Автор: admin
27.04.2011 20:55 -

Как сохранить зрение?

В наш век стремительно развивающихся информационных технологий глаза для многих людей становятся теми органами, от нормального функционирования которых зависит многое. Отсюда страх и даже паника, возникающие при ухудшении зрения.

К счастью, часто подобные проблемы бывают вызваны простым переутомлением или недостатком витаминов. Ниже изложены четыре способа воздействия на зрение, которые могут оказаться вам полезными.

Давайте глазам отдых

Мышцы, которые поворачивают глазные яблоки и которые изменяют кривизну хрусталика, устают. Во время напряженной работы им необходима передышка.

Можно просто посидеть несколько минут с закрытыми глазами. Чтобы помочь расслабиться именно мышцам хрусталика, нужно переводить взгляд на удаленные объекты. Это могут быть облака, дома на горизонте, машины внизу.

Попробуйте массаж

К закрытым глазам приложить ладони. Сначала легонько потираем. Затем несильно нажимаем на сами глазные яблоки. И отпускаем. Важно не допускать болевых или неприятных ощущений. Как дополнительный приятный бонус, все получат разные картины-видения. Можно их рассматривать – увлекательное занятие.

Женщинам подобный массаж можно делать после снятия макияжа.

Упражнения для глаз

Делайте их под настроение. Хотя бы раз в день.

Круговые вращения глаз по часовой стрелке и против нее, 5-7 вращений в одну сторону, столько же в другую, 3-4 подхода.

Взгляд влево, затем вправо, 7-10 раз, 2-3 подхода.

Взгляд на переносицу, затем на кончик носа, 7-10 раз.

Естественно, последовательность, количество раз и подходов каждый подбирает для себя индивидуально.

Употребляем витамины

Многие сталкивались с тем, что зрение «садится». То есть ухудшается. Это проявляется в том, что изображение рассматриваемых объектов становится расплывчатым. Иногда возникают рези в глазах, слезотечение. Случается светобоязнь.

Одной из причин этого явления может быть нехватка в организме витамина А. Изменить ситуацию в лучшую сторону в этом случае просто. Офтальмолог обязательно посоветует вам не лениться делать **салат из моркови**. Она богата каротином, который в нашем организме превращается в тот же витамин А.

Сделать такой салат – проще простого. Для этого берем морковку, лучше выращенную своими руками, чтобы иметь гарантию, что в организм не попадут разные пестициды. Как вариант – купить на рынке или в набирающих нынче популярность магазинах органических продуктов.

Затем корнеплоды тщательно моем и чистим. Потом натираем на терке. Можно добавить чеснок, приправу для моркови по-корейски, растительное масло. Для детей – просто капаем чуть-чуть масла и посыпаем сахаром.

Весь этот процесс занимает 20-30 минут. Через 2-3 дня, если причина была в гиповитаминозе, зрение восстановится.

Можно, конечно, купить витамины в аптеке – это дело личного выбора. Однако, если в первом случае передозировка маловероятна (разве что кожные покровы пожелтеют), то

в случае с искусственно созданными аналогами такое вполне возможно.

И еще. Если у вас воспаление слизистой оболочки органов зрения, болевые ощущения в области глаз, резкое ухудшение зрения – немедленно обращайтесь к врачу-окулисту.

Автор - **Олег Прокопенко**
Источник