



## Патриция БРЭГГ

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

Нормальное зрение может быть восстановлено и сохранено благодаря простой программе упражнений глазной мускулатуры, правильной гигиене, питанию и релаксации. Поль Брэгг разработал такую программу. Его система состоит из следующих положений:

1. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.
2. Специальные упражнения по глубокому дыханию (они увеличивают поступление крови к глазу).
3. Упражнение для релаксации глаз, снимающее напряжение.
4. Питание, необходимое для того, чтобы иметь здоровые глаза. Начнем с последнего положения. Очень важно, чтобы к глазу поступало достаточное количество витаминов. Поговорим о них подробнее.

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

**Витамин С** связывает клетки, при его недостатке мышцы (и глазные тоже) теряют свой тонус. Плохое зрение в старости обусловлено главным образом, недостатком витамина С, который является уникальным среди всех витаминов и требует ежедневного потребления, так как наш организм не способен его вырабатывать. Недостаток витамина С

может привести к слепоте, разрушению тканей, пиорее, аллергии и даже бесплодию. Основные его источники: капуста, сладкий перец, цитрусы, все ягоды, листовые овощи, помидоры, спинат, яблоки, ананасы. Минимальное ежедневное потребление витамина С - 100 мг, при особой необходимости - от 150 до 200 мг. Витамины В-комплекс питают нервную ткань глаза. Витамин В1 (тиамин) имеется в орехах, зернах кукурузы, ржи, пшеницы, пивных дрожжах, рисе, меде. Ежедневный прием - 15 мг.

**Витамин В2** (рибофлавин) помогает клеткам тела потреблять кислород для обменных процессов. Лучшие источники: зеленые листовые овощи, яблоки, пивные дрожжи, рисовые и пшеничные зерна. Минимальное ежедневное потребление этого витамина - 5 мг.

**Витамин В6.** Пища, богатая им: капуста, пшеничные зерна, цельная рожь и кукуруза, яичный желток и рыба всех сортов. Ежедневное потребление 2 мг.

**Витамин В12.** Лучшие источники: виноград и виноградный сок, яичный желток, черника и ее сок, финики, петрушка, чернослив, абрикосы.

Ежедневное потребление - 5 мг. Калий для мягких тканей - то же самое, что кальций для костей. В больших количествах он находится в меде и яблочном уксусе.

Ежедневную порцию калия можно получить, выпив стакан воды с ложкой меда и ложкой яблочного уксуса. В рационе ежедневно должны быть салат из свежих сырых овощей с уксусом, а также свежие, печеные или паренные фрукты.

Если вы ответственно относитесь к своему здоровью, то помните чай, кофе, алкоголь и табак вредят зрению. Проти-

# С очками лучше не спешить

вог... наркотики. Нельзя есть бо... ество сладостей очищенн... ирует из организма много вита... В

**Ухаживайте за глазами** вам поможет вода. Возьмите два больших куса ткани. Один опустите в горячую воду, другой - холодную (ледяную). Вынув ткань из горячей воды, приложите (плотно прижав) к глазам на 2 минуты. Затем сразу же приложите на 1 минуту ткань из ледяной воды.

**Дыхание стимулирует приток крови к глазам.** Откройте окно или выйдите на свежий воздух, чтобы получить больше кислорода. Перед упражнением несколько раз вздохните: теперь ваша кровь направит к глазам кислород. Затем глубоко вдохните, задержит дыхание, не выдыхая, затем выдохните, чуть соморгнув око, спустите голову, чтобы снизить давление в урвня сердца. Теперь выдохните, вставив кислородом, идет к... удаляя яды и отбросы... в таком положении, считая до пяти.

Хочу вас предупредить, может закружиться голова, поэтому начинать это упражнение без усиления головокружение проходить несколько недель в течение... Упражнение очень важно! Делайте ежедневно по 10 (минимум) раз!

