

Γιατί τρίβουμε τα μάτια μας όταν είμαστε κουρασμένοι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η απάντηση του καθημερινού αυτού ερωτήματος κρύβεται στις μυστήριες λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος.

Και μάλιστα πρόκειται για μία πολύ απάντηση: όταν είμαστε κουρασμένοι, τα μάτια μας δεν παράγουν αρκετή υγρασία και τρίβοντάς τα στην ουσία διεγείρουμε τους δακρυγόνους αδένες. Οι δακρυγόνοι αδένες βρίσκονται σε κάθε βολβό και παράγουν συνεχώς δάκρυα, που είναι απαραίτητα για να διατηρηθούν τα μάτια υγρά και καθαρά.

Σκεφτείτε μόνο ότι ανοιγοκλείνουμε τα μάτια περίπου 15 φορές το λεπτό και τα δάκρυα είναι αυτά που ξεπλένουν στην ουσία τα μάτια μας. Αλλά αν τα μάτια μας τα αισθανόμαστε ξηρά και έχουμε αίσθηση φαγούρας τότε ενδεχομένως να έχουμε ξηροφθαλμία.

Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή τα μάτια δεν παράγουν αρκετά δάκρυα ή γιατί τα δάκρυα εξατμίζονται πολύ γρήγορα. Μερικοί άνθρωποι παράγουν φυσικά περισσότερα δάκρυα από τους άλλους ενώ άλλοι πάλι έχουν χαμηλότερη

παραγωγή, που ενδεχομένως να δημιουργεί ερεθισμούς στα μάτια.

Αυτό που συμβαίνει ωστόσο στις περιπτώσεις που είμαστε κουρασμένοι, είναι ότι τα μάτια μας στεγνώνουν και το τρίψιμο διεγείρει τους αδένες να παράγουν δακρυϊκό υγρό. Επιπλέον, η κόπωση κλείνει τα μάτια μας και τρίβοντάς τα, τα «αναγκάζουμε» να παραμείνουν ανοιχτά.

Τέλος, υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ των μυών που ελέγχουν τις κινήσεις των μυών και της καρδιάς. Όταν οι μύες αυτοί διεγείρονται, η καρδιά αντανakλαστικά επιβραδύνεται.. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει χαλαρωτικά, όταν αισθανόμαστε πολύ κουρασμένοι.

Πηγή:clickatlife.gr