

## УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Проверенные веками средства народной медицины эффективны при лечении самых разных заболеваний! Целебные отвары и настои для внутреннего и наружного применения, примочки, мази на растительной основе и капли с медом избавят вас от многих недугов. Безопасные натуральные ингредиенты, возможность домашнего лечения, специально подобранные упражнения и лечебные процедуры — залог будущего выздоровления.

- Простые способы приготовления лечебных настоек, отваров и мазей
- Рецепты диетических блюд
- Лечебная гимнастика
- Приемы самомассажа
- Советы по профилактике

Уделяйте себе совсем немного времени ежедневно и оставайтесь здоровыми на долгие годы!

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-3746-4



9 785991 037464

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-1664-8



9 786171 216648



ОТВАРЫ И НАСТОИ

ПРИМОЧКИ И КОМПРЕССЫ

МАССАЖ И ЛЕЧЕБНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ

ДИЕТА И ПРОФИЛАКТИКА



УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

# УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



КНИЖКА  
КЛУБА  
ДОСУГА



УЛУЧШАЕМ  
**ЗРЕНИЕ**  
НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2016

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 615.89  
ББК 53.59  
У49



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций.

Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Татьяна Важинская*

Популярне видання

Популярное издание

**Покращуємо зір народними засобами**  
(російською мовою)

**Улучшаем зрение народными средствами**

Укладач **ПОПОВИЧ Наталія**

Составитель **ПОПОВИЧ Наталья**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*  
Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *С. В. Сергіна*

Руководитель проекта *В. В. Столяренко*  
Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *С. В. Сергина*

Підписано до друку 01.11.2016.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «FranklinGothicBookITC».  
Ум. друк. арк. 6,72.  
Наклад 12 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 01.11.2016.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «FranklinGothicBookITC».  
Усл. печ. л. 6,72.  
Тираж 12 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-1664-8 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3746-4 (Россия)

- © DepositPhotos.com / ChamilleWhite, jirkaejc, fotovincek, anatols, Subbotina, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2016



## Введение

Около 95 % информации об окружающем мире мы получаем с помощью глаз. Трудно переоценить роль этого органа, ведь именно зрение дает нам возможность познавать и творить, создавать и получать новую информацию. Далекое не все в полной мере осознают, какую роль в их жизни играет орган зрения: дарит возможность видеть прекрасный мир, своих детей и внуков, выбирать любую специальность, своим трудом делать людям добро. Именно поэтому наши предки такое большое внимание уделяли именно глазам. В фольклоре, в песнях, пословицах, поговорках тысячи раз упоминаются глаза человека: как зеркало души, как средство коммуникации, как самое дорогое сокровище. «Беречь как зеницу ока» — это выражение в полной мере передает драгоценность зрения.

Емко и поэтично говорил об этом Максимилиан Волошин:

Все видеть, все понять, все знать, все пережить,  
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами.  
Пройти по всей земле горящими ступнями,  
Все воспринять и снова воплотить.

Из всех органов человеческих чувств глаза — самое сложное и совершенное творение природы. С древнейших времен поэты воспевали красоту глаз как зеркала души, философы использовали их как понятие мерила, указывающего на всемогущество сил природы, а ученые пытались выяснить принцип работы органа и использовать его для создания совершенных оптических приборов. Ведь именно через глаза поступает в мозг основная информация об окружающем мире. Чтобы проследить и объяснить принцип действия этого механизма, ученым понадобилось более 50 лет.

Глаз воспринимает изображение, которое затем через сетчатку и зрительный нерв трансформируется в зрительный

образ в головном мозге. Нарушение любого этапа передачи информации в зрительном процессе ведет к нарушению зрения.

Ученый И. М. Сеченов неоднократно повторял, что глаз — самый совершенный орган человека, созданный природой. Даже незначительное повреждение глаз и частичная потеря зрения могут повлиять на судьбу человека. Известный английский драматург Уильям Шекспир придерживался мнения, что смерть — меньшее несчастье, чем слепота.

Такое трепетное отношение к глазам во все времена и у всех народов обусловлено, вероятно, тем фактом, что глаз — это орган, который не подлежит регенерации и воссозданию. Даже используя ультрасовременные методики и аппаратуру, ученые не смогли клонировать глаз. Не удивительно, ведь только в сетчатке содержится 150 млн клеток. Если они разрушаются, восстановить их невозможно. В такой ситуации человек частично или полностью лишается зрения.