**Давайте учиться расслаблять глаза.** Главное в этой процедуре - получение солнечных лучей. Поэтому лучше делать ее на открытом воздухе или перед открытым окном, подставляя лицо лучам солнца. Если вы живете в климате, где мало солнца, то можно использовать 150-ваттную лампу, располагаясь на расстоянии 1.5 - 2 метра от нее. Солнечные лучи имеют терапевтическую ценность для больных глаз: они функционируют только при свете. Последнее время стало модным носить темные очки. Не увлекайтесь ими без необходимости, а хорошая - вообще не надевайте - так можно сжечь глаза (очки фиксируют солнечные лучи). Но если вам все же необходимы солнечные очки, то покупайте с хорошими стеклами (которые поглощают 60 - 75 процентов солнечных лучей).

**Не носите очки без оправы.** Солнечные лучи концентрируются на краях линз, и можно получить ожоги.

**Что надо знать об освещении.** Для большинства людей 40-ваттная матовая лампа с хорошим рефлектором будет достаточной для письма и чтения на расстоянии 0.5 метра. При работе вечером за столом желательно, чтобы вся комната была хорошо освещена.

**Как помочь глазам отдохнуть.** Когда вы долго работаете при искусственном освещении, то с глаз надо периодически снимать напряжение. Для этого можно, прекратив работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Затем встать, глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Согнув колени, опустить голову, можно моргнуть глазами, закрывая глаза пальцами и широко открывая. Делать так 10 - 15 секунд, задерживая на это время дыхание.

**Очень важно: световая стимуляция глаз.** Запомните основные правила:

1. Никогда не стимулируйте солнцем оба глаза одновременно.
2. Никогда не смотрите на солнце или

удобно на стул с прямой спиной. Держитесь прямо, не наклоняйтесь, ноги прочно поставьте на землю, не перекрещивая их и не отрывая ногу от пола. Руки держите совершенно свободно. Прикройте левый глаз одной рукой так, чтобы в него не проникал свет. Дышите глубоко, покачивая головой и моргая правым глазом на солнце до тех пор, пока можете быстро моргать и не чувствовать дискомфорта. Затем то же продолжайте с правым глазом. В глазах будут мелькать солнечные пятна, но это нормально.

Прикройте оба глаза руками и дайте им отдых. Затем подставьте закрытые веками глаза солнцу. Сделайте это упражнение 10 раз при солнце и 20 раз, используя 150-ваттную лампу.

**Освойте «медвежий» покачивания.** Если после расслаблений вы почувствовали улучшение, то приступайте к покачиваниям - как способу расслабления.

Поставьте ноги удобно в стороны и начните покачивания, подобно медведю, из стороны в сторону. Покачивайте ритмично все тело, голову, глаза и

руки с силой в одну сторону, а другую наравляйте тихонечко покачиваясь с одной ноги на другую. Предметы будут скользить перед глазами, но не останавливайте на них взгляд, и вы почувствуете головокружение. Смотрите не дальше своего носа. Из-за совершенной простоты этих упражнений вы можете не поверить, что они дают что-то полезное. На самом деле - это одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

**Упражнение для больших мускулов глаз** делайте стоя, расслабившись. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите в одну точку, повернув лицо в одном направлении.

1. Вытяните шею на потолок, не двигая головой и телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

2. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево.

Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый (10 раз). Потом сделайте то же упражнение глазами из другого угла комнаты, правый и левый углы.

4. Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. Затем - в другом направлении. Не двигайте головой, но вращайте только глазами.

**К заживлению глаз** вас подготовили глазные упражнения. Закройте глаза плотно, как только можно, затем откройте их широко (10 раз). Несколько раз глубоко вдохните, а затем заживляйте еще 10 раз. Проведите 5 серий таких упражнений. По 20 - 30 минут ежедневно. Во время отдыха в полдень выпейте 1 - 2 чашки овощного или травяного чая. Лягте на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохладный компресс. Держите его, пока отдыхаете. Желудок будет чувствовать успокоение от выпитого чая. Затем вообразите, что вы плывете по воздуху над тропическим островом. Забудьте о всех заботах. Ваше тело, мозг и глаза будут отдыхать!

Расслабление глаз 1993 15 окт