



# OPHTHA

## - for dine øjnes skyld



## Undgå tørre øjne på farten

Ferietid betyder også transporttid. Om du skal flyve i flere timer eller med bil ud af autobahn, så er turen hård for øjnene. Værst er det, når solen bager, og airconditionen kører i højeste gear.

Mange timer på motorvejen med familien på bagsædet kan være hyggeligt, men det kan også være hårdt – ikke mindst for øjnene. Når solen skinner, og man skal holde øjnene koncentreret på vejen i timevis, bliver øjnene trætte. Måske vil du opleve, at de bliver røde og sviende – eller du oplever en ubehagelig fornemmelse af at have grus i øjnene.

Når sol og airconditioning udtørre øjnene, er det vigtigt at bruge gode solbriller med UV filter. Og når du en gang imellem stiger du af bilen for at strække benene, kan du få stor lindring ved at lave nogle enkle øjenøvelser og dryppe øjnene med plejende øjendråber, som giver lindring til øjet med det samme.

Med Lipimix fra Ophtha får du en langvarig virkning. Øjendråberne giver både fedt og fugt til tårefilmen, som derved bliver bedre til at holde på fugten. Lipimix er helt uden konservering og fås i endospipetter – nemt og hygiejnisk, når du er på farten.

*Lipimix sælges i håndkøb i en æske med 20 stk. praktiske éngangspipetter.  
Vejledende pris 139,- kr.*

High-res. fotos kan downloades på:  
[http://download.rostrapr.dk/?path=download/Ophtha\\_Lipimix/](http://download.rostrapr.dk/?path=download/Ophtha_Lipimix/)

Læs også mere på [www.ophtha.dk](http://www.ophtha.dk) og [www.sundeojne.dk](http://www.sundeojne.dk)

**For yderligere information, kontakt:**  
Rikke Darling, Rostra Trend Lab, på:  
telefon 28 91 19 98 eller [rd@rostrapr.com](mailto:rd@rostrapr.com)

Anne Mette Scharling, Rostra Trend Lab, på:  
telefon 33 36 04 31 eller [ams@rostrapr.com](mailto:ams@rostrapr.com)





### 3 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.

#### 2. Akkommodationsøvelsen

Styrker øjets evne til at stille skarpt på forskellige afstande. Træn i et minut i først at se på en genstand langt væk, derefter 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.

#### 3. Øjenferie

Afspænder øjenmusklerne. Sid med albuerne på fx et bord, 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.

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