Возрастные изменения в организме человека, естественно, отражаются и на органе зрения. В основе этих изменений глаза лежат те же физические, химические, биологические процессы. Проявления физиологического старения по достижении определенного возраста избежать практически невозможно. Однако существует масса действенных способов отсрочить наступление некоторых из них и сохранить хорошее зрение в весьма солидном возрасте. Для этого существуют эффективные профилактические меры, которым нужно уделить внимание еще до того, как острота зрения начнет снижаться.

Нарушения зрения могут быть вызваны и другими причинами, например болезнями. В современной жизни получить заболевание глаз может любой человек. Как правило, причиной становятся неблагоприятная экологическая среда, стрессы, социальные проблемы, нарушения правил гигиены и тяжелые заболевания других органов.

Так, сахарный диабет является причиной тяжелого заболевания глаз. Нарушение обмена веществ может стать причиной катаракты (помутнения хрусталика). При болезнях сердца и сосудов часто отмечаются нарушения кровоснабжения сетчатки и зрительного нерва, что тоже приводит к ухудшению зрения. Заболевания нервной, сосудистой и эндокринной систем могут привести к развитию глаукомы.

Самый лучший способ избежать подобных неприятностей — следить за здоровьем и регулярно посещать врача-офтальмолога, чтобы проверить зрение. Ведь известно, что любое заболевание можно предотвратить и вылечить на ранних стадиях. Запущенная болезнь поддается лечению гораздо хуже, и получить удовлетворительный результат лечения сложнее.

Зрение может ухудшиться и из-за травмы. В таком случае к окулисту нужно обращаться как можно скорее, чтобы избежать нежелательных осложнений.

Офтальмология — достаточно молодая и интенсивно развивающаяся наука. Многие факторы современной жизни способствуют тому, что к врачам-окулистам обращается все больше людей — как молодых, так и пожилых. Но мы уже упоминали, что о здоровье глаз люди научились заботиться еще сотни лет назад, когда хорошее зрение было залогом сохранения жизни и обретения благополучия.

Сотни лет назад люди на всех континентах использовали самые разные способы и средства для сохранения и обострения зрения, для поддержки его остроты до зрелого возраста. В этой книге вы найдете советы, упражнения и целебные средства, которые были проверены веками и активно используются в современной медицине для лечения офтальмологических заболеваний, поддержания и улучшения зрения.

В наше время глаза становятся самым активным «рабочим» органом для тех, кому приходится иметь дело с компьютером и другими электронными гаджетами. Кроме того, изменения стиля и ритма жизни, стрессы, экологические проблемы также влияют на организм человека в целом и зрение в частности. Чтобы подобрать наиболее действенные средства, сохранить и улучшить зрение, необходимо прежде всего выяснить причину его ухудшения или установить вероятные угрозы для глаз и принять меры профилактики.

Почему же в наше время зрение начинает слабеть? Какие причины могут спровоцировать этот процесс?

### **Причина 1**

Ослабление глазных мышц. Эта проблема актуальна как для людей зрелого возраста, так и для детей. Глазные мышцы играют очень важную роль в процессе восприятия изображения.

Оно попадает на сетчатку, светочувствительную часть глаза, а затем на хрусталик. В зависимости от расстояния до объекта ресничные мышцы изменяют кривизну хрусталика, делают его то более выпуклым, то более плоским. Если постоянно сосредоточиваться на тексте книги или экране компьютера, то мышцы, управляющие хрусталиком, ослабевают, становятся вялыми и дряблыми. Как и всякие мышцы, которым не приходится работать, они теряют форму и со временем атрофируются. Чтобы избежать этого и поддерживать мышцы глаз в тонусе, необходимо регулярно их тренировать, выполнять ряд упражнений. Самое простое из них: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах. Эффективность этого приема давно доказали художники, которые очень редко страдают близорукостью. Ведь они постоянно тренируют глаза, переводя взгляд с листа бумаги или холста на удаленные предметы.

