



- 10 МИН/ДЕНЬ
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ
- КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ КАТАРАКТЫ
И ГЛАУКОМЫ?
- НАРОДНЫЕ
СРЕДСТВА ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ

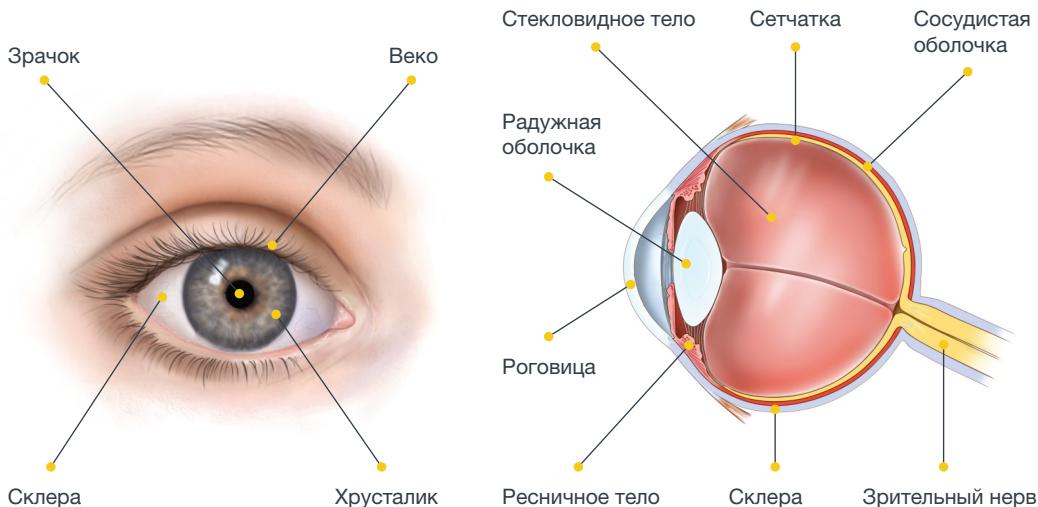
СНИМИ ОЧКИ

Практическое пособие
по улучшению зрения

В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ

Наш дневник – это путеводитель в мир здоровья. Наша цель – показать, как легко и без усилий можно нормализовать работу органов зрения и улучшить ваше качество жизни.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



ФАКТОРЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Врожденные:

Заболевания носоглотки

Генетическая предрасположенность

Нарушения опорно-двигательного аппарата

Поражение сетчатки

Приобретенные:

Зрительная нагрузка

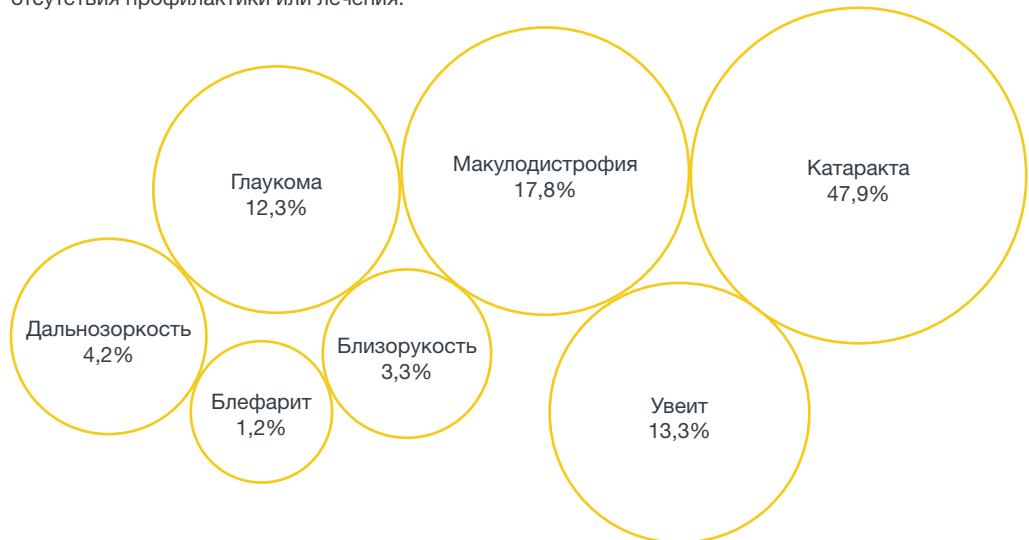
Вредные привычки

Нарушения сна

Стресс

ОПАСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

По официальным данным ВОЗ в мире насчитывается не менее 2,2 миллиарда случаев нарушения зрения или слепоты, причем более 1 миллиарда из них являются следствием отсутствия профилактики или лечения.*



*Процентное соотношение степени распространенности недугов согласно Международной классификации заболеваний.

