

Лечим без лекарств Глаза

Лучшее
лекарство –
сама природа!
Подпишитесь!
Подписной индекс
в почтовом
каталоге РФ
12384



**Яблочные капли
для сетчатки**

**Облепиха
укрепит роговицу**

**«Зрительные»
витамины из ягод**



Содержание

<i>Причины заболевания ...</i>	<i>3</i>
<i>Опыт читателей 11</i>	
<i>Здоровье с тарелки 22</i>	
<i>Фитотерапия и профилактика..... 28</i>	



Фото: Татьяна Красильникова

Берегите зеницу ока

Глаза часто называют зеркалом души, но они могут отражать не только характер человека, но и рассказать, как работают его внутренние органы.

В России различные нарушения зрения имеет каждый второй житель. И данная проблема становится все более актуальной для молодых людей: ежегодно процент плохо видящих увеличивается. Так, среди поступающих в школу нарушения зрения наблюдаются у 4% детей, а среди выпускников эта цифра достигает 40%.

ПОЧЕМУ СНИЖАЕТСЯ ЗРЕНИЕ?

Причины ухудшения зрения могут быть разными: неправильное питание, недостаток витаминов, стрессы, снижение общего тонуса организма, привычка читать в транспорте или во время еды, экологическая обстановка и многое другое.

Организм человека – единое целое, поэтому зрение может нарушаться при различных заболеваниях. Например, при сахарном диабете, атеросклерозе или артериальной гипертонии риск многократно увеличивается. Со-

суды глазного дна очень хрупки и уязвимы, они первыми принимают на себя удар, наносимый болезнью.

Врожденными могут быть такие аномалии зрения, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм, ухудшение прозрачности глазного яблока (бельмо роговицы, катаракта). Они ухудшают зрительные функции, нередко приводят к необратимым последствиям.

Особую группу составляют острые воспалительные заболевания. Они возникают из-за действия патогенных микроорганизмов, в том числе и в отдаленных от глаз органах, например легких, желчном пузыре, почках. Ревматизм, туберкулез, венерические заболевания и многие другие недуги напрямуюказываются на зрении. Даже легкие повреждения кожи век или ро-



Фото: Rusmedibank.ru



говицы могут иметь тяжелейшие последствия для зрительных функций.

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Человек видит не глазами, а посредством глаз. От глаз информация передается через зрительные нервы в определенные области затылочных долей коры головного мозга. Именно там формируется картина внешнего мира, которую мы видим. Все эти органы и составляют нашу зрительную систему.

Наличие двух глаз позволяет сделать наше зрение стереоскопичным (то есть трехмерным). Правая сторона сетчатки каждого глаза передает через зрительный нерв правую часть изображения в правую сторону головного мозга, аналогично действует левая сторона сетчатки. Затем две части изображения – правую и левую – головной мозг соединяет воедино.

Глаз – это сложный оптический прибор, который передает правильное изображениециальному нерву. Для хорошего зрения необходимо, чтобы световые лучи сходились точно на сетчатке (внутренняя оболочка глаза, воспринимающая свет). Когда этого не происходит, мир вокруг принимает нечеткие, раз-

мытые очертания. Обеспечивает точную фокусировку хрусталик – природная линза, расположенная внутри глаза.

Если человек хочет рассмотреть близко расположенный объект, специальные глазные мышцы сжимают хрусталик, делая его выпуклым, как увеличительное стекло. А когда взгляд устремлен вдаль, мышцы расслабляются, и хрусталик становится плоским.

Благодаря такому уникальному органу, как хрусталик, человек при нормальном зрении может без особого труда разглядеть и звезды на ночном небе, и мелкий шрифт в книге. Глаз человека практически не имеет ограничений на дальность восприятия. Острота зрения зависит от плотности расположения фоторецепторов в сетчатке глаза и в среднем составляет 1. Однако в норме у некоторых людей может быть несколько ниже (0,7 или 0,8), а может быть и 1,5, и 2 единицы и больше.

КАК УЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ?

В последние годы врачи с тревогой отмечают неуклонный рост болезней органов зрения. Идеально созданный природой глаз человека оказался плохо приспособленным к современ-

ным непомерным нагрузкам и разрушительным воздействиям. **Сонливость, постоянные головные боли, хроническая усталость связаны в огромной степени с проблемами зрения.** Ведь глазам приходится быть в жесточайшем напряжении по 14–16 часов в сутки.

Признаком снижения остроты зрения может стать **прищуривание при рассматривании удаленных предметов**, а также если во время чтения человек низко склоняется над книгой, наклоняет голову вбок, часто трет глаза, жалуется на боль или двоение в глазах. В этом случае надо обязательно проверить зрение у врача.

Синдром компьютерного зрения, или сухого глаза. Это заболевание глаз, вызванное постоянной работой за компьютером или долгим сидением у телевизора, что приводит к снижению остроты зрения. По мнению специалистов, синдромом сухого глаза страдают до 70% людей.

После многих часов, проведенных у экрана, развивается временная близорукость, нарушается работа глазных мышц, снижается чувствительность зрения. Появляются жжение, покраснение, чувство «песка» в



Foto Rostmediabank.ru

глазах, боли в области лба и при движении глаз.

Когда снижаются защитные глазные рефлексы – мигание и слезоотделение, глаз устает, в нем нарушается кровообращение. Для сравнения: обычно человек моргает примерно 20–25 раз в минуту, а когда сидит за компьютером – лишь 2 раза в минуту. В результате тонкий слезный слой высыхает, слезоотделение уменьшается, что приводит к раздражению конъюнктивы. Ткани глаза испытывают кислородное голодание, в них накапливаются продукты обмена.

Чтобы компенсировать недостаток кровообращения, микрососуды расширяются, вызывая покраснение глаз. Некоторые сосуды не выдерживают напряжения и лопаются, что и порождает дискомфорт и боли в глазах.

Если вовремя не помочь глазам в борьбе с накопившей-



ся усталостью, то постепенное разрушение тканей, и в первую очередь глазных мышц, будет продолжаться. Следствием этого может стать прогрессирующая близорукость.

Близорукость (миопия) – это недостаток зрения, при котором хорошо видны близкие предметы и плохо – отдаленные. Причина – в повышенной преломляющей силе роговицы, хрусталика или в слишком большой длине оси (при нормальной преломляющей силе) глазного яблока. При близорукости входящие в глаза параллельные лучи, идущие от отдаленного предмета, собираются не на сетчатке (как при нормальном зрении), а перед ней.

Первый признак близорукости – ухудшение зрения вдали. Человек хорошо различает даже мелкие детали вблизи, но чем дальше расположен предмет, тем хуже он его видит. В зависимости от степени снижения остроты зрения различают слабую (до 3 диоптрий), среднюю (от 3 до 6 диоптрий) и сильную миопию (более 6 диоптрий).

Близорукость может быть врожденной аномалией, но чаще всего болезнь появляется в детском и подростковом возрасте. Не последнюю роль в



Фото Rostmedbank.ru

развитии близорукости играют наследственность, длительные зрительные нагрузки, привычка читать лежа, плохое освещение рабочего места, многочасовое сидение перед телевизором и компьютером.

Снижение зрения может быть проявлением так называемой **ложной миопии (ослабление цилиарной мышцы)**. Если систематически проверять зрение и проводить специальное лечение по укреплению глазных мышц, то патологический процесс можно остановить.

