

УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Проверенные веками средства народной медицины эффективны при лечении самых разных заболеваний! Целебные отвары и настои для внутреннего и наружного применения, примочки, мази на растительной основе и капли с медом избавят вас от многих недугов. Безопасные натуральные ингредиенты, возможность домашнего лечения, специально подобранные упражнения и лечебные процедуры — залог будущего выздоровления.

- Простые способы приготовления лечебных настоек, отваров и мазей
- Рецепты диетических блюд
- Лечебная гимнастика
- Приемы самомассажа
- Советы по профилактике

Уделяйте себе совсем немного времени ежедневно и оставайтесь здоровыми на долгие годы!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3746-4



9 785991 037464

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-1664-8



9 786171 216648



ОТВАРЫ И НАСТОИ

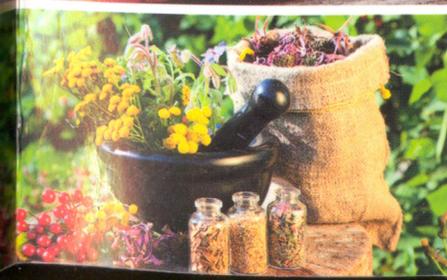
ПРИМОЧКИ И КОМПРЕССЫ

МАССАЖ И ЛЕЧЕБНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

ДИЕТА И ПРОФИЛАКТИКА



УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ



УДК 615.89
ББК 53.59
У49



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций.

Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Татьяна Важинская*

Популярне видання

Покращуємо зір народними засобами
(російською мовою)

Укладач **ПОПОВИЧ Наталія**

Керівник проекту **В. В. Столяренко**
Координатор проекту **К. В. Новак**
Відповідальний за випуск **І. Р. Залатарьов**
Редактор **Л. М. Зінченко**
Художній редактор **А. В. Ачкасова**
Технічний редактор **В. Г. Євлахов**
Коректор **С. В. Сергіна**

Підписано до друку 01.11.2016.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «FranklinGothicBookITC».
Ум. друк. арк. 6,72.
Наклад 12000 пр. Зам. № 50/11.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Видруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 135

Популярное издание

Улучшаем зрение народными средствами

Составитель **ПОПОВИЧ Наталья**

Руководитель проекта **В. В. Столяренко**
Координатор проекта **Е. В. Новак**
Ответственный за выпуск **И. Р. Залатарев**
Редактор **Л. Н. Зинченко**
Художественный редактор **А. В. Ачкасова**
Технический редактор **В. Г. Евлахов**
Корректор **С. В. Сергина**

Подписано в печать 01.11.2016.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «FranklinGothicBookITC».
Усл. печ. л. 6,72.
Тираж 12000 экз. Зак. № 50/11.

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 135

Введение

Около 95 % информации об окружающем мире мы получаем с помощью глаз. Трудно переоценить роль этого органа, ведь именно зрение дает нам возможность познавать и творить, создавать и получать новую информацию. Далеко не все в полной мере осознают, какую роль в их жизни играет орган зрения: дарит возможность видеть прекрасный мир, своих детей и внуков, выбирать любую специальность, своим трудом делать людям добро. Именно поэтому наши предки такое большое внимание уделяли именно глазам. В фольклоре, в песнях, пословицах, поговорках тысячи раз упоминаются глаза человека: как зеркало души, как средство коммуникации, как самое дорогое сокровище. «Беречь как зеницу ока» — это выражение в полной мере передает драгоценность зрения.

Емко и поэтично говорил об этом Максимилиан Волошин:

Все видеть, все понять, все знать, все пережить,
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами.
Пройти по всей земле горящими ступнями,
Все воспринять и снова воплотить.

Из всех органов человеческих чувств глаза — самое сложное и совершенное творение природы. С древнейших времен поэты воспевали красоту глаз как зеркала души, философы использовали их как понятие меры, указывающего на всемогущество сил природы, а ученые пытались выяснить принцип работы органа и использовать его для создания совершенных оптических приборов. Ведь именно через глаза поступает в мозг основная информация об окружающем мире. Чтобы проследить и объяснить принцип действия этого механизма, ученым понадобилось более 50 лет.

Глаз воспринимает изображение, которое затем через сетчатку и зрительный нерв трансформируется в зрительный

ISBN 978-617-12-1664-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3746-4 (Россия)

- © DepositPhotos.com / ChamilleWhite, jirkajec, fotovincek, anatols, Subbotina, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга», г. Белгород, 2016

образ в головном мозге. Нарушение любого этапа передачи информации в зрительном процессе ведет к нарушению зрения.

Ученый И. М. Сеченов неоднократно повторял, что глаз — самый совершенный орган человека, созданный природой. Даже незначительное повреждение глаз и частичная потеря зрения могут повлиять на судьбу человека. Известный английский драматург Уильям Шекспир придерживался мнения, что смерть — меньшее несчастье, чем слепота.

