Практически каждый из нас не понаслышке знаком с проблемами зрения. Ведь нарушения зрения могут быть вызваны самыми разнообразными причинами – это и возрастные изменения, и ухудшение кровоснабжения глаза, и хроническое напряжение глазных мышц, инфекционные и наследственные заболевания, недостаток витаминов, стрессы.

Чтобы **улучшить зрение в домашних условиях**, не прибегая к медикаментозным или хирургическим методам лечения, необходим комплексный подход, включающий сбалансированное питание, водные процедуры, применение зарекомендовавших себя народных средств и специальную гимнастику для глаз.

Питание для глаз

Для профилактики и улучшения остроты зрения необходимо включить в рацион продукты, богатые витаминами:
витамин А — морковь, печень, яйца, шпинат, абрикосы;
витамины группы В – молочные продукты, цельнозерновой хлеб, субпродукты;
витамин С – овощи, фрукты (особенно киви и цитрусовые) и ягоды (брусника, черника);
витамин Е – нерафинированные растительные масла, проростки пшеницы и гороха;
лютеин – все виды капусты, стручковая фасоль, авокадо.

Водные процедуры

Простое и эффективное средство для снятия напряжения с глаз, их очищения и увлажнения – контрастные ванночки или примочки. Подготовьте 2 сосуда с горячей и холодной водой. Попеременно прикладывайте примочки из мягкой ткани к закрытым глазам на 1-2 минуты, повторите 3-5 раз. Завершать контрастные процедуры нужно примочкой с холодной водой.

**Средства народной медицины для улучшения зрения**

Сок черники

Отжать через марлю сок ягод черники, разбавить водой в соотношении 1 : 2. Полученную смесь закапывать по 5 капель в каждый глаз ежедневно перед утренним умыванием. Сок черники также полезно принимать вовнутрь.

Настой петрушки

1 ст.л. свежей петрушки измельчить, залить стаканом кипятка, дать настояться в течение часа, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Можно
смешать настой петрушки с соком моркови или сельдерея.

Сок моркови с медом

В стакан свежевыжатого морковного сока добавить 1 ч.л. меда, принимать ежедневно в течение месяца.

**Гимнастика для глаз**

Комплекс упражнений для глаз рекомендуется начинать с пальминга. Согрейте ладони и наложите их на область глаз с сомкнутыми пальцами, слегка перекрестив их на лбу. Ладони при этом не касаются глаз, глаза закрыты. Руки при пальминге полностью перекрывают доступ света к глазам. Критерием достижения полного расслабления глаз будет отсутствие световых точек перед глазами, то есть полная чернота. По завершении пальминга нужно убрать руки от лица и, спустя 1-2 минуты, медленно открыть глаза.

Упражнения для тренировки глазодвигательных мышц:

- выполните круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки;
- поводите глазами вверх-вниз, из стороны в сторону, по диагонали;
- попробуйте «нарисовать» глазами цифры от 1 до 8, затем в обратном порядке.
- интенсивно поморгайте в течение нескольких секунд, затем зажмурьтесь.

Упражнения для улучшения аккомодации:

- попеременно смотрите то на точку вдали, но на кончик носа;
- вытяните перед собой руку и зафиксируйте на ней свой взгляд – не меняя положения головы, следите глазами за перемещениями руки вверх-вниз, справа налево.
Все упражнения повторяйте по 6-8 раз.

Закончите комплекс упражнений пальмингом.

**Улучшение зрения в домашних условиях** возможно, если комплексно подойти к решению этой проблемы. Не сдавайтесь, продолжайте систематически придерживаться указанных рекомендаций и Ваше зрение обязательно улучшится!

**Водные процедуры**

**1**. Поставьте на стол 2 миски с водой. В одной миске вода должна быть горячей (такой, чтобы кожа лица могла ее терпеть, не испытывая болезненных ощущений), а в другой миске - ледяной (дополнительно охлажденной с помощью брошенных в нее кусочков льда).

Попеременно погружайте лицо (с закрытыми глазами) на несколько секунд то в одну миску, то в другую. Длительность погружения нужно подбирать индивидуально, по ощущениям, так, чтобы вы чувствовали максимальный эффект от процедуры. Последним погружением должно быть погружение в холодную воду.

Следует концентрироваться на ощущениях, возникающих в области глаз, и дополнительно мысленно представлять, что выполняемая процедура дает положительный эффект, активизируя и стимулируя глаза. Эту процедуру рекомендуется выполнять в течение 2-3 минут утром перед занятиями лечебной гимнастикой для глаз.

