Автор: admin
16.08.2013 13:24 -

Чтобы вновь заблестели глаза. Вам известны эти секреты?

Встречаются люди, которые очаровывают окружающих, моментально заводят друзей и повсюду пользуются симпатией. Весь шарм заключается в блеске глаз и обаянии взгляда, которые притягивают к себе другие живые существа и являются предпосылкой продолжения рода. У других же взгляд постоянно тусклый и мрачный. Им нелегко повсюду, где приходится установить контакт, будь то в личной жизни или на работе.

Неслучайно во время флирта, ухаживания глаза горят таким соблазнительным блеском. Так задумано природой. Эту соблазнительность и обаяние можно приобрести с помощью витаминов и других питательных веществ. Такой вывод следует из последних результатов исследований, проведенных американскими учеными.

Из всех органов чувств глаз располагает самой разветвленной сетью транспортных путей, по которым к нему поступают питательные вещества. При самом легком раздражении вегетативной нервной системы – приятном разговоре об отпуске, флирте, обсуждении сногсшибательных планов и т. д. – гормоны стресса направляют к глазам миллиарды витаминов и других веществ, от которых они загораются живым блеском.

Однако это повышенное потребление питательных веществ делает глаз очень чувствительным к свободным радикалам. Ученые установили, что каждая клетка тела до десяти тысяч раз в сутки подвергается нападению свободных радикалов. Поэтому хрусталику и сетчатке глаза требуются антиокислители – витамины С, А, Е и селен. Они придают глазам остроту, а также являются бастионом против возбудителей болезней всех видов. Без них глаза потускнеют, так как последние резервы питательных веществ будут расходоваться лишь на то, чтобы просто видеть, т. е. только в целях самосохранения.

Чем темнее овощи и салаты, тем больше витамина А они содержат – шпинат, брокколи, морковь, свекла, перец, тыква, т. е. желтые, зеленые, красные овощи, абрикосы и другие фрукты аналогичной окраски, печень, цельное молоко, сливочное масло, яйца, сыр, рыбий жир. Известно, что больше всего витамина А содержится в моркови, которую лучше всего есть в протертом и сваренном виде с добавлением растительного масла. Оно является, кроме всего прочего, источником необходимого организму витамина Е. Также он находится в сливочном и соевом масле, грецких орехах, арахисе,

пророщенных зернах пшеницы, яйцах, молоке.

Феноменом из сада природы (витамином С) богаты свежие фрукты и ягоды – апельсины, яблоки, лимоны с мякотью, грейпфрутовый свежеприготовленный сок, малина, киви, бузина, ежевика. Не меньшее количество этого витамина содержат свекла, лук, зеленый горошек, помидоры, кольраби, спаржа, капуста, печень, соевые бобы, картофель, артишоки.

Фрукты и овощи надо по возможности есть сырыми, поскольку высокая температура разрушает большую часть содержащегося в них витамина.

Чем дольше хранятся овощи и фрукты, тем меньшая в них концентрация аскорбиновой кислоты. Готовые к употреблению салаты в пластиковой упаковке, которые предлагаются в супермаркетах, содержат, как правило, больше вредных и отравляющих веществ (из-за наличия средств борьбы с вредителями, консервантов и т. п.), чем витамина С.

Селеном богаты неочищенные хлебные зерна, пивные дрожжи, печень, почки, постное мясо, рыба, моллюски, молочные продукты.

Современные офтальмологи советуют, кстати, ходить к глазному врачу с утра в понедельник, а не в пятницу вечером, когда глаза устали от ежедневных стрессов в течение недели и лишены питательных веществ. Тот, кто в выходные дни ведет здоровый образ жизни и правильно питается, сможет в начале недели лучше рассмотреть буквы в таблице, и ему, возможно, не понадобятся очки.

Подвижный образ жизни – туризм, гимнастика, велосипедные прогулки и т. п. – улучшает снабжение глаз кислородом и придает глазным яблокам белый цвет. Физиологи рекомендуют каждый день в течение пяти секунд смотреть на солнце. Это стимулирует обмен веществ в глазу и усиливает его защитные системы.

Ну и, конечно же, не забывайте о внутреннем настрое! Недаром говорят, что притянуть

человека, бесспорно, можно лишь одним сиянием и блеском глаз, и что глаза – зеркало души.

Желаю яркого и лучистого блеска вашим глазам. И не важно, сколько вам лет – очаровывайте всех вокруг ослепительным и горячим светом и теплом своих глаз. Здоровья и молодости вам!

Автор - **Татьяна Белапко**
Источник