### **Причина 2**

Старение сетчатки и разрушение светочувствительного пигмента. Клетки сетчатки глаза тем лучше воспринимают изображение, чем больше в них содержится светочувствительного пигмента. С возрастом этот пигмент разрушается и острота зрения падает. Также он может разрушаться от длительного нахождения на ярком свете или от работы с монитором. Чтобы предупредить эту проблему, нужно выделять достаточно времени на сон, во время которого пигмент восстанавливается. Во время работы рекомендуется каждый час делать перерыв и проводить 10—15 минут с закрытыми глазами. Также замедлить процесс разрушения пигмента помогут продукты, содержащие витамин А. В первую очередь это морковь, молоко, мясо, рыба, яйца. Витамин А — жирорастворимое вещество, поэтому к овощам лучше добавить сметану или подсолнечное масло. Не следует совсем избегать жирного мяса и рыбы, молочные продукты выбирать хотя бы с небольшим процентом жирности. Вещество, восстанавливающее зрительный пигмент, в большом количестве содержится в свежей чернике. Поэтому постарайтесь наесться ее летом и запастись ягодами на зиму. Лучше всего их заморозить или приготовить витамины, перетерев свежие ягоды с сахаром. Особенно полезными они будут в период, когда долгие недели осеннего и зимнего

«светового голодания» истощают запасы зрительной прочности, а новые силы еще не наработаны из-за весеннего авитаминоза. В зимне-весенний период сетчатка глаза особенно нуждается в питании, ведь ей приходится тратить значительно больше зрительного пигмента, чем обычно, из-за недостаточной освещенности. Именно в это время пригодится черника и ее препараты для сохранения и поддержания остроты зрения. Ведь не зря во Вторую мировую войну пилотам Британских королевских воздушных сил выдавали эти ягоды, чтобы улучшить зрение во время ночных полетов.

### **Причина 3**

Заболевания сердца и сосудов, гипертония и гипотония, нарушение кровообращения. Ведь питание и дыхание клеток глаз напрямую зависят от общего состояния сосудистой системы. Сетчатка глаза — очень нежный орган, она страдает при малейших нарушениях кровообращения. Выявить на ранних стадиях эту проблему может только офтальмолог. Именно для этого проводится исследование глазного дна. Нарушение кровообращения сетчатки может стать причиной тяжелого заболевания.

Для восстановления и улучшения кровообращения в сетчатке существуют специальные упражнения и диеты. Людям, страдающим подобными нарушениями, следует очень бережно относиться к своим сосудам: избегать больших физических нагрузок, перегрева, перепадов давления, а также воздержаться от посещения бань, саун, барокамер и т. п.

### **Причина 4**

Чрезмерная нагрузка на глаза. Клетки сетчатки страдают при попадании на них слишком яркого света, постоянного излучения экрана. Также они страдают и от напряжения при недостаточном освещении. Способы сократить нагрузку на зрение: защищать глаза от слишком яркого света солнцезащитными очками, не проводить длительное время за компьютером, делать перерывы в работе, не пытаться рассматривать мелкие предметы и читать при недостаточном освещении. Очень вредно читать в транспорте — неровный свет и дрожание плохо влияют на зрение.



### **Причина 5**

Пересыхание слизистой глаз. Чтобы свет, попадающий на сетчатку, не искажался, оболочка глаз должна быть чистой и прозрачной, а это возможно, только когда слизистая здорова. Глаза должны постоянно омываться влагой, которая увлажняет их и устраняет все посторонние частицы. Когда глаза сухие, зрение ухудшается. Организм пытается самостоятельно решить эту проблему. Именно поэтому многие люди, работающие в помещениях с сухим воздухом, на жаре, за компьютером, часто жалуются на повышенную слезоточивость. То есть для улучшения зрения полезно немного поплакать. Если слезы не выделяются, а вы чувствуете дискомфорт, необходимо использовать специальные капли для глаз, по химическому составу близкие к слезам.

### **Причина 6**

Постоянная работа за компьютером, длительное время перед телевизором. Работа за компьютером очень сильно нагружает зрение, и дело тут не только в тексте, ведь размер шрифта или масштаб всегда можно увеличить. Человеческий глаз по принципу действия напоминает объектив фотоаппарата. Ему необходимо сфокусироваться на предмете, но изображение экрана не статично, а состоит из миллионов мерцающих точек. Чтобы на них сфокусироваться, глазу необходимо потратить много энергии и зрительного пигмента. У людей, страдающих близорукостью, этого фермента тратится больше, чем у тех, кто видит нормально. Поэтому возникает ситуация, неблагоприятная для глаз: близорукость начинает увеличиваться. Если вы смотрите на экран и вдруг начинаете различать глубину видимого изображения — обратите внимание на этот опасный симптом и срочно принимайте меры. При работе за компьютером нельзя забывать о правилах безопасности, которые требуются в работе с текстом. Следующее простое упражнение будет полезно для зрения.