Близорукость (не ложную!) вылечить нельзя, но затормозить также можно, применяя различные методики по сохранению зрения.

Прогрессирующая близорукость опасна для нормального функционирования всего организма: людям с очень плохим зрением противопоказаны



большие физические нагрузки, поскольку это может привести к отслойке сетчатки глаза, а значит, к еще большему ухудшению зрения.

К сожалению, восстановить потерянное при близорукости зрение без операции практически невозможно. Поэтому основная задача врачей и родителей – приостановить развитие близорукости у ребенка. А для этого необходимо максимально поддерживать запас прочности зрения – снимать усталость и спазмы глазных мышц, наладить кровоснабжение и питание тканей глаза.

У большинства людей в возрасте 40–45 лет начинает развиваться **старческая дальнозоркость**. При этом трудно рассматривать близкие предметы: они видятся нечеткими, особенно вечером, когда глаза устали. Дальнозоркие люди держат газету или книгу как можно дальше от себя, пользуются более ярким светом. От этого глаза устают еще больше, появляются головные боли.

Дальнозоркость (гиперметропия) – это патология, при которой изображение предметов формируется за сетчаткой. При дальнозоркости либо значительно укорочена глазная

ось (меньше 23,5 мм), либо роговица обладает слабой преломляющей силой. Часто люди, страдающие гиперметропией, не жалуются на зрение. Первые симптомы появляются в детстве и кажутся далекими от глазных болезней. Дети плохо учатся, быстро устают, плохо спят. Ранняя диагностика и назначение оптической коррекции позволяют избежать таких осложнений гиперметропии, как косоглазие и амблиопия (синдром ленивого глаза). Прогрессирование дальнозоркости может привести к подъему внутрглазного давления и развитию глаукомы.

При слабой степени дальнозоркости (до +2 диоптрий) зрение и вдали, и вблизи хорошее, но могут быть жалобы на быструю утомляемость, головную боль при значительных зрительных нагрузках. При средней степени дальнозоркости (до +5 диоптрий) зрение вдали остается хорошим, а вблизи затруднено. При высокой гиперметропии (выше +5 диоптрий) зрение плохое и вдали, и вблизи, так как исчерпаны все возможности глаза фокусировать на сетчатке изображение даже далеко расположенных предметов.



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Чтобы избежать дальнозоркости, нужно соблюдать правильный режим освещения. Зрительные нагрузки рекомендуются только с использованием верхнего света, настольной лампы мощностью не менее 60–100 Вт, а вот при лампах дневного света врачи не советуют работать. Через каждые полчаса занятий желательно проводить гимнастику для глаз. В профилактике дальнозоркости важное место занимает полноценное питание, которое должно содержать необходимое количество белков, витаминов и микроэлементов.

Астигматизм – довольно распространенная болезнь глаз, в переводе с латинского означает «отсутствие фокусной точки». При астигматизме роговица имеет неправильную форму, ее преломляющая сила в вертикальной и горизонтальной плоскостях неодинакова. Тогда как в норме роговица должна иметь сферическую форму, то есть ее преломляющая сила в вертикальной плоскости должна быть такая же, как и в горизонтальной.

При астигматизме лучи света проецируются на сетчатку в виде нескольких точек, отрезков разной длины, кругов или

овалов. Возникает оптический дефект зрения. Глазу трудно сфокусировать взгляд на одном предмете.

Небольшую степень астигматизма человек попросту не замечает. Привыкая видеть все в слегка расплывшемся (или растянутом) виде, он даже не догадывается об имеющихся проблемах со зрением. Заподозрить неладное астигматик может только по частым головным болям и быстрой утомляемости при повышенной нагрузке на глаза: например, после 6–8-часового сидения за компьютером или при чтении книг с мелким шрифтом. Кроме того, у таких людей от переутомления часто двоится в глазах. Если астигматизм не лечить, он может привести к косоглазию и резкому снижению зрения.

Причины астигматизма окончательно не изучены. Нередко это врожденное заболевание, передающееся по наследству, но проблема может возникнуть также после операции или при глазных травмах.

В большинстве случаев астигматизм вызван изменениями роговицы. Самая частая причина астигматизма – это кератоконус (заболевание глаза, при котором начинается

Фото Rossmedibank.ru



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ных изменениях, а также при аномалиях рефракции.

Сильный зуд и жжение в глазах могут стать признаком **конъюнктивита (воспаления слизистой оболочки глаз)**. Причины его возникновения – инфекционные и аллергические заболевания, повреждения, длительные раздражения конъюнктивы пылью, дымом, химическими примесями, содержащимися в воздухе.

Лечение конъюнктивита зависит от конкретной причины. Но если пустить болезнь на самотек, то может развиться кератит, при котором страдает роговица глаза, что опасно образованием бельма.

КОГДА ГЛАЗАМ НУЖНА ПОМОЩЬ?

Нужно незамедлительно посетить офтальмолога, если:
внезапно ухудшилось зрение;

после травмы головы перед глазами возникают «мушки» (частое их появление может указывать на разрыв сетчатки глаза);

отмечается постоянная или приступообразная боль в области века, распространяющаяся на лоб и щеку, а иногда сопровождающаяся зудом;





ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

возникла боль в области глазного яблока, усиливающаяся при его движениях или при надавливании на глаз;

на длительное время ухудшается зрение после взгляда на источник света;

появились слизистые, гнойные или сукровичные выделения из глаз;

отекло веко и покраснели глазное яблоко или кожа около глаза.

Людям с нормальным зрением рекомендуют проходить комплексный осмотр раз в два года. Это позволит своевременно выявить патологию сетчатки глаз и зрительного нерва.

Гораздо чаще посещать офтальмолога необходимо больным сахарным диабетом, а также тем, чьи родственники страдают глаукомой, имеют атрофию зрительного нерва или заболевание радужной оболочки глаза.

ЗАКАПЫВАЕМ И ПРОМЫВАЕМ ПРАВИЛЬНО

Капли хуже всасываются слизистой оболочкой глаза, если они холодные. Поэтому перед употреблением их рекомендуется подогреть, опустив нижнюю часть пузырька на 3–5

минут в не слишком горячую воду.

Если приходится использовать несколько глазных капель, то для каждого вида необходимо иметь отдельную пипетку.

Чтобы глазные капли не стекали на щеку и одежду, под палец, оттягивающий веко, подложите комочек стерильной ваты.

Сразу же после закапывания прижмите пальцем внутренний край нижнего века около носа и держите его в этом положении около минуты, чтобы лекарство не ушло из глаза через слезные пути в нос и носоглотку.

Выливать остаток лекарства из пипетки во флакон не рекомендуется.

Для промывания глаз комочек ваты смачивают свежевскипяченным и остуженным травяным настоем. Раздвинув веки указательным и большим пальцами левой руки, глаз промывают, выжимая над ним комок увлажненной ваты.

Примочки делают следующим образом: чистую вату, смоченную раствором лекарства, прикладывают к закрытым векам, меняя через каждые 10–15 минут. Общее время процедуры 30–60 минут.

ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ



Лекарство на дрожжах

Мне хочется рассказать о том, как я избавилась от ячменей раз и навсегда. Они меня мучили с детства, можно сказать, отравляли жизнь. Любой сквозняк или промокшие ноги вызывали эту неприятную болезнь глаз, поэтому я постоянно куталась. А ячмень лечила настоем алоэ. Мне помогло это лекарство, но только временно, видимо, инфекция была внутри организма.