В ЧЕМ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Игнорировать ухудшение зрения невозможно, иначе это угрожает развитием более серьезных проблем:

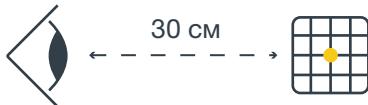
- синдром “сухого глаза”;
- отслойка сетчатки;
- глаукома или катаракта;
- диабетическая ретинопатия или полная слепота.



Чтобы предотвратить эти последствия, регулярно проходите профилактические обследования и комплексно поддерживайте качество зрения при помощи приема натуральных комплексов.

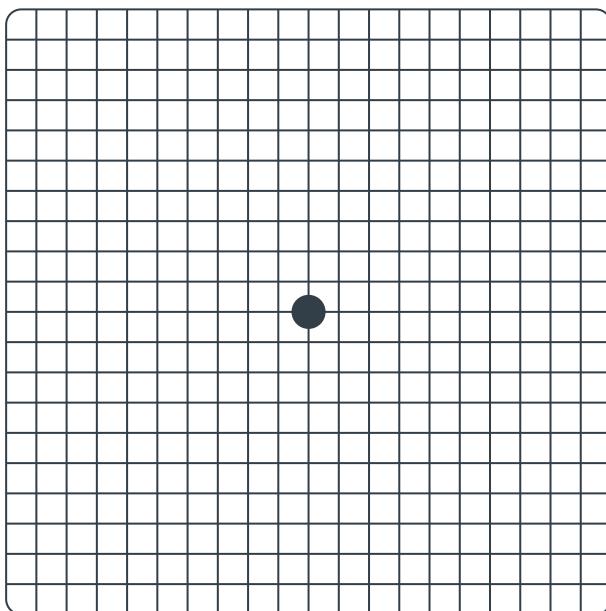
ЛЕГКИЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ

Тест Амслера используется в исследовании остроты зрения. Благодаря простоте этого метода, он может применяться не только во время консультации окулиста, но и самостоятельно.



Чтобы выполнить тест Амслера, поместите лист с нарисованной на нем решеткой в 30 см от глаз.

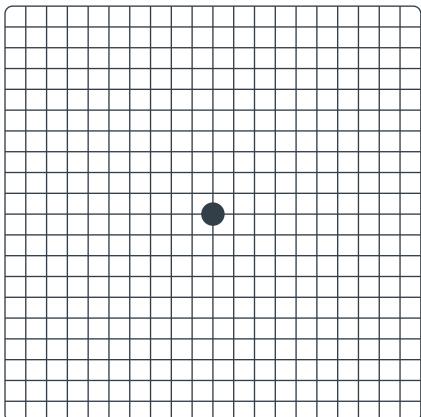
Прикройте один глаз ладонью (не надавливая на него) и посмотрите вторым глазом на находящуюся в **центре квадрата точку** в течение нескольких секунд. Повторите эксперимент, закрыв ладонью второй глаз, и снова смотрите на эту точку на протяжении нескольких секунд.



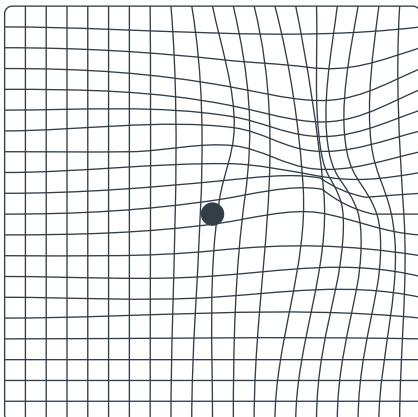
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Если все линии, расположенные на сетке Амслера, выглядят ровно и не имеют никаких искажений, то это говорит об отсутствии патологии глазной сетчатки. Вам рекомендованы только ежегодные плановые осмотры у окулиста.

Если же эти линии выглядят неровно, присутствуют искажения в любом месте, то нужно немедленно обратиться к врачу.



Так выглядит сетка Амслера с нормальным полем зрения в центре



Так может выглядеть сетка Амслера при наличии возрастной макулярной дегенерации.