Возьмите лист с напечатанным текстом и медленно приближайте к глазам, пока очертания букв не потеряют четкость. Внутренние мышцы глаз напрягутся. Затем начинайте так же медленно отодвигать лист — мышцы глаз расслабятся. Такую зарядку рекомендуется проводить в течение 2—3 минут.

### **Причина 7**

Перенапряжение психики и ума, повседневно сопровождающее нашу жизнь, моментально сказывается и на глазах. Постоянные стрессы самой различной степени, подчас усиливающие друг друга, длительная малоподвижная работа, связанная с постоянной фокусировкой взгляда на предметах, расположенных на близком расстоянии, вызывают прогресс глазных болезней.

Ослаблению зрения способствует и привычка щуриться при рассматривании незнакомых, мелких или движущихся объектов. Вы не представляете, насколько пагубна эта привычка для ваших глаз. Никогда не смотрите с усилием, пытайтесь разглядеть в толпе знакомого, рассмотреть ценник или увидеть мелкие детали находящегося на большом расстоянии изображения. Глаз — это не мышца тела, которую можно напрягать сколько душе угодно, и от этого она только тренируется. При напряженном рассматривании возникнет напряжение глаза, которое приводит к последующему ухудшению зрения. Глаз никогда не должен напрягаться, чтобы рассмотреть объект!

### **Причина 8**

Нарушения и травмы позвоночника. Проблемы со спинным мозгом могут быть напрямую связаны с остротой зрения. Нарушение функций спинного мозга сказывается на работе головного мозга и восприятии информации. Если из-за смещения или травмы позвонков страдают нервные волокна либо сосуды, поставляющие в зрительный отдел мозга кислород, то проблемы со зрением неизбежны. Также нарушения зрения могут возникнуть у женщин, у которых во время беременности и родов были проблемы со спиной.

### **Причина 9**

Переутомление, регулярный недосып, стрессы дома и на работе, большие физические нагрузки приводят нас к перенапряжению и изнашиванию нашего организма, в том числе и глаз. Если причина ухудшения зрения именно в этом, вам нужно будет позаботиться о состоянии здоровья организма в целом, регулярно выполнять упражнения на расслабление, больше отдыхать, высыпаться и проводить время на природе. Если напряжение не снять вовремя, длительный стресс может

стать причиной необратимых изменений в сетчатке глаз и привести к серьезному заболеванию.

### **Причина 10**

Кератиты. Это группа заболеваний, для которой характерны воспалительные процессы в роговице. Причиной воспаления могут быть бактериальные и вирусные инфекции, грибки, аллергены химического и биологического происхождения, токсины. В любом случае возникает нарушение зрения, которое проходит после излечения заболевания. Если своевременно не принять меры и не лечить болезненное состояние, может сформироваться бельмо.

В последнее время все чаще к офтальмологам обращаются встревоженные родители, заметившие ослабление зрения у ребенка. Заметить ухудшение зрения у малыша можно без особого труда. Ребенок часто щурится, особенно когда хочет что-то разглядеть, трет глаза, моргает так, будто в глаз что-то попало. Все это симптомы того, что пора показать ребенка офтальмологу. А лучше несколькими, чтобы получить полную и достоверную картину заболевания.

Причин ухудшения зрения у детей может быть несколько.

### **Причина 1**

Наследственность. Если хотя бы у одного из родителей диагностировано заболевание глаз, имеющее генетическую природу (миопия, астигматизм), то стоит уделить зрению ребенка пристальное внимание или отвести к офтальмологу на консультацию как можно раньше. Регулярные профилактические осмотры позволят своевременно выявить заболевание на ранней стадии, принять все необходимые меры и таким образом сохранить зрение у ребенка.

### **Причина 2**

Перенапряжение глаз, большие нагрузки. Постоянно возрастающий объем заданий в школе и дошкольном учебном учреждении, дополнительные образовательные программы также вызывают ухудшение зрения. Регулярное переутомление глаз становится первопричиной ухудшения зрения у детей,

и впоследствии эта проблема требует длительного и основательного лечения.

