

# KAKO POBOLJŠATI VID: KOJI SU MITOVI?

**O**d naprezanja očiju i lošeg zdravlja do pogoršanja vida povezanog s godinama, nekoliko stvari može utjecati na vid tijekom našeg života. No, osim naočala, novih leća ili operacije, može li se vid poboljšati bez vanjske intervencije?

## Kako poboljšati vid

Istina je da nema brzih rješenja za prirodno poboljšanje vida, posebno ako imate astigmatizam, ili ste na primjer kratkovidni ili dalekovidni.

Korektivne naočale najjednostavnije su i najučinkovitije rješenje za svakoga tko se pita kako poboljšati vid, a ispravne leće, naočale, sunčane naočale ili kontaktne leće mogu vaš svijet učiniti prekrasnim.

Postoji nekoliko mitova za svakoga tko se pita može li se vid poboljšati prirodnim putem, ali mi bi rekli da su to stvarno mitovi, ali ne škode. U potrazi za informacijama o tome kako poboljšati vid vjerojatno ćete naići na prehranu i vježbe za oči kao prirodne načine za bolji vid.

## Prehrana

Zdrav i uravnotežen pristup prehrani ima ogromne koristi za ljudsko tijelo. Može li poboljšati vid ili obrnuto pogoršati vid? Nažalost ne.

Prehrana bogata prirodnim dobrima, vitaminima i hranjivim tvarima korisna je iz nekoliko razloga. Za voće i povrće bogato vitaminom A i luteinom kaže se da su dobri za zdravlje očiju. Lutein je antioksidant koji se prirodno nalazi u voću i povrću - također se nalazi u pigmentu naše mrežnice. Iako je pravilna prehrana i briga o tijelu kritični, nema znanstvenih dokaza da prehrana može dramatično poboljšati vid ili pomoći u preokretanju pogoršanja. Jedite dobro - ali i provjerite oči od strane stručnjaka ako osjetite da vam kvaliteta vida opada.

## Vježbe za oči

Ideja o vježbama za oči kako bi se bolje vidjelo prisutna je od ranih 1920-ih, ali još uvijek nije dokazana i neće odgoditi potrebu za naočalama, kontaktnim lećama ili operacijom ako je potrebno. Jedna vježba koju možete učiniti za svoje oči je da se odmorite od ekrana ili bilo čega digitalnog što prikazuje plavo svjetlo što je češće moguće. Umorne oči zasigurno mogu učiniti vaš vid

slabijim, a vježbanje gledanja u predmete koji su blizu i daleko mogu vam pomoći da se opustite.

Vježbanjem očnih mišića nećete ukloniti neke uobičajene probleme koji zahtijevaju korektivne naočale.

## Odlazak optičaru

Iako je zdrava prehrana i pauza od ekrana korisna za opće dobro, ne možete ispraviti ili poboljšati vid bez pomoći optičara. Redoviti pregledi osiguravaju da nećete dugo naprezati oči i pomažu u održavanju kvalitete vida. S korektivnim naočalama prilagođenim vašim specifičnim potrebama vida, odgovor na pitanje „može li se vid poboljšati“ je čvrsto da!

Razgovarajte s našim optičarom i mi ćemo vam dati sve informacije o dioptrijskim naočalama.

Pošaljite upit na [info@bb-eyewear.com](mailto:info@bb-eyewear.com)