Внимание! Данный тест, не является полноценным обследованием органов зрения. Чтобы поставить точный диагноз, необходимо обратиться к квалифицированному врачу-окулисту для всестороннего обследования.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Основой рациона должны стать мясо и рыба, овощи и фрукты.
Также постарайтесь соблюдать следующие принципы:

- умеренность (небольшие размеры порций);
- легкоусвояемость (простая, минимально обработанная пища);
- витаминизация (особенно наличие в еде витаминов А, Е, С).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



Кофе

Действие кофеина приводит к повышению общего артериального давления и давления внутри глаза, что может спровоцировать развитие глаукомы.



Соль

ВОЗ рекомендует употреблять не более 5 г соли в день. Превышение этой нормы чревато задержкой жидкости и повышением давления, что может стать причиной катаракты.



Сахар

Повышенное содержание сахара в крови провоцирует стремительное ухудшение зрения и развитие серьезных патологий.



Алкоголь

При злоупотреблении спиртным нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки глаза, в результате может возникнуть спазм сосудов.



Жирная пища

Повышенное содержание вредного холестерина приводит к закупорке артериальных сосудов. Повышается риск тромбоза и инсульта глаза.

10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Людям с плохим зрением необходимо запомнить: **оранжевые продукты** богаты каротином и обладают антиоксидантными свойствами, а **темно-зеленые продукты** содержат лuteин и зеаксантин.

Продукт	Действие
Морковь	Обогащена бета-каротином, который помогает поддерживать остроту зрения.
Зеленые листовые овощи	Обогащены лютеином и зеаксантином, замедляющих развитие дистрофии сетчатки.
Черника	Настоящий суперфуд для зрения, содержащий в высокой концентрации витамины В1 и С, а также лютеин.
Морская рыба	Источник ненасыщенных жирных кислот, незаменимых в работе кровеносной системы.
Бобовые	Содержат много цинка, поддерживающего здоровое состояние сетчатки.
Орехи	Из-за высокой концентрации фосфора, калия и полезных жиров в составе, укрепляют зрение.
Молочные продукты	Кальций, входящий в их состав, также входит в состав клеток и тканевой жидкости глаза.
Черный шоколад	Защищает кровеносные сосуды, благодаря флавоноидам, укрепляющим роговицу.
Крупы (гречка и овсянка)	Способствуют улучшению заживления и ускорению восстановления структур глаза.
Яйца	В яйцах содержится сера, лютеин и аминокислоты которые защищают глаза от катаракты.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Морковный салат

- морковь (2 шт);
- грецкие орехи (горсть);
- петрушка (по вкусу);
- сметана (1 ст.л.);
- оливковое масло (1 ст.л.).



Морковь натираем на крупную терку. К ней добавляем горсть дробленых грецких орехов и заправку из смеси оливкового масла и сметаны. Специи по вкусу.

Карпаччо из свеклы

- свекла (1 шт);
- козий сыр или зернистый творог (200 г);
- семечки (для украшения);
- лимонный сок (0,5 ч. л.);
- оливковое масло (1 ст. л.).



Свеклу отвариваем до готовности. Нарезаем ее тонкими кружочками и выкладываем на блюдо. Сверху посыпаем зернистым творогом или сыром, смесью специй и орехов. Лепестки свеклы поливаем миксом оливкового масла и лимонного сока.

Эти простые рецепты доказывают, что забота о здоровье может быть легкой и вкусной.

Энергетический смузи

- зеленые яблоки (2 шт);
- сельдерей (1 шт);
- лимонный сок (0,5 ч.л.);
- вода (100-200 мл).



Все компоненты перебить в блендере и добавить воду. Витаминный питательный смузи готов.

Морковный суп-пюре

- морковь (600 г);
- репчатый лук (1 шт);
- петрушка (1 пучок);
- укроп (0,5 пучка);
- топленое масло (1-2 ч.л.);
- овощной бульон (700 мл);
- соль, перец (по вкусу).



Морковь и лук нарезаем произвольно. Тушим на хорошо разогретой сковороде с топленым маслом в течение 5 минут. Доводим овощной бульон до кипения. Добавляем в бульон овощи с маслом и мелко нарубленную зелень. Варим на низком огне до готовности. Перед подачей измельчаем суп-пюре в блендере.

Рыба под овощной подушкой

- любая морская рыба (1 - 1,5 кг);
- морковь (2 шт);
- репчатый лук (2 шт);
- помидоры (2 шт);
- твердый сыр (100 г);
- соль, перец (по вкусу).



