



Глаза – зеркало души? Может быть... Но это ещё и окна во внешний мир. Именно эти окна позволяют нам наслаждаться красотой и неповторимостью природы, получать удовольствие от зрелищ, архитектуры и живописи... Они дают нам полноту жизни и, если хотите, ощущение полной свободы – полёта над океаном бытия.

К сожалению, мы не всегда осознаём то, каким богатством владеем и мало его ценим... А между тем, в современном мире нагрузка на глаза постоянно увеличивается. Многие из нас на работе целыми днями просиживают у мониторов компьютеров, а вечером... Да, да, вместо того, чтобы отдохнуть за дружеской беседой, отправиться на прогулку или приятно провести время в объятиях любимого человека, мы усаживаемся перед телевизором.

Бедные наши глазки! Часто мы осознаём это лишь тогда, когда начинаются проблемы со зрением.

Йоги рекомендуют начинать заботиться о глазах, ещё не вставая с постели. Проснувшись, не поворачивая головы, делать глазами движения – вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали из верхнего угла потолка в нижний угол противоположной стены, то же самое и с другим углом. Затем круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё. Каждое упражнение делается 10 раз.

Ещё йоги советуют смотреть на восход солнца через тёмные очки в течение 5 минут.

Не обойтись без простых, но необходимых нашим глазам упражнений и в течение дня. Работа, связанная с напряжением глазных мышц, сильно утомляет их и приводит к снижению зрения. Восстановить работоспособность глаз можно с помощью такого упражнения: внимательно всмотритесь в какую-нибудь точку вдалеке, желательно зелёного цвета, потом быстро переведите взгляд на предмет, находящийся вблизи. Это упражнение можно делать стоя, сидя и даже во время ходьбы.

### **Хорошо помогают упражнения, которые делаются при полном расслаблении мышц.**

1. Плотно закрыть глаза и считать до 10. Затем широко открыть глаза, посмотреть вверх и снова закрыть. Повторить 6 раз.
2. Встать. Поднять руки вверх и посмотреть сначала на одну кисть, потом на другую. Развести руки в стороны. И снова посмотреть на одну кисть, на другую. Опустить руки вниз. Посмотреть на каждую их кистей. Повторить 10 раз.
3. Медленно, не поворачивая головы, скосить голова до отказа влево, сосчитать до 5 и скосить глаза вправо.

4. Быстро моргать глазами, считая до 10. Крепко зажмуриться, посчитать до 10. И повторить упражнение 5-6 раз.

5. Медленно вращать глазами сначала слева направо, потом наоборот.

**При ухудшении зрения народные лекари рекомендуют закапывать в глаза настой из травы очанки и цветов календулы, взятых поровну.**

1 чайную ложку травы очанки, 1 чайную ложку лепестков календулы смешивают, берут 1 чайную ложку смеси и заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают, процеживают и закапывают 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером.

**Компрессы из очанки снимают и воспаление век.**

1 ст. ложку травы заливают стаканом крутого кипятка. Настаивают, процеживают, потом прикладывают к закрытым глазам марлю, пропитанную отваром минут на 20 – 30.

При отёчности под глазами делают примочку из арники. Настойка продаётся в аптеке. 10 капель на полстакана кипячёной воды.

Лучшим помощником для глаз считается настой из ромашки аптечной. Её можно купить в аптеке в пакетике и заварить в стакане кипятка. После того, как отвар остынет, им можно не только промывать глаза, но и умываться, чтобы придать коже золотистый бархатный цвет молодости.

**Морщинки под глазами расправит отвар из петрушки.**

1 ст. ложка заваривается стаканом кипятка. Настаивается и используется для компрессов и примочек на ночь.

Мешки под глазами боятся сырого картофеля.

Картофель нужно промыть, очистить, натереть на тёрке, завернуть в марлю и приложить к глазам на полчаса. Делать это лучше лёжа в тёмной комнате.

**От мешков под глазами помогают и контрастные компрессы из отвара шалфея.**

1 чайную ложку травы шалфея заварить 1/2 стакана кипятка, настоять в эмалированной кастрюле под крышкой в течение 30 минут. Отвар процедить, разлить в две фарфоровые или стеклянные чашки. Одну чашку охладить, другую подогреть (поставить в кастрюлю с холодной и горячей водой). Намочить кусочек ваты или марли и прикладывать попеременно то горячий, то холодный компресс. Закончить холодным. Смазать кожу под глазами специальным кремом или оливковым маслом. Следить, чтобы масло не попало в глаза. Процедуру проводить вечером, в течение 20 – 30 дней.

Для предупреждения катаракты и замедления болезни рекомендуется пить крепкий зелёный чай хорошего качества.

Купить в аптеке корень валерьяны на спирту и каждый вечер перед сном вдыхать 2 раза одной ноздрей, 2 раза другой. Можно приготовить и самостоятельно. Свежий корень валерьяны хорошо промыть, измельчить и залить 75-процентным спиртом. На 2 недели поставить в тёмное место.

В течение дня полезно время от времени нажимать на глазное яблоко и массировать надбровные дуги.

Наши глаза устают от красного и фиолетового цветов и отдыхают на голубом и зелёном. Поэтому почаще смотрите на небо, деревья, траву.

Кроме всего прочего не следует забывать о чернике. Даже 1-2 чайные ложки в день улучшат зрение. Если добавлять её в пищу на протяжении полугода.

Полезны для глаз, как и для всего организма, все свежие и приготовленные на пару овощи и фрукты.

И ещё побольше свежего воздуха, пеших прогулок и оптимизма.