmoist fugter øjet samtidig med, at den fjerner generende proteinbelægninger på kontaktlinserne. Lenzmoist er ligesom Vizcure baseret på det skånsomme konserveringsmiddel OXYD, der forsvinder fra øjet efter blot 25 sekunder, og efterlader derfor ingen skadelige tilsætningsstoffer i øjet.

Lipimix er specielt egnet til øjne, der føles tørre og grusede fx på grund af skærmarbejde, alder, brug af kontaktlinser eller efter en laseroperation. Den nye øjendråbe er unik, fordi den ikke bare giver fugt til dine trætte øjne, men også tilfører øjet naturlige lipider (fedt), som beskytter øjet mod tør luft og dårligt indeklima. Med et par enkelte dråber forsvinder både tørhed og svie.



OPHTHA

- for dine øjnes skyld



Ophtha forhandles på apoteket, hvor du også kan få professionel vejledning i, hvilken type øjendråber, der er bedst til dig.

På apoteket kan du også få det gratis hæfte "Øjenproblemer – hvad kan jeg gøre?", som indeholder en lang række gode råd og vejledninger omkring forskellige øjenproblemer og -lidelser. Hæftet kan også downloades på: www.ophtha.dk

Læs også mere på www.ophtha.dk og www.sundeojne.dk

High-res. fotos kan downloades på:

http://download.rostrapr.dk/?path=download/Ophtha_gymnastik/

For yderligere information kontakt venligst:

Anne Mette Scharling, Rostra Trend Lab, på 33 36 04 31, ams@rostrapr.com eller
Lise Duus Sønderholm, Rostra Trend Lab, på 33 15 94 20, lds@rostrapr.com eller
Ellen Vesterlund, Category Manager Ophta, på 72 22 30 00, evesterlund@actavis.dk