Рыбу фирируем. Нарезаем на крупные кусочки и пару минут обжариваем на сковороде без масла. Морковь натираем, лук и помидоры нарезаем. Форму смазываем оливковым маслом, выкладываем рыбу и сверху формируем овощную подушку. Запекаем при температуре 170 градусов около 20 минут. Перед подачей украшаем твердым сыром.

Черничный сорбет

- ягоды черники (500 г);
- листья мяты;
- мед (по вкусу).



Чернику перебиваем с медом в блендере до однородности. Выкладываем в красивые креманки и замораживаем наш сорбет. Подавать можно с листиками мяты. Вместо черники можно использовать другие ягоды: черную смородину, голубицу или малину.

Постные голубцы

- пекинская капуста (12 листов);
- петрушка (0,5 пучка);
- морковь (300 г);
- перец сладкий (2 шт);
- рис (1 стакан);
- чеснок, соль, перец (по вкусу).



Лук и чеснок измельчаем, морковь шинкуем полосками. Тушим овощи, через 5 минут к ним добавляем нарезанный перец. В отдельной кастрюле отвариваем рис. Соединяем остывший рис и овощи, добавляем специи. На капустный лист выкладываем начинку и заворачиваем голубцы. Варим голубцы на пару около 20 минут.

Ореховые конфеты

- любые орехи (500 г);
- мед (2 ст. л);
- экстрачерный шоколад (1 плитка).



Орехи перебиваем в блендере и соединяется с медом. Шоколад растапливается на водяной бане. Формируем из орехово-медовой смеси круглые шарики-конфеты и окунаем их в шоколад. Перекладываем на форму с пергаментом и отправляем в холодильник на 20 минут.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Вот несколько практических советов, придерживаясь которых, вы сможете сохранить здоровье органов зрения.



Здоровый вес

Держите вес в пределах нормы. Избыточный вес или ожирение увеличивают риск развития диабета.



Физическая активность

Упражнения могут помочь предотвратить или контролировать диабет, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина.



Защита от солнца

Воздействие солнца может повредить глаза, повысить риск катаракты или дегенерации желтого пятна. Для защиты глаз используйте солнцезащитные очки.



Гигиена контактных линз

Тщательно вымойте руки перед тем, как надеть или снять контактные линзы. Для очищения каждого глаза используйте отдельный ватный диск.



Отдых

Чтобы уменьшить утомляемость глаз, попробуйте правило 20-20-20: каждые 20 минут отводите взгляд на 20 сантиметров перед собой на 20 секунд.



Прием добавок

Регулярный прием добавок и витаминных комплексов снижает риск развития заболеваний глаз.

ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Прежде, чем ознакомиться с перечнем наиболее эффективных упражнений для органов зрения, нужно помнить, что регулярное их выполнение помогает:

- понизить уровень стресса и расслабиться;
- улучшить память и расширить возможности мозга;
- снять усталость;
- улучшить зрение;
- стимулировать работу слезных каналов.

Изучить несложные комплексы упражнений под силу каждому, на их выполнение вам потребуется всего 5-10 минут в день.

КОГДА ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ

Более сложные комплексы упражнений стоит выполнять два раза — утром и вечером. Между ними, в течение дня, нужно делать более простую гимнастику. Достаточно даже отвести взгляд от компьютерного монитора и поморгать в течение 10-15 секунд.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Возможны ситуации, когда упражнения для глаз делать нельзя. Основные противопоказания:

- воспалительные заболевания глаз, например, конъюнктивит и блефарит;
- отслоение сетчатки;
- неврологические заболевания;
- нарушение работы глазодвигательных мышц.

ФИТНЕС ДЛЯ ГЛАЗ ЗА 10 МИН./ ДЕНЬ

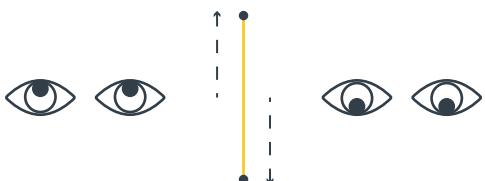
Упражнение 1

Выполняйте горизонтальные движения глазами по направлению вправо-влево.



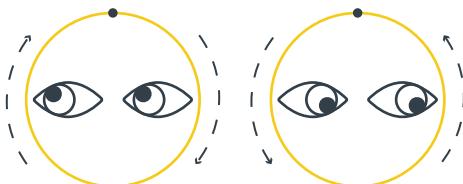
Упражнение 2

Выполняйте вертикальные движения глазами по направлению вверх-вниз.



