



Около 95 % информации о внешнем мире мы получаем с помощью зрения. Недаром у многих народов до сих пор существуют различные обряды поклонения богам, которых изображают в образе глаза. Глаза - это благо, счастье и величайший дар. В суете

повседневных будней мы не задумываемся над тем, каким чудесным органом наделила нас природа. Даже сложно себе представить, сколько, казалось бы, незначительных факторов влияют на зрение.

Многие люди страдают теми или иными расстройствами зрения. Самыми распространенными среди них являются близорукость, дальнозоркость и так называемое старческое зрение. Нельзя забывать и о другом распространенном расстройстве зрения - астигматизме. Это состояние вызвано зачастую тем, что роговая оболочка правого и левого глаз искривлена не в равной степени, поэтому лучи, исходящие от одной точки, не могут сфокусироваться.

## Расслабление глаз

В основе дефектов зрения лежит напряжение, которое может быть психическим, нервным, эмоциональным и связанным с нарушением биоритма. Здоровый глаз в расслабленном состоянии функционирует нормально. Подобно фотокамере, он уплощается при рассматривании удаленных объектов и удлиняется в оси при рассматривании объектов, расположенных поблизости. Только напряжение мешает глазу изменять подобным образом свою форму. Поэтому лечение и оздоровление глаз подразумевает возвращение к первоначальному, естественному состоянию.

**Проще всего достигнуть расслабления глаз можно, прикрыв веки на более или менее длительный срок. Пока глаза закрыты, следует вызывать в воображении какие-нибудь приятные и успокаивающие картины. Этот метод служит**

**средством первой помощи, поэтому с него стоит начинать любые тренировки.**

## Оздоровление солнечным светом

Солнечный свет необходим глазам не меньше, чем покой и расслабление. Отраженный, рассеянный или тонированный свет вреден для глаз. Пользуйтесь любой возможностью для того, чтобы подставить глаза под лучи солнца. Постарайтесь начинать каждый день с солнечных ванн. Глаза, излишне чувствительные к солнечному свету, подобны тепличным растениям. Защищая глаза от солнечных лучей с помощью специальных очков, мы оказываем им поистине медвежью услугу. Куда лучше приучить их к яркому солнечному свету. Боль, которая пронзает глаза в тот момент, когда вы подставляете их под яркие лучи солнца, обусловлена не столько интенсивностью освещения, сколько неожиданным изменением силы света.



**Прежде всего, снимите очки. Расположитесь неподалеку от дерева или дома, отбрасывающего тень. Поставьте одну ногу на край теневого участка, а другую ногу - на солнечный участок. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать голову из стороны в сторону таким образом, чтобы закрытые глаза охватили попеременно оба участка, перемещаясь из тени на свет и наоборот.**

## Главное условие хорошего зрения - движение

Глаз видит, когда движется. Если вы смотрите пристально на какой-либо объект, зрение притупляется. Благодаря, упражнениям, основанным на различных поворотах, вы сможете избавиться от дурной привычки пристально разглядывать предметы.

**Повернитесь лицом к окну комнаты, поставьте ноги на ширину плеч. Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. Вернитесь в исходное положение. Перенесите вес тела на правую ногу, повернув голову и плечи к правой стене. Выполняйте упражнение в ритме медленного вальса на счет «раз, два, три», отрывая в момент поворота пятку от пола. Специалисты рекомендуют проделывать по сто поворотов каждое утро и столько же перед отходом ко сну. Несмотря на то, что на выполнение этого упражнения необходимо затратить не более трех минут, его результаты наверняка превзойдут ваши ожидания.**

## Режим дня

Повторяющееся изо дня в день недосыпание, нерациональное питание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие в режиме дня трудовой и физической нагрузки могут постепенно привести к ухудшению зрения. Наше здоровье в подавляющем большинстве случаев зависит от нас самих;



**Каждое утро во время процедур умывания возьмите себе за правило двигать веками и бровями. Встаньте перед зеркалом и начинайте поднимать верхние веки сперва обоих глаз вместе, а затем по отдельности. После 5-6 раз начинайте поднимать веки вместе с бровями. Благодаря таким упражнениям улучшится циркуляция крови, будет осуществляться массаж слезных желез. Особенно такие упражнения полезны по утрам.**

## Правильное питание

Немалое значение для хорошего зрения имеет правильное питание. Пища должна быть особенно богата витаминами А и D. При недостатке



витамина А снижается острота зрения. *Витамин А* содержится в сливочном масле, молоке, яичном желтке, печени, моркови, хурме, томате, шиповнике и др. Витамин А обеспечивает также сумеречное зрение. *Витамин D* содержится в сливочном масле, яичном



желтке, сельди. В диете должны обязательно присутствовать орехи, зеленый горошек, гречка, печень, молочные продукты, черника, шиповник, облепиха, цитрусовые, чай, шпинат,

томаты, петрушка. Кроме того, необходимо включить в рацион питания продукты, содержащие селен: пророщенную пшеницу, кукурузу, белые грибы, сыроежки, шампиньоны, лисички, рыжики. Среди лекарственных трав с высоким содержанием селена можно выделить астрагал.

***Народная медицина рекомендует применять для насыщения глаз полезными веществами водный настой астрагала, приготовленный из расчета 2 столовые ложки измельченной сухой травы на полтора стакана остуженной кипяченой воды; настаивать в течение 4 часов и пить по четверти стакана 3-4 раза в день.***

## Дыхательная гимнастика

Люди с нарушением зрения порой бессознательно задерживают дыхание, внимательно рассматривая какой-либо предмет. Многие не знают, что кровь при этом обедняется кислородом, насыщаясь углекислым газом. В такие моменты сетчатка кратковременно перестает реагировать на световые импульсы. Для нормальной деятельности органов зрения в процессе работы, требующей долгого разглядывания каких-либо объектов, лучше всего регулярно отвлекаться и приводить дыхательные упражнения.

***Предлагаем воспользоваться приемом под названием «затяжное» дыхание. Оно способствует увеличению полноты вдоха и, как следствие, расслаблению плечевого пояса,***

***туловища и шейных позвонков. Сядьте на стул, расслабьтесь, затем сделайте глубокий вдох и очень медленно выпускайте воздух с шипением через полуприкрытые, одновременно втягивая живот. Повторите упражнение 10-12 раз. Дышите таким образом всякий раз, когда чувствуете, что видимость ухудшается. В большинстве случаев глубина восприятия улучшается уже со второго медленного выдоха.***

*«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» — гласит мудрость. Именно благодаря зрению мы способны познавать всю полноту окружающего мира, именно благодаря зрению мы можем правильно ориентироваться в пространстве и воспринимать богатейшую палитру цветовых оттенков. Простейшие упражнения помогут сохранить зрение в течение всей жизни.*

# Зрение – величайший дар:



*как его сохранить?*