Такое трепетное отношение к глазам во все времена и у всех народов обусловлено, вероятно, тем фактом, что глаз — это орган, который не подлежит регенерации и воссозданию. Даже используя ультрасовременные методики и аппаратуру, ученые не смогли клонировать глаз. Не удивительно, ведь только в сетчатке содержится 150 млн клеток. Если они разрушаются, восстановить их невозможно. В такой ситуации человек частично или полностью лишается зрения.

Возрастные изменения в организме человека, естественно, отражаются и на органе зрения. В основе этих изменений глаза лежат те же физические, химические, биологические процессы. Проявления физиологического старения по достижении определенного возраста избежать практически невозможно. Однако существует масса действенных способов отсрочить наступление некоторых из них и сохранить хорошее зрение в весьма солидном возрасте. Для этого существуют эффективные профилактические меры, которым нужно уделить внимание еще до того, как острота зрения начнет снижаться.

Нарушения зрения могут быть вызваны и другими причинами, например болезнями. В современной жизни получить заболевание глаз может любой человек. Как правило, причиной становятся неблагоприятная экологическая среда, стрессы, социальные проблемы, нарушения правил гигиены и тяжелые заболевания других органов.

Так, сахарный диабет является причиной тяжелого заболевания глаз. Нарушение обмена веществ может стать причиной катаракты (помутнения хрусталика). При болезнях сердца и сосудов часто отмечаются нарушения кровоснабжения сетчатки и зрительного нерва, что тоже приводит к ухудшению зрения. Заболевания нервной, сосудистой и эндокринной систем могут привести к развитию глаукомы.

Самый лучший способ избежать подобных неприятностей — следить за здоровьем и регулярно посещать врача-офтальмолога, чтобы проверить зрение. Ведь известно, что любое заболевание можно предотвратить и вылечить на ранних стадиях. Запущенная болезнь поддается лечению гораздо хуже, и получить удовлетворительный результат лечения сложнее.

Зрение может ухудшиться и из-за травмы. В таком случае к окулисту нужно обращаться как можно скорее, чтобы избежать нежелательных осложнений.

Офтальмология — достаточно молодая и интенсивно развивающаяся наука. Многие факторы современной жизни способствуют тому, что к врачам-окулистам обращается все больше людей — как молодых, так и пожилых. Но мы уже упоминали, что о здоровье глаз люди научились заботиться еще сотни лет назад, когда хорошее зрение было залогом сохранения жизни и обретения благополучия.

Сотни лет назад люди на всех континентах использовали самые разные способы и средства для сохранения и обострения зрения, для поддержки его остроты до зрелого возраста. В этой книге вы найдете советы, упражнения и целебные средства, которые были проверены веками и активно используются в современной медицине для лечения офтальмологических заболеваний, поддержания и улучшения зрения.

В наше время глаза становятся самым активным «рабочим» органом для тех, кому приходится иметь дело с компьютером и другими электронными гаджетами. Кроме того, изменения стиля и ритма жизни, стрессы, экологические проблемы также влияют на организм человека в целом и зрение в частности. Чтобы подобрать наиболее действенные средства, сохранить и улучшить зрение, необходимо прежде всего выяснить причину его ухудшения или установить вероятные угрозы для глаз и принять меры профилактики.

Почему же в наше время зрение начинает слабеть? Какие причины могут спровоцировать этот процесс?

Причина 1

Ослабление глазных мышц. Эта проблема актуальна как для людей зрелого возраста, так и для детей. Глазные мышцы играют очень важную роль в процессе восприятия изображения.

Оно попадает на сетчатку, светочувствительную часть глаза, а затем на хрусталик. В зависимости от расстояния до объекта ресничные мышцы изменяют кривизну хрусталика, делают его то более выпуклым, то более плоским. Если постоянно сосредоточиваться на тексте книги или экране компьютера, то мышцы, управляющие хрусталиком, ослабевают, становятся вялыми и дряблыми. Как и всякие мышцы, которым не приходится работать, они теряют форму и со временем атрофируются. Чтобы избежать этого и поддерживать мышцы глаз в тонусе, необходимо регулярно их тренировать, выполнять ряд упражнений. Самое простое из них: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах. Эффективность этого приема давно доказали художники, которые очень редко страдают близорукостью. Ведь они постоянно тренируют глаза, переводя взгляд с листа бумаги или холста на удаленные предметы.