Упражнение 3

Выполняйте движение глазами по кругу, сначала по часовой стрелке, а после — против нее.



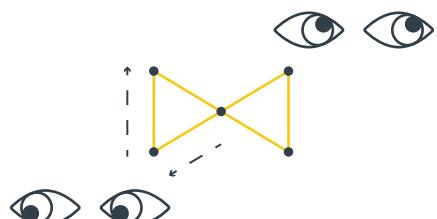
Упражнение 4

Выполняйте быстрые движения, закрывая и открывая веки, чтобы снять напряжение глаз после длительной концентрации на предмете, чтения или работы за экраном монитора.



Упражнение 5

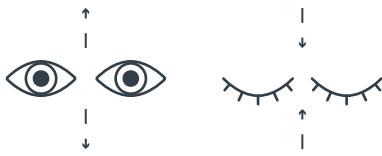
Выполняйте движение глазами по диагонали. Сначала посмотрите в левый нижний угол, потом по-прямой переведите взгляд наверх. Выполните аналогичные движения в противоположном направлении.



Комплекс простых упражнений для снятия напряжения глаз и сохранения остроты зрения. **Повторять ежедневно не менее 6 раз в каждом направлении.**

Упражнение 6

Выполняйте интенсивное сжатие и закрытие век в быстром темпе до полного расслабления глазных мышц. Повторяйте ежедневно.



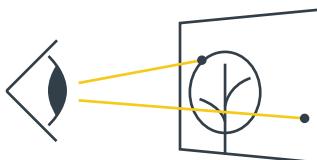
Упражнение 7

Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него — глаза легко “соединятся”. Далее посмотрите прямо.



Упражнение 8

Работа глаз “на расстояние”. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь. Например, ветку дерева, что растет за окном. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленный предмет.



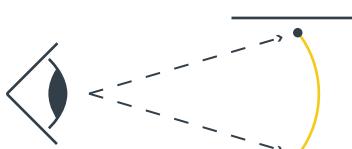
Упражнение 9

Слежка. Данное упражнение лучше всего выполнять на улице или на балконе. Выберите любой движущийся объект и просто следите за ним при помощи одного лишь взгляда. Повторяйте каждый раз, когда будете ощущать усталость глаз.



Упражнение 10

Медленно переводите взгляд с пола на потолок в положении сидя. Повторите переведение взгляда в обратном направлении.

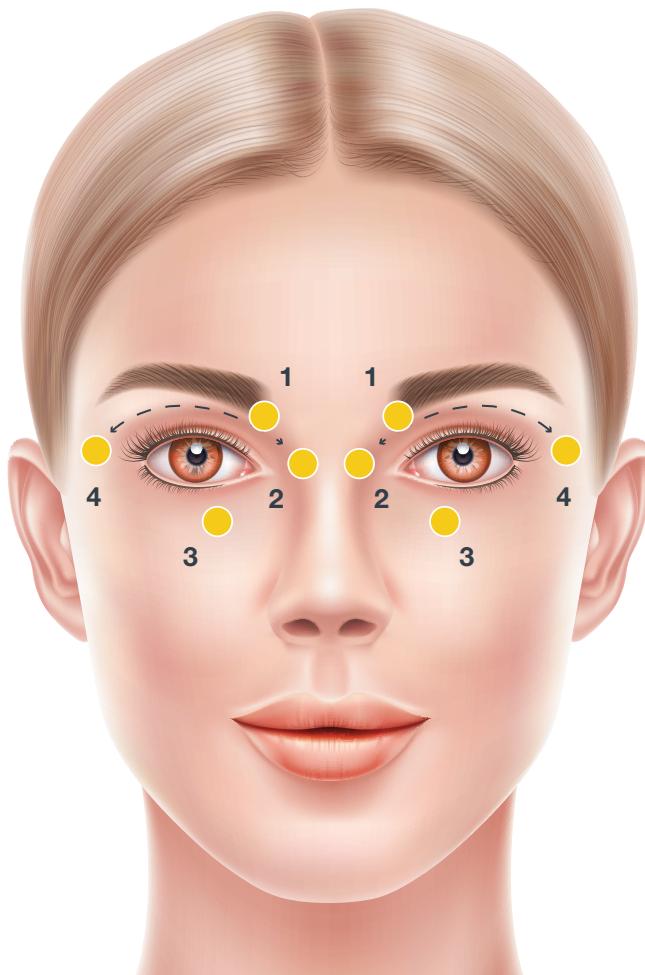


Точечный массаж для здоровья глаз

Массаж глаз — одна из методик по восстановлению зрения, которую можно проводить самостоятельно в домашних условиях.

