

Szczypią oczy? Otwórz je szerzej!

Data publikacji: 7.02.2022 9:21

Jeśli spędzasz dużo czasu przed komputerem i często borykasz się z problemami zmęczonych, zaczerwienionych oczu; jeśli pogarsza Ci się wzrok albo Twoi rodzice chorują przewlekłe na oczy. Jeśli chcesz wiedzieć, jak poprawić swój wzrok, co jeść by i oko się odżywiło – otwórz szeroko oczy i.... czytaj dalej.

□

Mówi się, że oczy są odzwierciedleniem duszy. Choć możemy się nie zgodzić z tym przysłowiem, na pewno zgodzimy się, że chcielibyśmy mieć zdrowy wzrok na długo, jak najdłużej.

Jak to zrobić, by cieszyć się dobrym wzrokiem? Jak zapobiegać najczęstszym chorobom oczu? Czy możemy widzieć lepiej? Jak karmić swoje oczy? Na te i inne odpowiedzi dotyczące zdrowego wzroku (i nie tylko) odpowiada książka specjalistki chorób oczu, Ordynatorki Oddziału Okulistycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie dr nauk med. Agaty Plech "Okiem szeroko otwartym na zdrowie", która właśnie pojawiła się w sprzedaży.

Autorka bestsellera „Przejrzyj na oczy, czyli jak żyć by długo cieszyć się świetnym wzrokiem” od lat działa na rzecz poprawy wzroku pacjentów, kładzie nacisk na profilaktykę zdrowotną, prowadzi akcje profilaktyczne, edukacyjne. Teraz do tych działań dołączyła kolejna publikacja "Okiem szeroko otwartym na zdrowie". **- Robię to, bo wierzę, że dzięki upowszechnianiu takiej wiedzy każdy z nas może być zdrowszy i czuć się dobrze zarówno fizycznie jak i psychicznie. Tym razem przyszła pora by spojrzeć na zdrowie jeszcze szerzej, bo oko to fragment całości jaką jesteśmy - Spójrzmy więc szeroko otwartym okiem na zdrowie** – zauważa dr nauk med. Agata Plecha.

Ta książka jest dla Ciebie jeśli m.in.:

- spędzasz długie godziny przed komputerem i czujesz, że twój wzrok się pogarsza
- twoje dziecko uczy się zdalnie i obserwujesz, że nie tylko ma zmęczone oczy, ale coraz bardziej brak mu chęci do zwyczajnych kontaktów z rówieśnikami
- twoi rodzice przewlekłe chorują na oczy a ty nie chcesz iść w ich ślady
- nie wiesz co jeść by tak naprawdę Ci służyło, jakie wybierać produkty
- ciekawi Cię co to jest ajurweda i czy może Ci być pomocna w twoich dolegliwościach
- gorąco pragniesz przeciwstawić się stresowi i innym następstwom pandemii i nowego stylu życia

Książka jest do nabycia na stronie: przejrzyjnaoczy.pl