

Нетрадиционные способы сохранения и укрепления зрения, которые можно и нужно применять в домашних условиях

**Автор – учитель-дефектолог высшей категории
Казакова Татьяна Анатольевна**

Глаза являются очень чувствительным и деликатным органом.

По данным современной медицины, 90% информации из окружающей среды, человек получает посредством зрения. 50% энергии получаемые в организме расходуются на физиологические функции, пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление, в то время как остальная потребляется глазами, т.е. зрением.

Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственным за зрением, т.е. в центральной нервной системе. Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценностью. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будут способствовать и здоровью зрения. Кто хочет сохранить зрение должен сохранять не только гигиену глаз, ну и общую физическую и умственную гигиену. Трудно переоценить роль зрения в жизни человека, его значимость понимается только тогда, когда частично или полностью его утрачиваем.

Знаменитая Елена Келлер советовала человеку, рожденному с нормальным зрением: «Пользуйтесь глазами! Живите, каждый день так, как будто можете ослепнуть. И вы откроете чудесный мир, который ни когда не видели!»

Если сравнивать человека с машиной, то ему необходимо, как и автомобилю, регулярная забота, уход, профилактика.

Система Брэга для сохранения зрения состоит из следующих положений:

1. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.

Температурная (водяная) стимуляция глаз: Возьмите два больших куска ткани. Один кусочек опускается в горячую воду (как можно терпеть). Другой кусок - в ледяную воду (просто холодную воду брать нельзя). Вынуть ткань из горячей воды и приложить на две минуты, плотно прижимая к глазам. Затем немедленно приложить к глазам на 1 минуту ткань, смоченную водой со льдом. Вытереть глаза.

2. Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступления крови к глазу.

Дыхание, стимулирующее приток крови к глазам: Открыть окно, или выйти на свежий воздух, чтобы получить, как можно больше кислорода (99% всех людей испытывают кислородное голодание. При этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск). Перед упражнением несколько раз вздохните. Теперь ваша кровь готова направить кислород в глаза. Глубоко вздохните, задержите дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии, и чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и отбросы. Стоять в таком положении, считая до пяти.

3. Упражнения для релаксации глаз, снимающие напряжения.

Пальминг: Исходное положение выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев правой руки. Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и располагается на переносице. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол, так чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Вспомните что-нибудь приятное – путешествие, красивые пейзажи, интересные случаи, произошедшее с вами и принесшее вам радость.

На вопрос о том, сколько времени и когда радо делать пальминг, ответ будет таков – понемногу, но часто.

4. Питание, необходимое для здоровых глаз.

К глазам должно поступать достаточное количество витаминов.

Витамином А богаты следующие продукты: морковь, томаты, сладкий картофель, все листовые овощи, петрушка, зелень горчицы, морские продукты, масло рыбьей печени, семечки подсолнуха, пивные дрожжи.

Витамин С связывает клетки, при его недостатке мускулы (и глазные тоже) теряют тонус. Недостаток витамина С может привести к разрушению ткани, слепоте, аллергии. Основные, его источники: капуста, сладкий зеленый и красный перец, цитрусы, все ягоды, помидоры, шпинат, яблоки, ананасы. Минимальное ежедневное потребление витамина С 100 мг.

Витамины группы В питают нервную ткань глаза.

Пища богатая витамином В : орехи, цельное зерно, пивные дрожжи, мед, рыба всех сортов, яичный желток.

Калий для мягких тканей то же самое, что калий для костей. Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка калия в организме. В большом количестве калий находится в меде и яблочном уксусе. Ежедневную порцию калия можно получить следующим образом. Каждое утро необходимо выпить стакан воды с ложкой меда и ложкой яблочного уксуса.

Телевизор и ваши глаза.

Телевизор приносит много вреда не только глазам ,но и общему здоровью вплоть до различных психических заболеваний. При телевизионных передачах необходимо находиться не 4.5 метра от экрана цветного телевизора.