Точечный массаж способствует:

- улучшению кровотока и циркуляции лимфы;
- укреплению глазной мускулатуры;
- отдыху усталых глаз.



Массаж делаем подушечками указательных или больших пальцев рук с легкой силой надавливания. Нажимать на точки надо ритмично, кончики пальцев должны производить круговые движения по часовой стрелке с радиусом вращения в 1-2 мм.

Рекомендуем выполнять массаж в описанной последовательности **2 раза в день - утром и вечером**. Это поддерживает здоровье глаз.

● Точка 1 (тиан-инг).

Массируйте на протяжении 8 вдохов - выдохов. При выдохе следует легко или со средним усилием нажимать на точки, при вдохе - продолжать вращение без нажима. Кончики свободных пальцев должны легко касаться лба.

● Точка 2 (инг-минг)

Найдите точки 2, как показано на рисунке. Ритмично надавливайте на протяжении 8 вдохов-выдохов двумя большими пальцами или большим и указательным пальцами одной руки по бокам переносицы.

● Точка 3 (си-бай)

Нащупайте точки 3. Они расположены на нижней окружности глазниц под зрачками. Проделывайте массаж на протяжении 8 вдохов-выдохов.

Нажатие на эти точки может снять физическое, нервное и умственное переутомление, зубную боль и облегчить течение гайморита.

Сделайте небольшую паузу на несколько секунд, чтобы почувствовать действие массажа.

● Точка 4 (тай-янг)

Костяшками согнутых указательных пальцев совершайте движения над глазами: начните от переносицы, далее проведите пальцы под бровями, потом обратно (снова над глазами) по направлению к кончику носа, и вновь повторите движение от переносицы. Сделайте 8 таких движений.

После массажа на некоторое время закройте глаза ладонями. Попробуйте ощутить положительное действие массажа.



Массаж не рекомендуется выполнять при острых болях. Перед выполнением проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

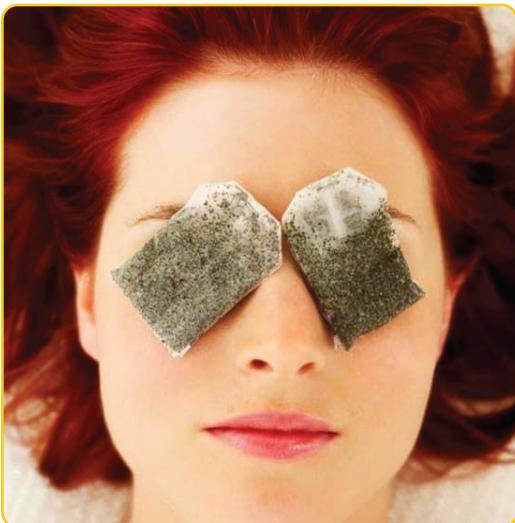
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Зеленый чай

Экстракт зеленого чая обладает мощный антиоксидантным, антисептическим и тонизирующим действием. Вам понадобится:

- 2 пакетика натурального зеленого чая.

Для снятия отечности и усталости с глаз возьмите два использованных пакетика зеленого чая. Охладите и приложите к глазам на 15-20 минут. Снимите пакетики и промойте глаза.



Ромашка

Противовоспалительные свойства ромашки могут помочь облегчить симптомы, связанные с глазными инфекциями. Вам понадобится:

- 1 чайная ложка ромашки лекарственной;
- 1 стакан теплой воды.

Вскипятите чашку воды и добавьте в нее чайную ложку ромашки. Дайте немного остыть. Смочите в этом растворе ватные диски. Используйте ее как теплый компресс и после этого промойте глаза.



Лимонный сок

Благодаря своим противовоспалительным и антиоксидантным свойствам, лимонный сок помогает бороться с глазными инфекциями и их симптомами. Вам понадобится:

- 1 стакан теплой воды;
- ½ спелого лимона.

Извлеките сок из лимона. Добавьте его в стакан с теплой водой и хорошо перемешайте. Выпейте. Принимать лимонный сок нужно хотя бы раз в день до уменьшения проявлений глазных инфекций.



