

# Rendszeres kávézóknál ritkább a szemrángás

A szemhéjak rágásának pontos oka ismeretlen, de egyik fő kockázati tényezője viszont igazoltan a szem gyakori kiszáradása, mert ilyenkor nagyobb eséllyel jelentkezik.

Mi szárítja a szemet? A pislogás nélküli merev nézés és a légkondi. Emellett az idegek kifáradásával is direkt összefügg a szemhéjrágás. Aki alszik, ellazul vagy teljesen belemerül valamibe, koncentrálnál, annál elmúlik, de egy jó alvás után sem fog jelentkezni néhány óráig.

Bizonyos lelki alkatú embereknel pedig egy nagyobb ijedtség vagy hirtelen lelki nyomás hatására megfigyelhető a szemrágásos reakció. Elsőként a szemszárazság megszüntetését kell megoldanunk úgy, hogy minél ritkábban használjuk a légkondit, néhány percre szakítsuk meg a monitornézést és egy jó szemcsepp mindig legyen nálunk. A második ok, az idegrendszeri fáradtság is elég egyértelműen kezelhető.



## A természetgyógyász tanácsai



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a

[termesztgyogysz@borsonline.hu](mailto:termesztgyogysz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

Több és mélyebb alvás, valamint a teljes kikapcsolódás állapotának minél gyakoribb elérése (például egy szép, csendes természeti környezetben belemerülünk a horgászásba vagy a túrázásba) mellett tápláljuk az idegrendszert sok B-vitamin és homoktövismagolaj mindennapos fogyasztásával (ezek a legjobbak erre) egy-két hónapon keresztül. A stressz és a frusztráltság ellen szere az orbáncfű, a citromfű, a levendula, a rózsaszirm és a lóbuszvirág. Ezekkel teázzunk néhány hónapig mindennap.

Olasz kutatások alátámasztották, hogy a napi több csésze kávé fogyasztók között sokkal ritkábban uralkodik el és válik kórossá a szemhéjrágás, mint a nem kávézóknál.