

ПОМОЩНИКИ ЗРЕНИЯ:

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ



Ценность солнечного света во всех случаях нарушения зрения очень высока, и всем больным рекомендуется использовать воздействие солнечного света с максимальной возможностью. Лучшим способом- является следующий: Закройте глаза, поверните лицо к солнцу и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, чтобы лучи равномерно попадали на все части глаза. Это следует выполнять, когда возможно, 3 раза в день по 10 минут. Такие ванны способствуют приливу крови к глазам и расслабляют мышцы и нервы глаз.

ХОЛОДНАЯ ВОДА



Холодная вода - эффективное средство повышения тонуса глаз и окружающих их тканей и должна применяться следующим образом: когда бы вы ни умывались, наклонитесь над раковиной, наберите в полусогнутые ладони воды, поднесите их к лицу на расстояние примерно 2 см от закрытых глаз и плесните водой, но не сильно. Повторите процедуру 20 раз, затем протрите закрытые глаза полотенцем в течение минуты. Это освежит глаза, придаст им блеск и повысит тонус. К этой процедуре можно прибегать в любое время, когда глаза устали, но в любом случае это нужно делать не менее 3 раз в день. Существенным является то, что вода должна быть не прохладной, а холодной.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



... Витамин А называют «глазным витамином» - его действие на орган зрения многообразно, поэтому его называют при многих заболеваниях воспалительного характера век и слизистой оболочки, при заболеваниях зрительного нерва, сетчатки и при так называемой «куриной слепоте» - ослабление зрения при скудном освещении.

Повышают зрительные функции витамины В1 и В2, причём последний способствует также и тканевому дыханию, и дыханию роговицы и хрусталика.

... Глаза человека весят в 4000 раз меньше, чем всё тело, а вес глаз у некоторых видов осьминогов составляет около 1/4 веса всего тела.

«Гигиена зрения и рациональное питание» (Советы для родителей).

Глаз, как и все живое, растет и развивается. В течение всего периода развития орган зрения дышит, питается. От того, как протекают эти процессы, зависит состояние его функций - зрения. Исходя из известного изречения «Если отец болезни неизвестен, то мать болезни - питание», нужно сказать, что правильное питание должно быть предметом внимания всех родителей, чьи дети имеют нарушения зрения.

Как известно, для правильного питания организма и, следовательно, органа зрения, помимо белков, жиров, углеводов и минеральных солей необходимы особые вещества, содержащиеся в самых различных пищевых продуктах - витамины.

Благодаря им усиливаются процессы клеточного дыхания, повышается жизнедеятельность различных тканей и систем организма, снижаются физическое и умственное утомление, повышается работоспособность и улучшается зрение. При использовании различных тканей органа зрения находят много витаминов, особенно «А» и «С».

Витамин «С», например, участвует в процессе дыхания хрусталика. Некоторые витамины имеют непосредственное значение для процесса зрения.

Так витамин «А» обладает способностью накапливаться в организме в течение летних и осенних месяцев. Детям необходимо давать как можно больше продуктов, богатых витамином «А»- морковь, помидоры, зеленый лук, абрикосы...

Цель правильного рационального питания - разумный и хорошо сбалансированный состав потребляемых продуктов. Если общая диета достаточна, то организм вполне способен обеспечить глаза всеми веществами, необходимыми как для восстановления, так и для поддержания хорошего уровня зрительной работоспособности.

Предлагается перечень витаминов для органа зрения.

ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗРЕНИЯ:

Название витаминов	Где находится?
 <p>Vitamin A</p>	<p>Печень, желток, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, Морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, рябина.</p>
 <p>Vitamin B1</p> <p>Vitamin B1 (Thiamine) is found in fortified breads and cereals, fish, lean meats and milk.</p> <p>#ADAM</p>	<p>Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей.</p>
 <p>Vitamin B2</p> <p>Food sources of Riboflavin (vitamin B2):</p> <p>Cereal, nuts, milk, eggs, green leafy vegetables and lean meat</p> <p>© ADAM, Inc.</p>	<p>Яблоки, дрожжи, зерновые, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень.</p>

Vitamin B₆

Витамин B6 содержится в бобовых, орехах, яйцах, мясе, рыбе и хлебе



Дрожжи, молоко, печень,
капуста, желток,
зерновые, рыба, почки,
мясо.

Vitamin B₁₂

Food sources of vitamin B12:

Eggs, meat, poultry,
shellfish, milk and
milk products



ADAM

Желток, молоко, творог,
сыр, мясо, рыба, печень
(усилению витамина
способствует свекла).

Vitamina C

Las frutas cítricas, los pimientos verdes,
las fresas, los tomates, el brócoli, las
patatas blancas y la patata dulce son
excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)



ADAM

Шиповник, рябина,
красный перец, щавель,
морковь, помидоры,
картофель, свежая
капуста, черная
смородина.