**2**. Другой вариант контрастной водной процедуры. Возьмите четыре куска ткани такого размера, чтобы, будучи сложенным в 8 раз, каждый из них покрывал область глазной впадины. Два куска сложенной в 8 раз ткани поместите в миску с горячей водой (вода, будучи максимально горячей, не должна обжигать), а два оставшихся куска - в миску с ледяной водой.

Выньте куски ткани из горячей воды, наложите на закрытые глаза и подержите около минуты (пока ткань не остынет), затем верните использованную ткань в горячую воду, наложите на глаза холодные компрессы примерно на минуту (пока ткань не согреется) и т. д. Повторите цикл 3-5 раз. Завершает процедуру наложение ткани с холодной водой. Продолжительность процедуры определяйте по индивидуальным ощущениям.

**Улучшаем резкость зрения**



Смотрите на кончик карандаша, расположенный в полуметре от вас. Приближайте карандаш до тех пор, пока очертания его кончика не потеряют четкость: Снова отведите карандаш назад. Повторите упражнение.

Держите карандаш на расстоянии, при котором его кончик виден нечетко и расположен на одной линии с предметом в пяти метрах от вас. Попеременно смотрите на карандаш и на предмет.

**Народные рецепты для улучшения зрения**

Если вы хотите улучшить свое зрение, воспользуйтесь народными средствами. Пейте соки для улучшения зрения, лучше всего сок из яблок и крапивы в соотношении 1:1.

**Сок Черники**

Издавна чернику применяли для лечения глаз, использовали в виде капель и отваров листьев. Свежие капли нужно готовить непосредственно перед применением. Перед тем как умыться, возьмите 5-6 замороженных или свежих ягод черники, отожмите их через марлю, желательно стерильную, несколько капель сока разбавьте дистиллированной водой, 1 каплю сока смешайте с 2 каплями воды. Пипеткой закапывайте по 1 -2 капли каждый глаз 1 раз в день. Через 3-5 дней вы почувствуете улучшение зрения.

**Сок из овощей**

Возьмите для получения сока по 30 г петрушки, цикория, моркови, сельдерея и смешайте, пейте 1 раз в день. Сок восстанавливает зрение за несколько дней.

**Настой из листьев тутовника**

Возьмите чайную ложку листьев тутовника на стакан кипятка и настаивайте 40 минут. К глазам прикладывайте марлевые подушечки на 30 минут, которые следует смачивать в этом растворе.

**Сок алоэ с медом**

Возьмите 200 г порезанных листьев алое (растение должно быть старше 3 лет), добавьте 50 г травы очанки, 50 г лепестков синего василька, залейте сухим красным вином (0,6 литра) и медом (0,6 литра). В темном месте настаивайте 3 дня, содержимое периодически помешивая, потом варите 1 час на водяной бане, затем процедите и охладите. Принимать за 20 минут до еды три раза в день по 1 чайной ложке.

**Петрушка для улучшения зрения**

Чтобы восстановить зрение, проверните через мясорубку корень петрушки, затем добавьте меда, лимонный сок (столько, сколько у вас молотой петрушки). Принимайте средство за час до еды по 1 ст. л. и через месяц-два заметите улучшение зрения.

**Сок моркови с медом**

Принимайте по стакану сока моркови каждый день с добавлением чайной ложки меда. Сок должен быть свежевыжатым, через 2 недели увидите положительные изменения. Курс лечения должен составлять один месяц.

Если окунать лицо в чистую воду и стараться раскрывать глаза под водой, то эта процедура очищает глаза, и зрение становится лучше.

*Хорошо действует на глаза в виде полосканий настой аниса. Если взять свежевыжатый сок граната с мякотью, добавить мед и поварить, он будет обладать хорошим действием. Его можно употреблять перед каждым приемом пищи.*

# [Как улучшить зрение за 7 дней (9 упражнений)](http://www.vitamarg.com/health/article/730-zrenie-za-7-dney)



Простые движения глазами, такие как моргание и раскачивание из стороны в сторону, принесли сногсшибательный результат. Я понял, что сделал это! Без помощи врачей, старших наставников, технических средств и магических заклинаний. Я сделал это! Я сам нащупал путь к собственному прозрению, прошел его и насладился результатом. Было ли это легко? Наверное сейчас уже могу сказать, что да. Это было легко. Поморгать и "пострелять" глазами в течение недели сможет, пожалуй, что каждый. Было ли это трудно? Тоже да. Пересилить себя самого, побороть "знание" того, что это "невозможно", пробиться сквозь стену собственных сомнений. Да, это было трудно. Пожалуй, что так.