Из алоэ я готовила такой настой: один средний лист настаивала 8 часов в стакане холодной воды, процеживала. А настой использовала в виде примочек на глаза на 15–20 минут. Мне это средство помогло, ячмени про-

ходили быстро и были не так болезненны.

Однажды мне посоветовали полечиться пивными дрожжами. Муж через своих знакомых достал трехлитровую банку свежих жидкých пивных дрожжей. Я поставила их в холодильник, а перед приемом немного подогревала. Пила я по полстакана 3 раза в день.

Я знаю, что в пивных дрожжах очень много витаминов, особенно группы В, но такого результата я не ожидала. Ведь после моего лечения прошло уже 7 лет, а я с тех пор больше ни разу не мучилась из-за воспаления век.

В. КУЗНЕЦОВА,
г. Кинешма Ивановской области.

Поможет лен

Конъюнктивит можно лечить льняным семенем. 1 ч. ложку сырая залейте четвертью стакана кипятка и настаивайте 15 минут. Потом получившуюся массу нужно размять, чтобы выделить слизь, процедить ее через марлечку и этой жидкостью 2 раза в день промывать глаза.

Т. ТРЕГУБОВА, Новгородская область.

Фото Rusmediabank.ru





Василек на все случаи

Если у вас конъюнктивит или ячмени, то рекомендую применять васильковые примочки.

Заварить 1–2 ч. ложки цветков (сухих или свежих) стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить и использовать настой для примочек глаз 6–8 раз в день. Лечение будет более успешным, если 3 раза в день через 20 минут после еды выпивать по четверти стакана настоя цветков василька.

От конъюнктивита приготовьте смесь из трав: василек (цветки) – 2 части, шиповник (цветки) – 1 часть, ромашка лекарственная (цветки) – 1 часть, подорожник большой (листья) – 1 часть, бузина травянистая (цветки) – 1 часть. Залейте 3 ст. ложки этой смеси стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите через стерильную марлю и вату. Закапывать настой нужно по 3 капли в оба глаза 1 раз в день.



Фото А. Тиминой.

От воспаления глаз избавит смесь трав, в которую также входит василек. Смесь приготовьте из равных частей василька (цветки), львиного зева (цветки), очанки лекарственной (трава), бузины травянистой (цветки). Из этой смеси приготовьте напар: заварите 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка и настаивайте в термосе 6–8 часов. Напар надо использовать для закапывания в глаза и примочек. Курс лечения длительный – несколько месяцев.

С. РОДИШЕВСКАЯ,
Саратовская область.

Не выбрасывайте заварку

Если глаза слезятся, смешайте чайную заварку пополам с молоком и используйте в качестве примочек и для промывания глаз. Такие примочки хорошо помогают при утомлении глаз.

А. МАНЦЕВА, Вологодская область.



Пшеничная крупа от конъюнктивита

С помощью пшеничного отвара можно вылечить сильный конъюнктивит. 1 ст. ложку промытой крупы залейте стаканом воды и варите 15 минут. Дайте настояться 2 часа. Пшенным отваром промывайте глаза несколько раз в день, а маленьким детям – до и после сна.

Если вам приходится подолгу читать или работать на компьютере, то после сильного напряжения глаза устают, краснеют,

даже зрение снижается. Я наливаю в 2 мисочки подсоленную воду (на стакан воды 0,5 ч. ложки соли): в одну – холодную, в другую – горячую. Смачивая руки пополаменно то в холодной, то в горячей воде, я прикладываю их легкими движениями к закрытым глазам на несколько секунд (но не надавливаю на глаза). Эта процедура возвращает глазам здоровый блеск.

С. СТОГОВА, Иркутская область.

Тминные капли

Унять сильное слезотечение, усиливающееся на ветру, помогут тминные капли. Вот рецепт. 1 ст. ложку семян тмина нужно залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Затем в непроцеженный горячий отвар засыпать по 1 ч. ложке измельченных листьев подорожника большого, травы очанки и лепестков синих васильков. Все перемешать и настаивать, прикрыв крышкой, в течение 4 часов, потом процедить и профильтировать. Хранить такие капли следует в холодильнике не более 3 суток.

Закапывать нужно в каждый глаз по 2–3 капли несколько раз в день, предварительно настой нужно подогреть.

При конъюнктивите, когда еще не начались сильные гнойные выделения, в качестве противовоспалительного средства используйте аптечную настойку календулы. Для промывания глаз 1 ч. ложку настойки разведите в стакане воды. Можно также делать на несколько минут на закрытые глаза компресс из нескольких слоев марли, смоченной в настойке календулы.

С. ШАРОВА, Тюменская область.



Исцеляющая капелька

При болях в глазах, тяжести и усталости хорошо помогают капли из меда. Возьмите натуральный жидкий мед, который еще не закристаллизовался, и чистую родниковую или дистиллированную воду. 1 каплю жидкого меда смешайте с 10 каплями воды.

Полученную медовую воду закапывайте 1 раз в день утром. Это поможет защитить глаза от усталости в течение всего дня. Процедуру повторяйте 2 недели, затем сделайте недельный перерыв и при необходимости снова повторите лечение.

При повышенном глазном давлении растворите 1 часть меда в 3 частях дистиллированной воды (или святой) и в течение 10 дней закапывайте в каждый глаз по 1 капле раз в день на ночь. В следующие 10 дней увеличьте концентрацию раствора

до 1 части меда и 2 частей воды. А через 10 дней делайте раствор в соотношении 1:1. Потом 10 дней берите для приготовления лекарства 2 части меда и 1 часть воды, а следующие 10 дней – 3 части меда и 1 часть воды. И на конец, последние 10 дней закапывайте по 1 капле чистого меда. Если мед загустел, нужно растопить его на водяной бане. Средство проверено и очень действенно, глазное давление приходит в норму.

Воспалительные заболевания глаз (кератиты, конъюнктивиты, язвы) и ожоги роговицы лечат медовыми 20%-ными мазями или 20–30%-ными медовыми каплями, которые готовятся на дистиллированной воде. Прежде чем приступить к лечению, убедитесь, что у вас нет аллергии на мед.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.

Алтей снимет воспаление

При блефарите 2 ч. ложки измельченного корня алтея залейте стаканом теплой кипяченой воды. Настаивайте 2 часа, процедите. Промывайте теплым настоем глаза 3 раза в день.

М. КАРИМОВА, Саратовская область.



Атака на глаукому

Приготовьте сбор: по 1 ст. ложке имбиря, корня солодки, корицы, цветков гречихи, травы пустырника, мелиссы. 1 ст. ложку смеси всех этих трав залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 2 недель, потом, сделав между ними недельный перерыв, продолжить лечение. Количество курсов должно быть не менее 3.

Для профилактики развития глаукомы полезно на ночь натирать веки медом, разведенным кипяченой водой (1:1).

Ростки картофеля из темного прохладного погреба высушите, залейте водкой (1 ст. ложка на стакан водки), настаивайте в темном и прохладном месте 10 дней. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц. После месячного перерыва курс можно повторить.

И. ГОРЮНОВ, Кировская область.



Фото Rostmedbank.ru

вторить. Этот рецепт помогает при глаукоме и ухудшении зрения.

