ВИДЕТЬ МИР В ЯРКИХ КРАСКАХ

 Одним из самых чудесных даров природы является зрение, которое дает нам удивительную возможность видеть мир в ярких красках. Но многие вспоминают об этом только, когда оно стремительно ухудшается. Особенно в век стремительного развития информационных технологий, человек большую часть дня может проводить перед экраном компьютерного монитора, телевизора, планшета или смартфона. Такое времяпровождение дает колоссальную нагрузку на глаза и нещадно снижает уровень зрения.

**Правильное питание.** Несмотря на отсутствие очевидной связи, питание сильно влияет на остроту зрения человека. Для этого важно регулярное поступление в организм достаточного количества витамина А и прочих витаминов и микроэлементов. Поэтому добавьте в свой рацион сырую морковь в сочетании с растительным или животным жиром, способствующим усвоению каротина (минимальная частота употребления моркови – раз в 3 дня). Необходимо употреблять и чернику (съедать по 1 столовой ложке в день или принимать препараты на ее основе). Также остроту зрения стимулирую следующие продукты: шпинат, абрикосы, рыба, яйца, черный шоколад, брокколи, крапива. Также следует периодически принимать мульти-витаминный комплекс, который восполнит недостаток полезных веществ в нашем организме.

**Гимнастика для зрения.** Для сохранения остроты зрения крайне важно тренировать глазные мышцы. Для этого достаточно несколько раз в день выполнять простые упражнения в течение 5 минут. Такая гимнастика не потребует больших затрат сил и времени, но существенно улучшит здоровье ваших глаз.

     **Вот несколько самых распространенных приемов:**

1. Быстро перемещайте глазные яблоки вправо-влево. Посмотрев влево, следует на несколько секунд задержать зрение, слегка напрягая глаза, затем посмотреть перед собой и отвести взгляд вправо, также слегка напрягая глаза. Повторить данное упражнение следует 10 раз. При выполнении этого задания обязательно почувствуйте, как работают мышцы глаз. Поднимаем глаза вверх-вниз, фиксируя взгляд. Совершаем вращение глазным яблоком (5 раз по направлению часовой стрелки и 5 раз в обратном направлении).
2. Следующее упражнение наиболее приятное, у Бейтса оно называется «пальминг», у даосов вселенская энергия, а у йогов – энергия рейки. Мы прогреваем глаза, используя энергию своих ладоней. Для этого следует закрыть глаза, расслабиться, скрестить ладони и поставить их в виде крыши домика друг на друга (для удобства обопритесь локтями на стол). Затем центры ладоней плотно прикладываем к глазам, полностью преграждая проникновение света. Попытайтесь прочувствовать, как тепло исходящее от ладоней передает энергию, расслабляющую наши глаза и восстанавливающую зрение. Упражнение выполняется в течение 5-7 минут. Открыв глаза, вы сразу почувствуете небольшое улучшение. Это упражнение знакомо нам еще со школьной поры: сядьте напротив окна, зафиксируйте взгляд на стекле или любом близком предмете (карандаш, оконная ручка и пр.) и резко переведите взгляд на удаленный объект за окном.

**Долой вредные привычки**. Курение крайне негативно влияет на работу зрительного аппарата. Ведь курение способствует повышению внутриглазного давления, что и приводит к развитию различных заболеваний глаз. Общее соблюдение здорового образа жизни поспособствует сохранению хорошего зрения.

**   Дайте отдых глазам.** Практически все люди, много работающие за компьютером, знают, что положено делать 15-минутный перерыв через каждый час работы. Однако на практике данный принцип практически не применяется, что и приводит к плохим последствиям. Позвольте глазам расслабиться.

**Защититесь от яркого света.** Ослепительно яркий свет причиняет вред глазам. Поэтому носите в летнее время года солнцезащитные очки.

**Фитнес для глаз.** В понятие фитнеса для глаз входят самые различные упражнения, заимствованные из йоги, массажа и методики соляризации. На руках расположены точки, напрямую связанные с глазами. Для стимуляции данных точек следует проводить массаж пальцев рук, массируя каждый палец в течение 1-2 минут. Также следует надавливать на центральную точку ладони (активная точка «рокю») на протяжении 50 секунд. Эти несложные приемы и стимуляция активных точек поможет сохранить остроту зрения.