**Suplementy na wzrok i ich działanie**

**W tym artykule przedstawiamy zagrożenia, przez które nasz wzrok może się pogarszać oraz poruszamy tematykę suplementów na oczy wraz z ich składem.**

**Dlaczego suplementy na wzrok mogą się przydać?**

Ciężko w dzisiejszym świecie wyobrazić sobie codziennie funkcjonowanie bez urządzeń elektronicznych. Każdego dnia piszemy wiadomości, dzwonimy, pracujemy za ich pomocą. Nie dziwne więc, że coraz więcej osób musi nosić okulary, skoro w tym momencie praktycznie od urodzenia otacza nas promieniowanie z ekranów. Czy **suplementy na wzrok** są w stanie zniwelować skutki życia w XXI wieku?

**Co niszczy nasz wzrok?**

Głównym powodem jest praca w nieodpowiednio oświetlonym pomieszczeniu i długie patrzenie w ekran monitora. O ile na pierwsze jesteśmy w stanie zaradzić, tak drugie musiałoby wymagać u dużej części osoby zmianę pracy. Warto zdać sobie również świadomość, że popsuć nasz wzrok mogą promienie słoneczne, jeżeli nie nosimy ochronnych okularów. Podobnie, jeżeli pracujemy lub mamy po prostu kontakt z chemikaliami, których opary mogą nam zaszkodzić. W obliczu zagrożeń, które czyhają na nas z każdej strony, warto sięgnąć po [suplementy na wzrok](https://hellosmart.pl/kategoria/suplementy-wzmacniajace-wzrok). Nie są one cudownym lekiem, który wyleczy zaćmę i inne choroby w zaawansowanym stadium, ale cennym wsparciem, które może skutecznie zapobiegać, jeżeli połączymy to z odpowiednimi warunkami pracy, zdrową dietą oraz zalecaną dawką snu.

**Właściwości suplementów na oczy**

Suplementy te często różnią się składem, ale przeważnie zawierają w sobie luteinę. Jest ona rodzajem żółtego barwnika, ograniczającego, szkodliwy wpływ promieniowania ultrafioletowego na nasz wzrok. Dodatkowo w suplementach na wzrok spotkać można dobrze znane kwasy omega-3. Najwięcej tego rodzaju kwasów nienasyconych naturalnie występuje w olejach roślinnych, orzechach i nasionach. Kolejnym częstym składnikiem są witaminy A, E i C, wykazujące właściwości przeciwzapalne. *Suplementy na wzrok*, których bazą są wymienione składniki, mogą ochronić nas przed m.in. przed suchością gałek ocznych oraz zapobiegać poważniejszym schorzeniom. Warto jednak ponownie podkreślić, że zapobiegać, a nie leczyć.