### **Причина 3**

Злоупотребление телевизором и компьютерными играми. Проанализируйте, как ваш ребенок проводит свободное время. Одна из наиболее частых причин падения зрения — длительное время, проведенное перед экраном телевизора или за компьютерными играми. Частота смены кадров, неестественные цвета, слишком близкое расположение к телевизору или монитору, неправильное освещение, длительное непрерывное напряжение глаз дают очень сильные нагрузки на глаза. Зрение начинает стремительно падать. Следствием может быть развитие миопии в раннем возрасте.

### **Причина 4**

Недостаток необходимых витаминов. Правильное питание необходимо не только для поддержания здоровья, укрепления иммунитета, правильного физического развития, но и для сохранения зрения. Недостаток витаминов А, В, D, фолиевой кислоты, железа и цинка может привести к тому, что у ребенка слезятся или болят глаза, ощущается резь и сухость, он щурится при ярком освещении или становится полностью беспомощным в темноте. Такие состояния без своевременного вмешательства могут привести к серьезным проблемам, вплоть до необходимости проведения хирургической операции.

### **Причина 5**

Раннее чтение. Сейчас многие родители увлечены различными методиками раннего развития. При этом ребенок должен уметь читать в 3 года, получить базовые знания по одному или нескольким иностранным языкам в 4 года, в 5 грамотно и красиво писать и т. д. Но лишь немногие родители учитывают при этом физиологические возрастные особенности своего чада. Дело в том, что до 4-летнего возраста ребенку сложно фокусировать зрение на книге в течение продолжительного времени — это приводит к переутомлению. Следите за тем, чтобы урок чтения продолжался не более 10—15 минут, освещение в помещении было правильным, достаточно ярким,

но не режущим глаза. Расстояние от глаз до книги или альбома для рисования должно быть не менее 30 см. Обязательно необходимо делать перерывы в занятиях и просить рассказать о прочитанном, нарисованном. В это время глаза смогут немного отдохнуть.

### **Причина 6**

Заболевания позвоночника. Причины ухудшения зрения могут быть не связанными непосредственно с глазами. Организм — это сложная система, в которой каждый фактор может сыграть решающую роль. Особенно важно это помнить в детстве, когда организм растет и развивается, процессы в нем могут идти неравномерно, организм постоянно перестраивается, кости продолжительное время остаются хрупкими и податливыми. Состояние позвоночника у детей является ярким примером: при нарушениях осанки, сутулости развивается ухудшение кровообращения во многих органах, в том числе в головном мозге. Это приводит к нарушениям проводимости нервных волокон и как следствие — к ухудшению передачи импульсов от глаза в зрительный центр мозга.

### **Причина 7**

Недостаток физической активности и общее кислородное голодание организма. насыщение крови кислородом важно для сохранения здоровья, а хорошее питание сетчатки глаз — необходимое условие хорошего зрения. Физические нагрузки служат профилактикой развития гипоксии и предотвращают нарушение зрения. При врожденной склонности к миопии, астигматизму необременительные физические упражнения и специальная гимнастика для глаз могут предупредить и остановить развитие этих заболеваний.

### **Причина 8**

Отсутствие ранней профилактики. Даже незначительные признаки проблем с глазами требуют немедленного вмешательства родителей. Регулярное наблюдение у офтальмолога — залог здоровья глаз ребенка. Слезотечение, жалобы на то, что глаза болят или чешутся, зрение начинает ухудшаться, прищуривание при рассматривании отдаленных объектов —



такие жалобы требует от родителей ответственности и внимания. Симптомы могут свидетельствовать о начале болезни, поэтому лучше сразу принять меры.

Как мы уже указывали, глаз — это орган, восстановить или регенерировать который невозможно. Необходимо беречь зрение и реагировать на любые неприятные симптомы, способные свидетельствовать о развитии болезни. Конечно, если глаза режет, они болят, слезятся, опухают — вы не станете оттягивать визит к врачу. Однако некоторые состояния не имеют неприятных физических проявлений, но при этом свидетельствуют об опасности для зрения.

### **Ухудшение зрения на одном глазу**

Чаще с такой ситуацией сталкиваются пожилые люди, больные диабетом, гипертонией, близорукостью. Если один глаз стал видеть хуже, есть риск, что проблема вызвана сосудистыми нарушениями — окклюзией центральной артерии сетчатки или тромбозом центральной вены сетчатки. В таких случаях счет времени идет на часы, и лишь вовремя оказанная специализированная помощь поможет восстановить зрение. Если симптом игнорировать, может наступить необратимая слепота.