 Упражнение №1. "Проблеск"

Упражнение "Проблеск" является обязательным начальным упражнением курса и служит для настройки режима "острого" зрения, а также увеличения времени пребывания в данном режиме до двух-трех секунд. (После достижения этих результатов, можно переходить к выполнению следующих упражнений комплекса.)

Упражнение заключается в следующем. На открытом пространстве (то есть вне помещения ), в светлое время суток, выбираем объект для занятий. Удобнее всего использовать с этой целью какую-либо хорошо читаемую надпись, так как четкий шрифт имеет контрастную границу и легко дифференцирует картинку на "читаемую" и "нечитаемую". Выбрав объект, удаляемся от него на расстояние, превышающее дистанцию свободной читаемости надписи на один или два метра. То есть встаем так, чтобы изображение было размытым ровно на столько, чтобы не быть читаемым, однако же кратковременно проступало из близорукой дымки после каждого моргания. После этого начинаем моргать, глядя на табличку и сосредоточивая свое внимание на проблеске, возникающем после каждого моргания. Стараемся в момент такого проблеска прочесть надпись. После того, как проблеск "острого" зрения исчез, а картинка затуманилась, снова моргаем и снова стараемся прочесть надпись. И так дальше. Упражнение можно выполнять в течение часа, при этом объекты можно для разнообразия менять. В первый день занятий моргания следует делать буквально каждую секунду, однако же скоро проблеск "острого" зрения заметно увеличится, что позволит перейти к следующим упражнениям.

## Упражнение №2. "Стрельба по мишеням"

Упражнение "Стрельба по мишеням" является логическим продолжением упражнения №1, но в отличие от него предполагает более долгий проблеск "острого" зрения, позволяющий перебрасывать взгляд с одного объекта на другой, не выпуская при этом ни тот ни другой из фокуса.

Собственно, упражнение заключается в следующем. Находясь вне помещения, в светлое время суток, поочередно (с частотой примерно одна мишень за одну секунду) выбираем взглядом различные объекты (мишени), находящиеся на самом разном удалении (от кончика носа до горизонта). Каждый объект (мишень) при этом следует удерживать в фокусе, для чего, регулярно моргая, ловим проблеск "острого" зрения. На начальном этапе, пока проблеск еще не очень велик, моргаем на каждом выбранном объекте (мишени), то есть с частотой примерно одно моргание в одну секунду. По мере увеличения проблеска, можно моргать реже, то есть уже не на каждой мишени, а один раж на две или три. В качестве мишени не следует выбирать мнимые, несуществующие объекты, а только реальные, на которых глаз действительно может сфокусироваться.

## Упражнение №3. "Человек-паук"

Упражнение "Человек-паук" является вариантом исполнения упражнения №2, служит для достижения тех же целей и, по большому счету, отличается от упражнения №2 в первую очередь иной ролевой окраской.

Упражнение заключается в следующем. Находясь вне помещения, в светлое время суток, выбираем в качестве объекта упражнения какой-либо раскидистый куст или дерево (впрочем можно использовать и любые другие, близкие по размеру объекты) и, войдя в результате моргания в режим "острого" зрения, начинаем мысленно обматывать объект несуществующими витками несуществующей нити. При этом каждый виток сопровождаем взглядом, фокусируя его в точке соприкосновения мнимой нити и объекта. По мере необходимости – моргаем (чтобы постоянно удерживать активную зону объекта в фокусе). Время от времени объекты меняем, чтобы сохранить азарт и остроту восприятия.

## Упражнение №4. "Отдых"

Упражнение "Отдых" служит для снятия с глаз напряжения, создавшегося в процессе упражнений, либо по какой-то иной, не связанной с упражнениями причине.

Упражнение заключается в следующем. Прикрыв глаза веками, прикладываем к лицу сложенные лодочками кисти рук. Правую ладонь прикладываем к правому глазу, а левую, соответственно к левому. (Пальцы на лбу пересекаются в области "третьего глаза".) Устремляем взгляд в черноту, пытаясь по возможности отрешиться от хаотически проявляющихся зрительных образов. Упражнение выполняется до получения желаемых комфортных ощущений.

## Упражнение №5. "Маятник"

Упражнение "Маятник" служит для дальнейшего увеличения проблеска "острого" зрения, а также для выработки привычки подвижного взгляда.