Приготовьте из засушенных одуванчиков порошок, смешайте его с медом (1:1). Смазывайте этим средством глаза 3 раза в день при глаукоме.

Сок травы чистотела смешайте в равных пропорциях с водой. Смочите в составе стерильную вату и прикладывайте к больному глазу 1–2 раза в день при глаукоме ежедневно на протяжении 1–2 недель. После месячного перерыва курс можно повторить.

Запаситесь черемухой

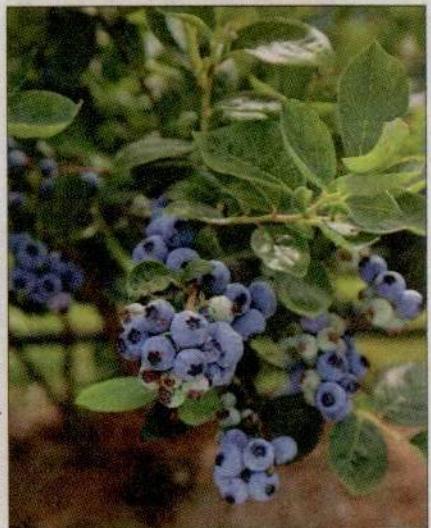
Избавиться от хронического конъюнктивита помогают цветы черемухи. Настой из них готовят так: 1 ч. ложку измельченных цветков черемухи нужно залить 0,5 стакана кипятка. Настаивать 30 минут, процедить и чистой салфеткой промывать глаза.

Н. РУКАВИЦЫНА, Красноярский край.



Черника для хрусталика

Хочу поделиться отличным средством при катаракте. 0,5 стакана сухой черники залей-



те водой в соотношении 1:1, закройте крышкой, дайте 10 минут настояться. Затем слейте сок в эмалированную кружку, кипятите на слабом огне до тех пор, пока объем сока не уменьшится до трети стакана. Остудите и профильтруйте.

Закапывайте 2–3 раза в день по 2 капли (может возникнуть жжение секунд на 10). Курс лечения 15 дней, затем сделайте на 2 дня перерыв, а потом еще закапывайте 15 дней.

Полезны для глаз витаминные чаи из плодов рябины, шиповника, черной смородины. Пейте их по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Т. КАРАВАЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Капли из яйца

От глаукомы я лечусь старым народным средством. Нужно у сваренного вкрутую яйца отрезать сверху макушку и вынуть чайной ложечкой желток. В емкость из яичного белка налить жидкого меда и оставить на сутки при комнатной температуре настаиваться. На основе меда в белке образуется жидкость, которую надо слить в чистый флакон и хранить в холодильнике. Закапывать жидкость по 1 капле 2 раза в день.

М. ЖЕЛУДЕВА, Саратовская область.

Лекарь – антоновка

Я для себя сделала глазные капли и использую их в лечении катаракты. Рецепт этот достаточно прост, но требует тщательного соблюдения всех рекомендаций по изготовлению и применению.

Возьмите большое зеленое яблоко (лучшим является антоновка), срежьте со стороны плодоножки крышечку толщиной 2 см. Затем аккуратно, не протыкая яблока, чайной ложкой удалите сердцевину. В образовавшуюся полость положите 2 ч. ложки меда и прикройте срезанной яблочной крышкой, которую закрепите двумя зубочистками. Подготовленное таким образом яблоко положите на пустой, тщательно вымытый стакан для «созревания» лекарства. Через несколько дней в нижней части яблока покажется



Фото Rastmediabank.ru

золотистого цвета капля – знак, что лекарство готово.

Проткните донышко яблока зубочисткой и соберите вытекающую жидкость в чистый стаканчик. Затем жидкость тщательно профильтруйте и слейте в стерильный флакончик, в который нужно еще добавить содержимое двух ампул тактивина (иммуномодулирующего средства) и по одной ампуле алоэ и витамина РР (никотиновой кислоты).

Флакончик закройте герметичной крышечкой и тщательно потрясите. Капли готовы, хранить их нужно в холодильнике. Все компоненты, из которых делаются капли, продаются в аптеке.

При лечении катаракты (а также глаукомы) рекомендуется закапывать по 1 капле в каждый глаз утром и вечером. Пользоваться нужно только чистой пипеткой, которую перед применением прогревают в горячей воде. Кстати, капли нужно закапывать в теплом виде. Каждый месяц готовят свежие капли. Обычно лечение занимает 1–2 месяца.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.



Очанка для очей

Очанка на протяжении многих веков считается лучшей глазной травой. Очанку необходимо принимать внутрь и закапывать в глаза на ночь. Для внутреннего приема залить 2–3 ст. ложки очанки литром кипятка, настоять и хранить в холодильнике, принимая по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Через месяц приема сделать перерыв в 10 дней. Таких курсов должно быть не менее 3–4.

Для закапывания в глаза 1 ч. ложку цветущей очанки залить 200 мл воды, довести до кипения, настоять 2–3 часа. Тёплым отваром промывают глаза, делают компресс перед сном на 30 минут, а затем закапывают по 3–4 капли.



Фото Rusmediabank.ru

После лечения очанкой при катаракте хорошо применять диоскорею кавказскую и закапывать в глаза раствор белого каменного масла. Но и это еще не все. Раз взялись за лечение – будьте терпеливы!

Через три месяца после приема масла и диоскореи нужно продолжать лечение софорой японской. Причем софора принимается внутрь, а в глаза опять закапывается очанка. Рецепт приготовления софоры таков: 1/4 банки заполнить плодами софоры, но собранными с дерева, а не с земли, долить доверху водки и настоять 14 дней. Принимать по 30–40 капель с водой 3 раза в день.

Если у вас глаукома, то после трехмесячного приема очанки следует начать прием княжика. Дозировку надо соблюдать строго и принимать только взрослым. Для настояки пятую часть банки заполните княжиком и доверху долейте водку, настаивайте 3–4 недели, принимайте по 15 капель с водой 3 раза в день до еды.

О. КЛИМОВА, г. Анапа
Ставропольского края.



Доктор алоэ

У меня есть рецепт, который помогает унять сильную резь в глазах, уменьшить их сухость.

Особенно такое состояние мешает смотреть телевизор, читать, выполнять мелкие работы. Я пробовал промывать глаза чаем, не помогло. Тогда стал закапывать в глаза сок алоэ. Начал с очень маленькой капли, чтобы увидеть, как глаза будут реагировать. А когда понял, что алоэ только помогает, начал закапывать сок прямо из ли-

сточки. Алоэ помог забыть и о слезоточивости, и о других глазных неприятностях, улучшилось и зрение. Алоэ нужно с жеleo-образным соком. Я развозжу сок кипяченой водой 1:2 (одна часть воды, две части сока), размешиваю и закапываю в глаза по 1–3 капли по утрам и вечерам.

Правда, тому, кто хочет воспользоваться этим рецептом с алоэ, я бы посоветовал сначала проконсультироваться с врачом.

Г. МАКУШИН,
Владимирская область.

Фото Rusmediabank.ru



Мешочки с укропом

Если глаза слезятся, сшейте 2 маленьких мешочка, каждый на 1 ст. ложку укропного семени. Мешочки залейте 0,5 стакана кипятка, чтобы семена распарить. Наложите остывшие мешочки с укропом на глаза, а лицо накройте махровым полотенцем, чтобы мешочки как можно дольше сохраняли тепло.