### **Появление перед глазами черной или полупрозрачной завесы**

Появляться такая завеса может при тяжелых общих заболеваниях, травмах, острых воспалительных процессах. Такой симптом часто наблюдается при отслойке сетчатки. Состояние требует немедленной госпитализации. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов сохранить и восстановить зрение.

### **Покраснение глаз, затуманивание зрения, возможны тошнота, рвота**

Перечисленные симптомы могут сопровождаться резкой болью в области глаз. Такое состояние, как правило, указывает на острый приступ закрытоугольной глаукомы. Внутриглазное давление резко повышается и может существенно повредить

зрительный нерв. Показано немедленное снижение внутриглазного давления — вплоть до оперативного лечения. Не ждите, пока боль пройдет. Срочно обратитесь к врачу.

### **Постепенное или резкое сужение поля зрения**

Постепенное или резкое сужение поля зрения, позволяющее видеть только то, что расположено прямо напротив вас, — это «трубчатое» зрение, которое считается одним из основных признаков глаукомы — поражения зрительного нерва. Без соответствующего консервативного или оперативного лечения зрение будет продолжать ухудшаться, возможна даже полная потеря способности видеть и сильнейшие боли, избавиться от которых можно, только удалив глаз.

### **Размытость, искажение изображения**

Расплывающаяся изогнутая картинка перед глазами чаще всего является симптомом макулярной дегенерации, дистрофического заболевания центральной области сетчатки — макулы. Заболевание более характерно для людей пожилого возраста, однако встречается и у молодежи. Без лечения зрение постепенно ухудшается, очки не помогают. Также подобные признаки могут указывать на разрыв сетчатки в центральной зоне. Чаще всего это случается вследствие травмы. В таком случае нужно сразу обратиться к офтальмологу для уточнения диагноза, так как подобное повреждение без своевременного и полноценного лечения может стать причиной необратимой потери зрения.

### **Туман перед глазами, снижение насыщенности цветов и контрастности изображения**

Ощущения могут быть вызваны развивающейся катарактой — помутнением хрусталика. Зрение ухудшается постепенно, но неуклонно, и в итоге больной может видеть лишь световые пятна. В большинстве случаев вопрос решается хирургическим путем — проводится операция по удалению катаракты и имплантация искусственного хрусталика.

## **Темные зоны, плавающие мутные пятна, туман, ощущение пелены перед глазами**

У диабетиков такие симптомы являются признаком диабетической ретинопатии — поражения сетчатки, вызванного сахарным диабетом. По мере прогрессирования сахарного диабета риск заболеваний глаз в значительной мере возрастает. Необходимо регулярно наблюдаться у офтальмолога, контролировать состояние глазного дна, так как изменения сосудов, кровоизлияния в сетчатку и стекловидное тело могут стать причиной полной потери зрения. Сейчас для лечения этого заболевания используется лазерная коагуляция, способная сохранить зрение при сахарном диабете.

## **Чувство жжения, песка в глазах, ощущение инородного тела или сухости**

Синдром сухого глаза чаще отмечается у людей пожилого возраста. Чаще всего причиной неприятных ощущений является стресс или ухудшение качества жизни. Большой опасности для зрения нет, но в запущенных случаях синдром может перерасти в патологическое состояние. При подобных симптомах следует обратиться к врачу, и он посоветует поддерживающую терапию и диету, которые действуют быстро и эффективно.

## **Двоение изображения**

Двоение при взгляде одним или двумя глазами может быть вызвано множеством причин со стороны как глаз, так и других органов: интоксикация, сосудистые нарушения, заболевания нервной системы, эндокринная патология. Если вдруг появилось двоение в глазах, сразу обратитесь к терапевту, офтальмологу, неврологу и эндокринологу.

## **Плавающие перед глазами мутные пятна**

Обычно плавающие пятна, нити, паучки объясняются деструкцией стекловидного тела. Это состояние вызвано возрастными изменениями структуры стекловидного тела — прозрачного

гелеобразного содержимого, заполняющего глазное яблоко. С возрастом оно становится не таким плотным, волокна слипаются между собой, теряют прозрачность и отбрасывают на сетчатку тень, которая воспринимается нами как дефект изображения. Они особенно хорошо заметны на белом фоне: снег, лист бумаги. Также причиной деструкции стекловидного тела могут быть артериальная гипертензия, шейный остеохондроз, сахарный диабет, травмы головы, глаз и носа и пр. Однако внезапно возникшая патология может указывать на серьезную проблему, например кровоизлияние в сетчатку или стекловидное тело. Если симптомы возникли резко, следует срочно обратиться к офтальмологу.

