**Лечение и профилактика глазных болезней**

Глазная гимнастики для любого возраста.

Она поможет молодым и людям в возрасте укрепить и сохранить зрение. Глазная гимнастика делается с закрытыми глазами 1 раз в день.

1. Вращение глазными яблоками по окружности (как можно шире) — 10 раз;

2. Движения глазными яблоками по прямоугольной рамке, фиксируя углы взглядом (вправо-влево) — 10 раз;

3. Движения глазными яблоками по диагонали той же рамки — 10 раз;

4. Вращения глазными яблоками по окружности по 2 раза, останавливая взгляд в центре круга — 10 раз;

5. Вращать глазными яблоками «восьмеркой»— 10 раз;

6. Посмотреть на яркий свет (лампочку на расстоянии) и быстро закрыть глаза ладонями (свет-тень) — 10раз;

7. Перенести взгляд с кончика носа на центр лба или посмотреть вдаль, а потом на кончик носа — 10 раз;

8. Быстро поморгать.

Снижение зрения в большинстве случаев происходит из-за ослабления системы мышц, держащих хрусталик в необходимом фокусном расстоянии. Поэтому основной задачей для восстановления зрения является укрепление мышечной сумки глаз. Этого можно достичь, организовав к ним дополнительный приток крови, применив физическое или энергетическое воздействие.

Одним из наиболее эффективных методов физико-энергетического воздействий является Даосская система тренинга мышц. Данная система рекомендуется не только в качестве лечебной, она может быть использована и для профилактики заболевания глаз. Методика проста и неутомительна. Ежедневно, утром, днем и вечером, делайте следующие упражнения:

Разотрите хорошенько ладони рук друг о друга до ощутимого тепла. Во время трения следите за тем, чтобы одна ладонь перемещалась относительно другой не более чем от центра до кончиков пальцев без отрыва друг от друга. После чего встаньте или сядьте, держа спину прямо, ноги вместе. Плотно сомкнутые ладони подтяните вверх до уровня глаз. Затем разомкните ладони и накройте ими глаза. Горячие от трения ладони осторожно прижмите к глазам и отпустите. Повторите это 8 раз. Даосы называют это упражнение «прижимание глаз». После этого сделайте ладони лодочками, дав свободу глазам, но руки при этом не опускайте. Откройте под ладонями глаза и вращайте глазные яблоки слева направо и справа налево и по 8 раз в каждую сторону. В заключение 8 раз проделайте смыкание глаз с небольшим напряжением.

Таким образом вы проделаете «три поглаживания глаз» - упражнение из даосской оздоровительной системы, эффективность которой основана на усилении циркуляции крови по сосудам, а энергии по каналам и меридианам. Когда горячие от трения ладони прижимают к глазам, происходит воздействие на биологически активные точки у глаз и за глазным дном. Движения глаз и век тренируют мышцы глаз. С помощью этой методики можно лечить также некоторые болезни глаз: куриную слепоту, воспаление зрительного нерва, близорукость, дальнозоркость, катаракту.

В качестве дополнения даосской системы используйте прием восстановления зрительной способности глаз: сядьте в удобную позу, выпрямите спину. На вдох представьте и почувствуйте, что поток энергии (праны) входит в вас через солнечное сплетение, задержите дыхание и мысленно сконцентрируйте этот поток в маленькое облачко, затем также мысленно на выдохе направьте его самым кратчайшим путем к глазным яблокам. Повторяйте это упражнение в течение 8 – 10 минут, ежедневно. Таким образом вы будет осуществлять постоянную энергетическую подпитку ваших глаз, что даст через определенное время ощутимый положительный эффект.

Все эти упражнения займут у вас очень мало времени, но здесь важны регулярность и постоянство.

В домашнем лечении некоторых болезней глаз, таких как, как катаракта и близорукость, несомненную пользу принесет лечение глазных болезней вместе с лечением шейного остеохондроза, которым страдает подавляющее большинство людей умственного труда и практически все, сидящие за компьютером, посколько названные болезни глаз вызываются как чрезмерным напряжением органов зрения, так и следствием шейного остеохондроза.

Итак, смешиваем неочищенную крупнозернистую поваренную соль и нерафинированное оливковое масло (если нет оливкового, сгодится и подсолнечное, но и оно должно быть нерафинированным - сохранять запах семечек). 2 столовые ложки масла смешиваем с 1 чайной ложкой соли до образования однородной массы и накладываем ее на шейные позвонки больного, энергично массируя их руками. Массаж должен продолжаться 20 минут, после чего остатки соли смывают влажной тряпкой. Уже после первого сеанса лечения больной должен почувствовать как облегчение в шейной области позвоночника, так и улучшение зрения. 3-5 дней подобных процедур приводят к радикальному улучшению зрения.

Рецепты профилактики катаракты на ранней стадии.

1. Восстановить уже иссохший хрусталик глаза нельзя, в этом случае необходима операция с заменой его. Но если только диагноз «катаракта» вам поставили недавно, для того, чтобы ocтaновить ее развитие, наряду с лекарствами, выписанными вам офтальмологом, вспомните о комнатной герани. Ежедневное закапывание 1-2 капель сока из ее листьев и цветов в уголок глаза поможет вам сохранить и улучшить зрение.

2. Закапывание в глаза луковых капель. Репчатый лук натереть на терке и отжать сок, развести его с кипяченой водой 1:1. Капать 3 раза в день по капле, хранить в холодильнике. Курс лечения — месяц, потом месяц перерыв. Лечение длительное.

3. Один и самых известных рецептов лечения катаракты – медово-яблочные капли.

У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной крышечкой и дать настояться два дня. Полученный яблочно-медовый сок перелить в пузырек и закапывать по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут сильно щипать, придется потерпеть. Лечение проводить в течение полуторa недель. Для удобства можно использовать два яблока Оставшуюся жидкость (которая не поместится в пузырек) слить во второе «запасное» яблоко, пусть настаивается.

Вместе с медово-яблочными капелями можно использовать медово-белковые капли. Возьмите свежее (по возможности прямо из-под курицы) яйцо с темной скорлупой и оставьте его полежать два дня на столе. Затем варите вкрутую 30 минут, остудите, аккуратно очистите, неповредив белок. Далее — разрежьте пополам и удалите желток. Обе половинки белка положите в блюдце ямочками вверх и залейте их медом. Через сутки образовавшуюся водичку слейте в пузырек и храните в холодильнике. Пользуйтесь медово-яблочными и медово-белковыми каплями поочередно по месяцу, закапывая 2 раза в день по 1-2 капли.

4. Известен в народной медицине и такой рецепт: листья алоэ 750 г, плоды винограда или натуральное винорадное вино 1750 г, мед 1250 г. Листья алоэ измельчить, все компоненты смешать, настоять 7 дней в закрытом сосуде, в темном месте, периодически встряхивая. Применять для закапываний в глаза. Начинать с одной капли, постепенно довести до 7 капель, после чего вернуться опять к одной капле постепенно.

5. Рецепты соколечения.

а) морковный сок — 20 столовых ложек, шпинатный сок — 12 столовых ложек.

б) морковный сок — 14 столовых ложек, сок сельдерея — 10 столовых ложек, сок эндивия — 4 столовые ложки, сок петрушки — 4 столовые ложки.

в) морковный сок.

г) морковный сок — 18 столовых ложек,сок сельдерея — 10 столовых ложек, сок петрушки — 4 столовые ложки.

д) морковный сок — 20 столовых ложек, свекольный сок — 6 столовых ложек, огуречный сок — 6 столовых ложек.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>