Такими же примочками полезно снимать глазное давление.

В мешочки можно положить не только семена укропа, но и траву очанку. 2 ст. ложки резаной травы залить кипятком, чтобы слегка распарить сырье. Настаивать очанку надо 5 минут на водяной бане, затем процедить, а жмы положить в мешочки и приложить к глазам на 20–30 минут.

О. ДЯТЛОВА, Архангельская область.

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ

Здоровье – это то, что мы не замечаем, болезнь – то, что заставляет нас не замечать окружающий нас мир. Книги о здоровье помогут преодолеть недуг! Ваше здоровье в ваших руках!



САМ СЕБЕ ДОКТОР НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Народная медицина помогает человеку бороться с недугами с помощью нетрадиционных методов. О том, как это делать правильно, рассказывает эта книга. В ней вы найдете описание множества лечебных средств по народной и нетрадиционной медицине, а также из опыта целителей-травников. В условиях, когда лекарства очень дорогие, эта книга поможет вам не только сохранить, но и укрепить свое здоровье.



БЕСЕДА С ВРАЧОМ СОВЕТЫ ИММУНОЛОГА

Как повысить защитные силы организма, чтобы он смог сопротивляться болезням, объяснять может не каждый доктор. Только иммунолог знает, что такое врожденный и приобретенный иммунитет, как вакцинация стимулирует организм, зачем необходимо закаливаться и заниматься спортом, и почему важно наладить рациональное питание. Из нашей книги вы узнаете, передается ли иммунитет по наследству, как влияют на здоровье антибиотики, как диагностировать уровень интерферонов в крови и когда назначаются иммуностимуляторы.

ЗАКАЖИ И ПОЛУЧИ!

ЗДОРОВЬЕ!

ДЕРЕВЬЯ – НАШИ ЦЕЛИТЕЛИ

Наши предки веками обращались за помощью к природе и использовали ее дары для лечения различных недугов. Эта книга для тех, кто желает испытать целительную силу деревьев и опробовать древнейшие народные рецепты: как приготовить мазь от полиартрита из почек тополя; при каких заболеваниях эффективен кедровый бальзам; как с помощью цветов липы вылечить ангину; с какими недугами борется дубовая кора; чем полезно пихтовое масло.

ДЕРЕВЬЯ –
наши целители



ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ
СЕЙЧАС – ЗАПЛАТИТЕ
ПОТОМ, КОГДА КНИГИ
БУДУТ УЖЕ В ВАШИХ
РУКАХ!

ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ НАЛОЖЕННЫМ
ПЛАТЕЖОМ ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:

1. Позвоните по телефону: 8-800-100-17-10 в рабочие дни с 8 до 17 ч., время московское (звонок бесплатный для всех регионов РФ).
2. Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.
3. Пришлите заявку на электронный адрес: kniga@gmai.l.ru
4. Закажите на сайтах: www.полезнаякнига.рф или www.usefulbook.ru

САМ СЕБЕ ДОКТОР НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА	шт.	БЕСЕДА С ВРАЧОМ СОВЕТЫ ИММУНОЛОГА	шт.	ДЕРЕВЬЯ – наши целители	шт.
--------------------------------------	-----	--------------------------------------	-----	----------------------------	-----

Ф.И.О. _____

индекс: _____ адрес: _____

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

**ВНИМАНИЕ! РАССЫЛКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ТЕРРИТОРИИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 150 РУБЛЕЙ.**

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачиваются СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДАНИЙ ПО ЗДОРОВЬЮ НА САЙТЕ:

WWW.ПОЛЕЗНАЯКНИГА.РФ

ЗАХОДИТЕ И ПОКУПАЙТЕ!

16

лечим без лекарств

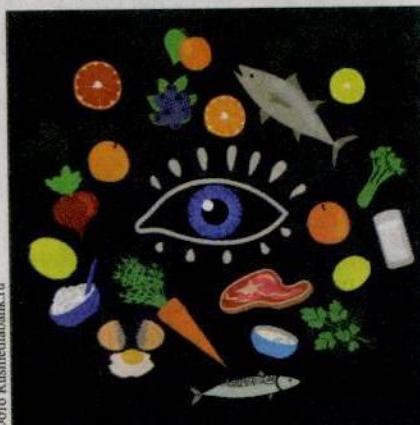


Где взять витамины

Чтобы глаза были здоровыми, их надо кормить витаминами и микроэлементами.

Витамин А (ретинол, каротин). При его недостатке нарушается способность глаз приспособливаться к слабому освещению – «куриная слепота», ухудшается восприятие синего и желтого цвета. Содержат морковь, томаты, сладкий картофель, все листовые овощи, петрушка, зелень горчицы, морские продукты, масло, рыбий жир, печень, семечки подсолнуха, пивные дрожжи.

Витамин В₁ (тиамин, аневрин). Содержится в орехах, зеленом горошке, картофеле, изюме, фасоли, овсяном толокне,



полированном рисе, меде, отрубях, цельной пшенице.

Витамин В₂ (рибофлавин). Помогает клеткам потреблять кислород, укрепляет сосуды, вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение. Полезны зеленые листовые овощи, яблоки, пивные дрожжи, рис, пшеничные зерна, молоко, печень, почки, сыр, шпинат, рыба, яичный желток, гречневая и овсяная каши.

Витамин В₆ (пиридоксин). Предотвращает сильное напряжение глаз. При его недостатке нередко начинают дергаться веки. Чтобы этого избежать, следует есть капусту, цельную рожь или кукурузу, яичные желтки, рыбу всех сортов, пивные дрожжи, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, грецкие орехи, печень, почки, сердце, дыню, молоко, яйца, мясо.

Витамин С (аскорбиновая кислота). При его нехватке мышцы, в том числе глазные, теряют свой тонус. Следует больше употреблять капусты, сладкого перца, листовых овощей, лука, помидоров, шпината, яблок, цитрусовых, цветной капусты, картофеля. Самый богатый источник – шиповник.



Любимая ягода

При астигматизме нужно не менее 2 раз в неделю есть свежие ягоды черешни и делать на глаза примочки из ее мякоти. Сейчас следовать такому совету нетрудно, ведь черешню всегда можно наморозить на зиму.

В.ТИУНОВА, Ульяновская область.



Фото Rostmedialib.ru

Близоруким людям помогает боярышник, и его обязательно следует заготавливать. Он богат витамином С и каротином. Сушеные листья и ягоды боярышника заваривайте как чай.

Ягоды боярышника можно смолоть в кофемолке и, смешав с медом, пить с чаем вместо варенья.

М.ГОРШКОВА, Кемеровская область.

Поддержать слабеющее зрение можно с помощью отвара ягод брусники. 2 ст. ложки ягод залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, а затем процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

О.СУХОНИНА, Нижегородская область.

Заправьте салат льняным маслом

Поделюсь с нашими читателями меню для восстановления остроты зрения.

Салат с приправой на основе льняного масла улучшает приток крови к глазам.

Гороховый суп. В горохе находится вещество лютен, которое обладает профилактическим действием.

Говяжья отбивная со шпинатом. Мясо содержит цинк – он

важен для хорошего зрения в темноте. В шпинате же есть биофлавоноиды, улавливающие свободные радикалы, которые, как известно, разрушают клетки.

Орехи, кроме всего прочего, содержат много витамина Е, что предотвращает помутнение хрусталика.