Все перечисленные выше симптомы указывают на проблемы со зрением. Визит к врачу, лечение, сопутствующая терапия, поддерживающие процедуры, специальные упражнения помогут решить многие из перечисленных проблем, поддержать и улучшить зрение. Традиционная медицина, наряду с хирургическим вмешательством и фармацевтическими препаратами, рекомендует методы лечения, которые были проверены столетиями и доказали свою эффективность.

В этой книге мы познакомим вас с наиболее эффективными народными способами улучшения зрения, профилактики глазных заболеваний и сопутствующей терапией при различных болезнях глаз.

# Диета для поддержания и улучшения зрения

Сегодня, чтобы сохранить хорошее зрение, нужно постоянно заботиться о глазах. Обилие компьютерной техники, с которой приходится сталкиваться и на работе, и дома, приводит к тому, что зрение начинает ухудшаться. Компьютер, телевизор в сочетании с курением, малоподвижным образом жизни, неблагоприятным экологическим окружением, постоянным стрессом и недостаточным количеством сна становятся причиной ухудшения зрения у молодежи и людей старшего возраста. Более того, перечисленные факторы могут дать толчок развитию опасных болезней.

Чтобы поддерживать работу глаз, необходимо давать им возможность отдыхать, делать специальные упражнения и правильно питаться, снабжая глаза всеми необходимыми веществами. Издавна в народе знали, какие ягоды, травы и продукты помогают обострить зрение, снимают боли в глазах и воспаления. Народные методы улучшения зрения и лечения болезней глаз прошли многовековую проверку и сейчас активно используются опытными врачами-офтальмологами в комплексе с традиционным медикаментозным лечением.

Глаза — это наиболее уязвимый орган, поскольку он очень слабо защищен. Поэтому необходимо не только беречь их от травм, но и регулярно употреблять продукты, которые смогут сохранить их здоровье. Для этого необходимо позаботиться, чтобы в рационе всегда были продукты, богатые ценными веществами.

**Жирные кислоты.** Они содержатся в рыбе, рыбьей икре, специях, растительном масле.

**Аминокислоты.** Ими богаты все виды молочных продуктов, разнообразные крупы и овощи.

**Каротиноиды.** Содержатся во фруктах и овощах оранжевого, желтого и красного цвета, богатых провитамином А.

**Витамин Е.** Он в большом количестве содержится в орехах, сухофруктах, рыбе, ячневой и овсяной крупе, капусте и зелени, шиповнике, зародышах и ростках пшеницы, в кальмарах.

**Витамины А и С.** К продуктам, богатым этими витаминами, относятся сливочное масло, сыр, творог, печень, черемша,



# Содержание

Введение.....	3
<b>Диета для поддержания и улучшения зрения.....</b>	<b>17</b>
Салаты и закуски .....	22
Первые блюда .....	33
Вторые блюда .....	38
Десерты .....	53
Напитки .....	58
<b>Гимнастика для глаз.....</b>	<b>64</b>
Гимнастика для укрепления мышц глаз .....	65
Гимнастика для восстановления работоспособности глаз.....	66
Гимнастика при косоглазии .....	67
Гимнастика при близорукости .....	69
Гимнастика при астигматизме.....	72
Гимнастика для расслабления зрительных мышц и релаксации .....	74
Гимнастика для глаз, снимающая головную боль.....	75
<b>Массаж глаз для улучшения зрения .....</b>	<b>76</b>
<b>Фитотерапия для улучшения зрения.....</b>	<b>80</b>
Отвары, настойки, настои .....	83
Компрессы и примочки.....	94
Настои для промывания глаз .....	104
Мази .....	105
<b>Ванночки для глаз.....</b>	<b>106</b>
<b>Быстрые способы снятия напряжения     при переутомлении глаз .....</b>	<b>110</b>
<b>Советы для тех, кто работает за компьютером .....</b>	<b>116</b>
<b>Профилактика заболеваний глаз .....</b>	<b>120</b>