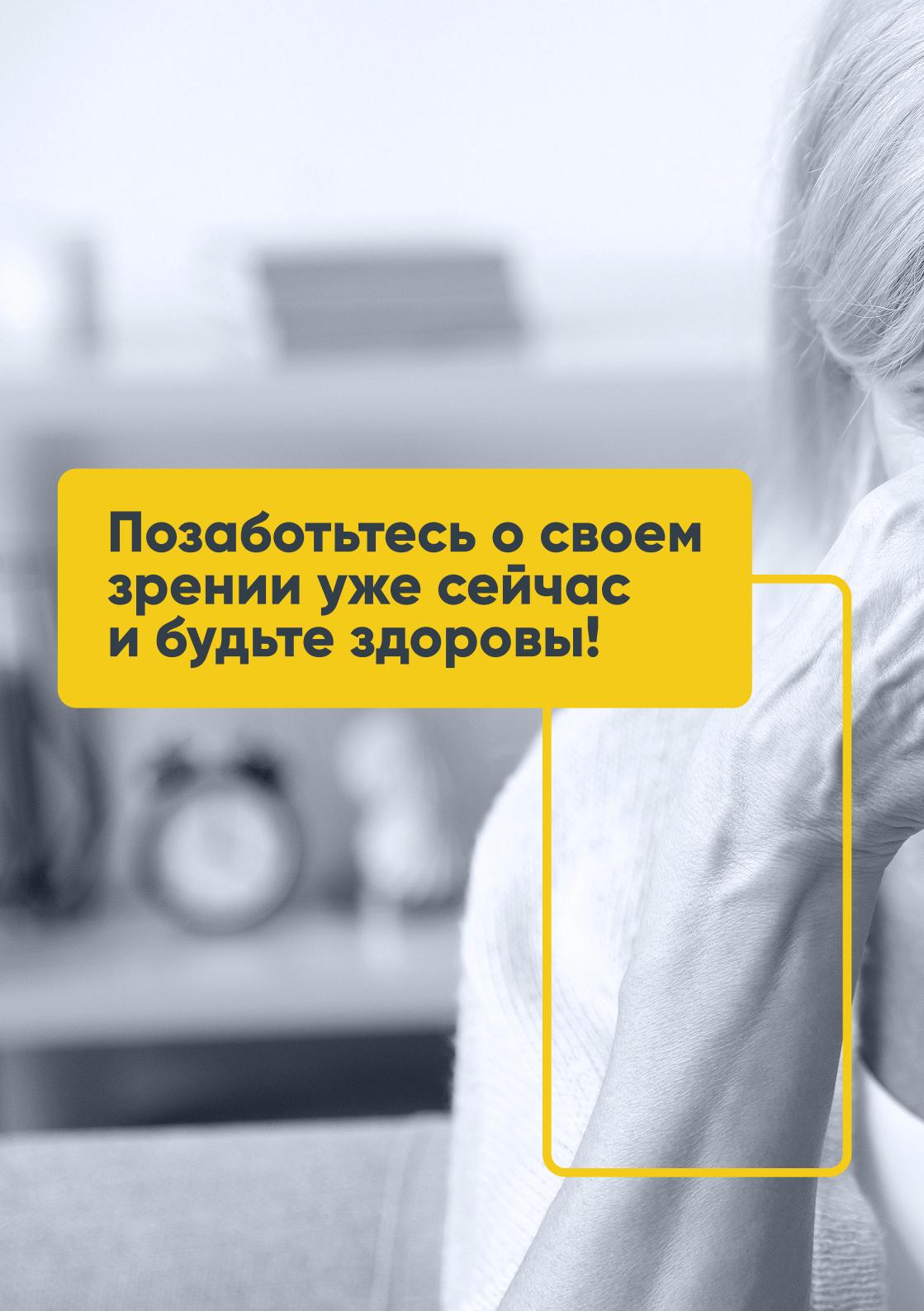
Солевой раствор

Антисептические свойства солевого раствора делают его хорошим обеззараживающим средством. Вам понадобится:

- ½ литра кипяченой воды;
- 1-2 чайные ложки соли.

Смешайте соль с кипяченой водой. Тщательно промойте глаза этим раствором. Выполнять это действие можно несколько раз в день.





**Позаботьтесь о своем
зрении уже сейчас
и будьте здоровы!**