И. СТАРЦЕВА,

г. Кудымкар Пермского края.



8 важных продуктов

КАРТОФЕЛЬ. В нем много калия, который необходим для укрепления кровеносных сосудов глаза. Если у вас от перенапряжения глаза часто краснеют, нужно чаще есть блюда из картошки.

ПЕТРУШКА. В ней содержится витамин B_{12} , необходимый для питания сетчатки глаза.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА. Аминокислоты, витамины и минеральные вещества, которые содержатся в цветной капусте, улучшают зрение.

МОРКОВЬ. Считается одним из основных «глазных» овощей. Морковь – богатый источник каротина и витамина А, которые укрепляют зрение, помогают предотвратить (или надолго остановить развитие) близорукость.

Для профилактики полезно начинать утро со стакана морковного сока, в который добавлена ложка сливок или сметаны. Витамин А относится к жирорастворимым, поэтому сливки помогают ему полностью усвоиться организмом.

РЫБА. В ней много полезных жирных кислот, предотвращающих излишнюю сухость глаз, и витамина Е, нужного для защиты

глаза от влияния вредных факторов, которые в избытке находятся в окружающей среде.

ЧЕРНИКА. Она усиливает остроту зрения, снимает усталость с глаз и помогает лучше видеть в сумерках. Целебные свойства черники объясняются наличием биофлавоноидов, которые способствуют питанию и обновлению клеток сетчатки глаза.

ШИПОВНИК. Признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки глаза.

ЦИТРУСЫ. Витамин С, которыми они так богаты, необходим для защиты глаза от инфекций, предотвращения возрастных заболеваний.

Для зоркости

Хочу предложить читателям рецепт, который поможет глазам обрести былую зоркость.

Смешайте 100 мл сока моркови с 50 мл сока свеклы и со 100 мл сока петрушки. Выпивайте каждый день по стакану смеси этих соков, и через месяц вы будете видеть гораздо лучше.

А. КЛИМОВА, г. Нижний Новгород.



Фото RuamediaBank.ru

Наши очи любят соки

Главная профилактическая мера для сохранения хорошего зрения и поддержания функций глаз – правильное питание, поэтому щедро включайте в свою рацион блюда из продуктов, богатых витаминами А, Е, В и С.

Наши очи любят «питаться» соками. При заболевании глаз и зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки, катарике и конъюнктивите наиболее эффективен сок петрушки. Его надо пить не более чем по 2 ст. ложки в день, и лучше смешивать с водой или с другим овощным соком.

Морковный сок – самый богатый источник витамина А. Быстро и хорошо усваивается. Этот сок можно пить, когда хочется, но два раза в год необходимо

пройти курс сокотерапии (стакан морковного сока каждое утро в течение месяца). Тушёную морковь, морковный салат, сок следует употреблять обязательно со сметаной или маслом. Для лучшего усвоения витамина А вполне достаточно небольшой ложки жира.

Отлично обостряет зрение, очищает кровь и вообще весь организм в целом свекла. Ее сок лучше смешивать с соком из моркови и петрушки.

Тыква богата кератином, необходимым для ослабленных глаз. Тыкву непременно следует добавлять в салаты, супы, пюре.

Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: свежие плоды, сушеные (курага и урюк), сок.



Как повысить остроту зрения?

Правильное, хорошо сбалансированное питание крайне важно для здоровья глаз. Полезно соблюдать так называемую антихолестериновую диету, которая предлагает снизить потребление животных жиров.

ЧТО МОЖНО

Для повышения остроты зрения в рационе обязательно должны присутствовать фрукты и овощи, молоко и кисломолочные продукты, нежирное мясо и рыба. Улучшению зрительных функций способствуют морковь, все листовые овощи, петрушка, рыба и морепродукты, капуста, сладкий перец, цитрусовые, лук, яблоки, орехи, цельное зерно (кукуруза, рожь, пшеница), мед.

ЧТО НЕЛЬЗЯ

Любые продукты, негативно влияющие на сосуды, нужно ограничить. Это белый хлеб, торты, пирожные, конфеты и другие сладости. Стоит избегать любой жирной и соленой пищи, крепкого чая и кофе, алкогольных напитков.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Доказано, что людям, имеющим глазные заболевания, очень важно повышать иммунитет. А для этого они должны получать все необходимые витамины и микроэлементы. По этой причине для сохранения зрения рекомендуются печень, сливочное масло, рыба жирных сортов, икра. Данные продукты содержат рибофлавин (витамин B₂), провитамин A и каротин, омега-3 жирные кислоты, которые участвуют в процессах восстановления зрения.

Кроме того, некоторые продукты полезны при определенных глазных заболеваниях. Например, **детям с близорукостью советуют есть творог**. В нем имеются вещества, которые укрепляют глаза и не дают слишком растягиваться глазному яблоку и сетчатке.

Пожилым людям предлагают налегать на цитрусовые. Они содержат большое количество витамина C, предотвращающего развитие катаракты и глаукомы.

Для укрепления сетчатки глаза особенно хороша черни-

ка. Она способствует восстановлению светочувствительного пигmenta сетчатки – родопсина и увеличивает остроту зрения даже при малой освещенности в помещении.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Также надо обратить внимание на режим питания и деятельность желудочно-кишечного тракта. Пищу принимают не реже 4 раз в сутки, лучше в одно

и то же время. А ужинают не позднее чем за 2 часа до сна.

Завтрак стоит начать с сочетания свежих и сушеных фруктов и молочных продуктов. На обед – сыр и салаты с приправой из лимонного сока и нерафинированного растительного масла – подсолнечного или оливкового. Они очень полезны как для глаз, так и для организма в целом. Горячие блюда лучше готовить на пару, гриле или в духовке.

Слезы текут от нехватки калия

Чтобы обильное слезотечение прекратилось, надо каждый день есть понемногу пшенную кашу и яблоки – главные источники калия.

Очень полезен яблочный уксус с медом: на 1 стакан воды по 1 ч. ложке яблочного уксуса и меда. Раз в день этот напиток надо выпивать. Если нет натурального яблочного уксуса, надо чай пить хотя бы с лимоном. И каждый день съедать по 1 ст. ложке распаренного изюма. И это не один какой-то курс. Так надо жить, пока не почувствуете, что слезотечение уменьшилось или вовсе прекратилось.

М. ВОЛОШИНА, г. Новочебоксарск, Республика Чувашия.

Польза жирных кислот

Дистрофия желтого пятна сетчатки – третья в мире причина слепоты. Но ученые и врачи убеждены, что спастись от нее поможет правильная пища, с обязательным содержанием жирных омега-3 кислот.

Больше всего этих веществ содержится в рыбьем жире. В течение недели нужно съедать по 300 г порции тунца, сельди или лосося. Это составит 500 мг жирных кислот в день. Любителям рыбы слепота не грозит. И мяса, и масла – тоже, потому что в этих продуктах омега-3 содержится больше всего.



Курс лечения – до 20-го ряда

Есть один очень оригинальный метод борьбы с близорукостью. В качестве процедурного кабинета выступает ... кинотеатр.

Покупаем билет в кино, выбрав место во втором или третьем ряду. Картину смотрим принципиально без очков. Конечно, изображение на экране выглядит расплывчатым. Но не надо пугаться – всему свое время.

