

Как защитить свое зрение?

Чтобы жизнь была яркой, нам просто необходимо хорошее зрение. Как защитить его, как сделать так, чтобы краски никогда не поблекли в ваших глазах? Нужно заботиться о них.

Что обычно рекомендуют окулисты, если зрение постепенно ухудшается? Чаще всего - **включать в свой рацион цитрусовые**

, в первую очередь -

лимоны

, если, конечно, нет аллергии. Очень полезен запах герани, который сохраняет остроту зрения. В состав этого растения входят эфирные масла, которые благотворно влияют на нервную систему и снимают отечность глаз. Можно также использовать подушечки для глаз с экстрактом герани. Особенно тем, кто работает на компьютере или часто находится за рулем.

Самым эффективным натуральным средством для улучшения зрения является **черника**, в состав которой входит провитамин А и антицианозиды. В результате действия этих витаминов увеличивается восприимчивость к различным уровням излучения (дневного и ночного), и острота зрения при разной освещенности усиливается. Кроме этого, составляющие черники обладают заживляющим, противоотечным и сосудодокрепляющим действием. Ешьте чернику и пейте черничный сок! Очень полезно.

Сохранить зрение поможет и обыкновенная **морковь**, которая тоже богата витамином А. Кстати,

тем лучше,

тем больше в ней каротина.

Можно пить свежесжатый морковный сок. Можно тереть ее на терке или есть целиком, а чтобы не приедалось, добавлять соль, сахар, изюм. Но необходимо также сказать, что каротин усваивается только в присутствии жира, поэтому лучше употреблять морковь в сочетании с растительным или оливковым маслом и со сметаной.

Свекла богата цинком, который тоже эффективно повышает остроту зрения. Лучше всего есть свеклу натощак, в сыром виде. Много цинка также содержится в сладком перце и тыквенных семечках. Из сырой свеклы и моркови можно сделать очень полезный и богатый витаминами салат - натереть: сырую свеклу, белокочанную капусту,

морковь. Подсолить и заправить оливковым маслом. Сюда же по вкусу можно добавить изюм или другие сухофрукты.

Помогает сохранить зрение **настойка или экстракт из плодов лимонника**. Он сочетает в себе свойства citrusовых и черники. Ароматная ягода лимонника содержит лимонную, аскорбиновую, яблочную, янтарную кислоту. В мякоти найдены вещества Р-витаминной активности, в семени находятся липиды и белок. Чтобы приготовить настойку лимонника, необходимо взять 100 г плодов, 0,5 л спирта, и в течение 10 дней настаивать в темном месте при комнатной температуре, затем отжать и хранить настойку в темном прохладном месте. Настойку следует употреблять 2-3 раза в день по 20-30 капель. Но не нужно злоупотреблять, чрезмерное увлечение может привести к бессоннице, так как активизирует организм. Можно также купить настойку в аптеке.

Существует множество методов сохранения зрения, вплоть до специальной йоги для глаз, гимнастики, аутотренингов. Я расскажу о некоторых простых упражнениях, которые можно выполнять каждый день.

Первое упражнение - Плавно потянитесь в постели и поочередно перекатитесь с одного бока на другой, и глубоко дышите. Затем широко раскройте глаза и рот. Закройте глаза и представьте, что пишите носом в воздухе. На все эти упражнения уйдет не более пяти минут.

Второе - Посмотрите в окно на очень удаленный предмет, и пристально рассматривайте его секунд 10, затем переведите взгляд на предмет поблизости. Повторяйте 15 раз. Такое упражнение можно выполнять 2 раза в день в течение месяца, потом сделать паузу на 2-3 недели, и снова повторить.

Третье - встаньте у стены и, не поворачивая головы, быстро переведите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний и наоборот. Повторите не менее 50 раз. Помните, что **гимнастика для глаз снимает усталость наших органов зрения**.

Йоги советуют фиксировать взгляд на пламени, на кончике носа, кончиках пальцев или линии горизонта. Достаточно делать это 2 раза в день по 10 минут, не более, иначе может наступить переутомление.

Как защитить свое зрение

Автор: admin

14.12.2013 14:36 -

Берегите свои глаза, давайте им необходимые витамины и выполняйте упражнения.
Будьте здоровы!

Автор - **Евгения Шаргаева**

[Источник](#)