Упражнение заключается в следующем. Вне помещения, в светлое время суток выбираем объект для упражнения. Удобнее всего в качестве объекта использовать какую-либо удобочитаемую надпись, достаточно крупного размера (например находящуюся на удалении вывеску магазина или плакат рекламного либо иного содержания). Моргая, достигаем состояния "острого" зрения, фокусируем взгляд на надписи и начинаем его раскачивать, перемещая точку зрения вдоль строки и обратно, подобно раскачивающемуся маятнику, стараясь по возможности сохранять фокусировку взгляда на объекте. При затуманивании изображения, снова моргнуть, войти в режим "острого" зрения, продолжить выполнение упражнения. И так далее. При хорошем навыке выполнения, можно отказаться от выбора конкретного объекта и использовать данный принцип, как основной способ видения. Время выполнения упражнения в таком случае становится неограниченным.

## Упражнение №6. "Китайский болванчик"

Упражнение "Китайский болванчик" служит для достижения тех же целей, что и упражнение №5, отличие же упражнений состоит в том, что подвижность взгляда достигается не при помощи движения глаз, а при помощи качающейся из стороны в сторону головы упражняющегося.

Итак, упражнение заключается в следующем. Прежде всего выбираем объект упражнения (требования к объекту абсолютно такие же, как и в упражнении №5). Выбрав объект, моргаем, ловим проблеск "острого" зрения, фокусируем взгляд на объекте и, покачивая из стороны в сторону, стараемся сохранить фокусировку на объекте как можно более долго. При затуманивании "картинки", вновь моргаем и продолжаем выполнять упражнение. И так далее. Так же, как и упражнение №5, упражнение "Китайский болванчик" следует рассматривать как вариант основного способа видения. Время выполнения данного упражнения в этом случае также становится неограниченным.

## Упражнение №7."Восьмерка"

Упражнение "Восьмерка" является комбинацией упражнений №5-6 и служит для достижения тех же целей, что были поставлены перед данными упражнениями.

Упражнение "Восьмерка" заключается в следующем. Прежде всего выбираем объект для предстоящего рассматривания (требования к объекту ничем не отличаются от описанных выше, в упражнениях №5-6). Однако данное упражнение в еще большей степени, чем упражнения №5-6 позволительно выполнять без заранее выбранного объекта (то есть используя в качестве объекта упражнения все видимое пространство). Определившись с выбором объекта, моргаем, ловим состояние "острого" зрения и, совершая глазами движение по траектории опрокинутой на бок восьмерки, стараемся сохранить фокусировку взгляда как можно более долго. Головой при этом совершаем качающие движения вправо (при движении глаз вправо) и влево (при движении глаз влево), увеличивая тем самым горизонтальные размеры опрокинутой на бок восьмерки (или же, что есть то же самое, величину угла горизонтального обзора). Так же, как и упражнения №5-6, упражнение "Восьмерка" следует использовать как вариант основного способа видения. Время выполнения его в этом случае – также неограничено.

## Упражнение №8. "Полировка"

Упражнение "Полировка" служит для достижения тех же целей, что и упражнения №5, 6 и 7.

Упражнения заключается в следующем. Прежде всего выбираем объект (требования к объекту такие же, как в упражнениях №5,6 и 7). Определившись с выбором объекта, при помощи моргания входим в режим "острого" зрения и, сфокусировав взгляд на объекте, начинаем рассматривание деталей объекта. (Если в качестве объекта выбрана надпись, то деталью является каждая ее буква.) Рассматривание деталей производим при помощи мягких круговых движений глазами, напоминающих по характеру полирующие движения. При помощи таких движений, стараемся сохранить фокусировку взгляда на объекте как можно более долго. Далее опять моргаем и продолжаем выполнять упражнения. При достаточном навыке выполнения, это упражнение, так же как и упражнения №5,6 и 7, может служить вариантом основного способа видения.

## Упражнение №9. "Луч света"

Упражнение "Луч света" служит для питания глаз живительной солнечной энергией, что дает им удивительную силу и ощущение комфорта.

Для выполнения упражнения "Луч света" необходима солнечная погода, однако же при отсутствии солнца, можно использовать рассеянный солнечный свет или электрическую лампу (включая также лампу дневного света). Упражнение заключается в следующем. Плотно, однако же без напряжения, закрываем глаза веками и на некоторое время (примерно на минуту) подставляем лицо источнику света. (Использование в этом упражнении именно солнца несравнимо более предпочтительно.) Упражнение можно проделывать пять-шесть раз в день.

**Внимание!** Все упражнения необходимо проделывать в расслабленном, максимально комфортном состоянии. Категорически избегайте перенапряжения глаз!