Итак, не забываем время от времени моргать и обводить взглядом весь экран, целиком все изображение, не пропуская ни одной детали. Выполняем «процедуру» до тех пор, пока глаза не утомятся. И лишь тогда надеваем очки.

С каждым разом этот момент будет наступать все позднее:

зрение будет потихоньку выравниваться.

Авторы методики предупреждают о необходимости соблюдать несколько правил:

1) посещать надо один и тот же кинотеатр;

2) зрителей должно быть не так много, чтобы можно было выбрать свободное место по своему усмотрению;

3) особенно внимательно надо наблюдать за действием, развивающимся на втором плане, в глубине кадра – это особенно полезно для глаз;

4) с каждым разом надо все дальше отодвигаться от экрана; если глаза устанут – закройте их и отдохните.

Если вы уже легко различаете изображение с 20-го ряда, значит, курс лечения кончился.

Зеленая метка на стекле

Посоветуйте, какие несложные упражнения следует делать ребенку, чтобы остановить прогрессирующую близорукость.

Ю. КОНЯЕВА, г. Киров.

Эта гимнастика не только лечит глаза, но оздоровливает весь организм, что очень важно при лечении близорукости. Приучите ребенка каждый день делать гимнастику для глаз и массаж,

снимающий зрительную усталость.

Массаж улучшает кровообращение и нормализует глазное давление.

Ведем боковыми поверхностями больших пальцев от крыльев носа к углам глаз и, не отрывая рук, до начала бровей и по бровям до их конца – 18 раз.

Массируем глазные яблоки через веки от внешних углов глаз

к внутренним, слегка надавливая, делаем так 18 раз.

Для тренировки глазной мышцы нужно на уровне глаз сделать цветным (лучше зеленым) фломастером метку диаметром в 3 мм на оконном стекле. Отойдя от окна на 35 см, ребенок должен смотреть 5 секунд на метку и 5 секунд в达尔 на вид за окном. И так 3–5 минут. Кому прописаны очки, тот делает эту гимнастику в очках.

Облепиха укрепит роговицу

Облепиха известна как лекарственное растение широкого действия. Эта ягода содержит каротиноиды (провитамины А), полезные для зрения. Облепиховое масло применяют для лечения повреждений роговицы глаз в качестве наружного средства.

При воспалении глаз и слепоте используют облепиховое масло и глицерин. На радужную оболочку глаза капают 1 каплю глицерина, через 5 минут туда же капают 2 капли облепихового масла.

Облепиховое масло можно приготовить в домашних условиях довольно простым способом. Свежие ягоды перебрать, промыть и просушить, разложив на ткани или бумаге. Затем надо отжать сок с помощью пресса, слить его в банку и поставить в темное место на 2 недели.

На поверхности сока образуется слой масла – его надо сбрать, с помощью пипетки или обычной ложки, и пастеризовать. Сок, оставшийся в банке, тоже можно использовать: из него готовят кисели и домашние напитки.

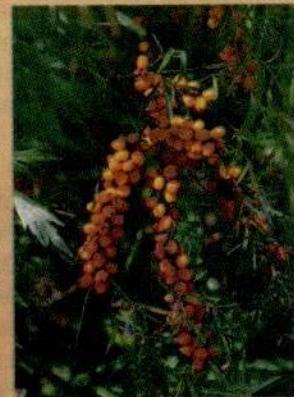


Фото О. ВЕРШИННОЙ.

В. БАЛАИНА,
Нижегородская область

Очки или линзы?

Что лучше – очки или линзы, и что подойдет – стекло или пластик? Постараемся разобраться в этом вопросе.

КАКИЕ ЛУЧШЕ ОЧКИ?

У пластика, например, много плюсов. Он легче стекла. Это очень важно для тех, у кого сильная близорукость и тонкие оправы очков не выдерживают тяжести стекла. Пластик безопаснее. Его труднее расколоть, а значит, труднее серьезно поранить глаза. Поэтому именно из пластика нужно заказывать детские очки.

Но стекло тоньше пластика, поэтому коэффициент преломления света у него больше. Качество очков зависит и от индекса преломления. Чем выше индекс, тем стекло тоньше и искривлено меньше. У таких стекол более тонкий край, поэтому они меньше искажают глаза.

Стекло, в отличие от линзы, дольше остается качественным и не царапается.

Стекла для очков имеют антибликовое (или антирефлексное) покрытие. Отражения в линзах с антирефлексом не



Фото Rostmedialbank.ru

исчезают вовсе, только ослабляются. Очки с антибликовым покрытием важны для многих профессий. Глаза без бликов меньше устают, а в сумерках лучше видят.

ВЫБИРАЕМ ЛИНЗЫ

Но линзы не зря пользуются все большей популярностью. Они корректируют зрение точнее, чем очки. Они дают более четкое изображение за счет того, что компенсируются искажения на роговице. Кроме того, линзы увеличивают поле зрения и осуществляют важное для водителей боковое зрение. В то же время очки защищают глаза, позволяют человеку находиться там, где много пыли или дыма.

В традиционных линзах самое маленькое содержание жидкости из всех мягких линз,

поэтому они реже рвутся, а носить их можно от полугода до года. Линзы плановой замены носят около 3 месяцев, а потом меняют на новую пару. Линзы частой замены носят в течение от 2 недель до месяца.

Дышащие линзы обладают высокой газопроницаемостью. Врачи советуют носить их, не

снимая, в течение месяца, затем надевать новую пару.

Газопроницаемые жесткие линзы не высыхают, не меняют оптические свойства, помогают глазу дышать. Такие линзы служат около 2 лет. Однако такие линзы должны идеально соответствовать передней поверхности роговицы.

Защита от дальнозоркости

Рекомендуются зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы мощностью не менее 60–100 Вт, а вот использовать дома лампы дневного света врачи не советуют. Через каждые полчаса занятий нужно проводить гимнастику для глаз.

Ежедневно читайте мелкий шрифт и при хорошем, и при тусклом освещении. Читать лучше без очков. Но если это невозможно, то разрешается обратиться к ним за помощью.

Перемещайте во время чтения взгляд по белым полоскам под строками букв. Эта же мера считается эффективным профилактическим средством против пресбиопии, если ее проводить ежедневно, начиная с 35 лет.

Попеременно смотрите то на однородные поверхности (стены, небо, например), то читайте мелкий шрифт. Полезно для зрения и наблюдение за летящими птицами, плывущими облаками и т. п.

Рекомендуется сократить в рационе долю сладких и жирных блюд, увеличив долю горьких на вкус свежих овощей.

Дальнозоркие люди могут делать упражнения, рекомендованные для близоруких, только все наоборот, то есть там, где надо смотреть от близких объектов к дальним, они должны смотреть от дальних к близким.

Хлеб для глаз

Чтобы взгляд был ясным, глаза не воспалялись и не краснели, а вокруг них не собирались морщинки, я предлагаю воспользоваться некоторыми народными рецептами из моей коллекции.

Купите в аптеке ромашку аптечную и липовый цвет. Приготовьте сбор из равных частей этих растений. Залейте 1 ст. ложку сухого измельченного сбора стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Смочите в теплом настое марлевые салфетки и наложите их на 5 минут на веки. Ромашка и липовый цвет помогут вашим глазам отдохнуть, придаст взгляду ясность. По утрам до умывания полезно промывать глаза теплым настоем ромашки.

При воспаленных глазах помогает отвар из листьев мяты

перечной. 2 ст. ложки измельченной мяты залейте 2 стаканами воды, кипятите на слабом огне в течение 5 минут. Затем отвар процедите, кусочек стерильного бинта смочите в мятым настое и приложите к глазам на 10 минут.

Справиться с морщинками вокруг глаз поможет хлеб. Ломтики любого слегка подсушенного хлеба, смоченные в теплом молоке, наложите вокруг глаз на 10 минут. Затем хлебную кашицу смойте и нанесите любой питательный крем для век.

Чтобы избавиться от мешков под глазами, положите в маленькие марлевые мешочки сухие лепестки роз. Смочив их в теплой воде, подержите на веках 10 минут.

Ю. ШИРШОВА,
г. Архангельск.

Полезный совет

Для профилактики глазных заболеваний пейте отвар цикория обыкновенного. 3 ст. ложки сырья залить 2 стаканами воды, кипятить 2–3 минуты, настаивать полчаса. Выпить отвар нужно в течение дня. Курс – месяц.

И. КАСАТКИНА, г. Пенза.

Если работа связана с компьютером...

Необходимо каждое утро вытираять пыль с монитора специальными салфетками – картинка будет четче, и глазу приятнее, а вечером не поленийтесь включить свет. Сидеть перед светящимся экраном в темноте – все равно что читать под одеялом с фонариком.

Расположите свой компьютер так, чтобы окна в офисе находились сбоку от монитора, а не позади или перед ним.

Настольную лампу нужно отрегулировать так, чтобы она не светила вам в глаза и чтобы свет от нее не падал на экран монитора.

Соблюдайте режим гигиены зрения: не следует подолгу смотреть телевизор и работать за компьютером – через каждые 20–30 минут необходимо делать трехминутные перерывы (во время которых можно посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль).

Следует знать, что если синдром сухого глаза появился, то он не исчезнет сразу. Иногда на восстановление слез-

ной жидкости требуются годы. И потому при самых первых появлениях сухости следует использовать глазные капли – заменители слез. Они восполняют дефицит собственной слезы, смачивают роговицу и предохраняют глаз от внешних воздействий.

На сегодняшний день производят немало слезозаменителей. В основном это иностранные препараты. Все они делятся на две группы. В первую входят капли пролонгированного (длительного) действия. Слезозаменители второй группы защищают глаза всего несколько часов, поэтому в течение дня их используют гораздо чаще. Количество закапываний регулируется по индивидуальным ощущениям.

Все эти капли можно применять профилактически. Если же лекарства не снимают неприятные симптомы, то, вероятнее всего, процесс распространился уже на конъюнктиву и роговицу. В таких случаях адекватную терапию может подобрать только врач.



Массаж остановит близорукость

Когда моя дочка пошла в школу, у нее обнаружили близорукость. Улучшать зрение мы стали при помощи простых упражнений, о которых рассказала моя бабушка. Кстати, ей 76 лет, а она читает без очков.

Сейчас у дочери нормальное зрение, но упражнения мы все равно для профилактики продолжаем делать каждый вечер. 1. Кончиками указательных пальцев массируйте точки у внутренних уголков глаз. Продолжайте массаж, пока под прикры-

тыми веками не появится ровное черное поле.

2. На мочке уха расположены основные точки, отвечающие за зрение. Возьмитесь за мочку большим и указательным пальцами и разминайте ее 10 секунд. Повторите этот массаж 5 раз, с небольшими перерывами. Массаж ушей хорошо снимает усталость, и появляется такое ощущение, что глаза начинают активно дышать и обильно омываются слезой.

А. ТРУБНИКОВА, Московская область.

Контрастный душ для сосудов

Для усталых глаз я советую всем ежедневно делать следующую процедуру. Утром при умывании побрызгайте в открытые глаза несколько пригоршней холодной кипяченой воды. Глаза не вытирайте, просто проморгайтесь как следует.

2 раза в неделю делайте на глаза контрастные примочки. В одну мисочку налейте горячую кипяченую воду, в другую – холодную. Закройте глаза и расслабьте лицо. Отжав горячий марлевый тампон, положите на глаза на 10 секунд. Потом сразу же положите холодные тампоны, тоже на 10 секунд. Делайте контрастные компрессы 3 раза подряд. Потом прикройте глаза руками на 3 минуты, чтобы они отдохнули и расслабились. Так укрепляется кровеносная система глаз.

Т. САЦ, Иркутская область.



Сиреневая вода

Для профилактики глазных заболеваний во время цветения сирени нарвите фиолетовых цветов, высушите их в тени. В чайную ложку налейте чистой кипяченой воды и в ней утопите один высушенный цветочек. Ложку с содержимым подержите над огнем, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводите), с их появлением ложку уберите и подождите, пока смесь не остывает до температуры парного молока.

Наберите в пипетку сиреневую воду и закапайте в каждый глаз по 2 капли. Вначале глаза будет немного резать, возможно слезотечение в течение дня. Курс лечения – от 2 недель до 2 месяцев. Делать процедуры раз в день, лучше по утрам. Через



Фото А. СКВОРЦОВА

месяц надо проверить зрение у врача. Это народное средство хорошо помогает при воспалении и усталости глаз.

В. ПРУТКОВА, Ульяновская область.

Укрепляем хрусталик

Этот рецепт предупреждает развитие катаракты. 2 ст. ложки сока одуванчика смешайте с 1 ст. ложкой сока репчатого лука и с 1 ст. ложкой свежего пчелиного меда, настаивайте 3 часа в темном месте. Храните в холодильнике, но перед употреблением разогревайте в горячей воде до жидкого состояния. Закапывайте в глаза по 1–2 капли утром и вечером. Курс лечения – 2 и более месяца.

А. ГАГИЕВА, г. Чебоксары, Чувашия.

МЕДТЕХНИКА

**РАЗЖИЖЕНИЕ КРОВИ,
НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ,
СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА
И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ,
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРОМБОЗА,
УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

все звонки **88007008045**

ООО «Маримед», ОГРН 1122311010337, г. Краснодар, ул. Новицкого, 2/4

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ



Позвоночник называют «струной жизни». Он, как фундамент дома: если разрушается основание, то рассыпается весь дом. Как вовремя заметить неполадки в позвоночнике? Можно ли вылечить радикулит с помощью народной медицины?

Важна ли в профилактике гимнастика? И как влияет на костную ткань питание? Об этом и о многом другом вы узнаете в новом номере газеты.

**СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.
ПОЗВОНОЧНИК» № 9(69) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 5 СЕНТЯБРЯ 2016 г.**

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ГЛАЗА

№8(68), 2016 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор В. И. ИВАНОВА

Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель и издатель

000 «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1, офис 5

Рекламное агентство

Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01

Факс (831) 469-98-00

e-mail: roznica@gmi.ru

интернет-магазин: www.polезнaykniga.ru

Отдел подписки

Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

(831) 469-98-01, e-mail: podpiska@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом

Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),

(831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32

e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Импортер в Республике Беларусь

000 «Арго – НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 304, тел. (017) 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77- 59391 от 18 сентября 2014 г. Подписано в печать 13.07.2016 г. в 16 часов (по графику – в 16 часов). Дата выхода в свет 01.08.2016 г.

Тираж 40000. Заказ № 1683.

Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Фотография на обложке: Thinkstock.com/Gettyimages.com