Причина 2

Старение сетчатки и разрушение светочувствительного пигмента. Клетки сетчатки глаза тем лучше воспринимают изображение, чем больше в них содержится светочувствительного пигмента. С возрастом этот пигмент разрушается и острота зрения падает. Также он может разрушаться от длительного нахождения на ярком свете или от работы с монитором. Чтобы предупредить эту проблему, нужно выделять достаточно времени на сон, во время которого пигмент восстанавливается. Во время работы рекомендуется каждый час делать перерыв и проводить 10—15 минут с закрытыми глазами. Также замедлить процесс разрушения пигмента помогут продукты, содержащие витамин А. В первую очередь это морковь, молоко, мясо, рыба, яйца. Витамин А — жирорастворимое вещество, поэтому к овощам лучше добавить сметану или подсолнечное масло. Не следует совсем избегать жирного мяса и рыбы, молочные продукты выбирать хотя бы с небольшим процентом жирности. Вещество, восстанавливающее зрительный пигмент, в большом количестве содержится в свежей чернике. Поэтому постарайтесь наесться ее летом и запастись ягодами на зиму. Лучше всего их заморозить или приготовить витаминны, перетерев свежие ягоды с сахаром. Особенно полезными они будут в период, когда долгие недели осеннего и зимнего

«светового голодания» истощают запасы зрительной прочности, а новые силы еще не наработаны из-за весеннего авитаминоза. В зимне-весенний период сетчатка глаза особенно нуждается в питании, ведь ей приходится тратить значительно больше зрительного пигмента, чем обычно, из-за недостаточной освещенности. Именно в это время пригодится черника и ее препараты для сохранения и поддержания остроты зрения. Ведь не зря во Вторую мировую войну пилотам Британских королевских воздушных сил выдавали эти ягоды, чтобы улучшить зрение во время ночных полетов.

Причина 3

Заболевания сердца и сосудов, гипертония и гипотония, нарушение кровообращения. Ведь питание и дыхание клеток глаз напрямую зависят от общего состояния сосудистой системы. Сетчатка глаза — очень нежный орган, она страдает при малейших нарушениях кровообращения. Выявить на ранних стадиях эту проблему может только офтальмолог. Именно для этого проводится исследование глазного дна. Нарушение кровообращения сетчатки может стать причиной тяжелого заболевания.

Для восстановления и улучшения кровообращения в сетчатке существуют специальные упражнения и диеты. Людям, страдающим подобными нарушениями, следует очень бережно относиться к своим сосудам: избегать больших физических нагрузок, перегрева, перепадов давления, а также воздержаться от посещения бань, саун, барокамер и т. п.

Причина 4

Чрезмерная нагрузка на глаза. Клетки сетчатки страдают при попадании на них слишком яркого света, постоянного излучения экрана. Также они страдают и от напряжения при недостаточном освещении. Способы сократить нагрузку на зрение: защищать глаза от слишком яркого света солнцезащитными очками, не проводить длительное время за компьютером, делать перерывы в работе, не пытаться рассматривать мелкие предметы и читать при недостаточном освещении. Очень вредно читать в транспорте — неровный свет и дрожание плохо влияют на зрение.

Причина 5

Пересыхание слизистой глаз. Чтобы свет, попадающий на сетчатку, не искажался, оболочка глаз должна быть чистой и прозрачной, а это возможно, только когда слизистая здорова. Глаза должны постоянно омываться влагой, которая увлажняет их и устраняет все посторонние частицы. Когда глаза сухие, зрение ухудшается. Организм пытается самостоятельно решать эту проблему. Именно поэтому многие люди, работающие в помещениях с сухим воздухом, на жаре, за компьютером, часто жалуются на повышенную слезоточивость. То есть для улучшения зрения полезно немного поплакать. Если слезы не выделяются, а вы чувствуете дискомфорт, необходимо использовать специальные капли для глаз, по химическому составу близкие к слезам.

Причина 6

Постоянная работа за компьютером, длительное время перед телевизором. Работа за компьютером очень сильно нагружает зрение, и дело тут не только в тексте, ведь размер шрифта или масштаб всегда можно увеличить. Человеческий глаз по принципу действия напоминает объектив фотоаппарата. Ему необходимо сфокусироваться на предмете, но изображение экрана не статично, а состоит из миллионов мерцающих точек. Чтобы на них сфокусироваться, глазу необходимо потратить много энергии и зрительного пигмента. У людей, страдающих близорукостью, этого фермента тратится больше, чем у тех, кто видит нормально. Поэтому возникает ситуация, неблагоприятная для глаз: близорукость начинает увеличиваться. Если вы смотрите на экран и вдруг начинаете различать глубину видимого изображения — обратите внимание на этот опасный симптом и срочно принимайте меры. При работе за компьютером нельзя забывать о правилах безопасности, которые требуются в работе с текстом. Следующее простое упражнение будет полезно для зрения.

Возьмите лист с напечатанным текстом и медленно приближайте к глазам, пока очертания букв не потеряют четкость. Внутренние мышцы глаз напрягутся. Затем начинайте так же медленно отодвигать лист — мышцы глаз расслабятся. Такую зарядку рекомендуется проводить в течение 2—3 минут.

Причина 7

Перенапряжение психики и ума, повседневно сопровождающее нашу жизнь, моментально сказывается и на глазах. Постоянные стрессы самой различной степени, подчас усиливающие друг друга, длительная малоподвижная работа, связанная с постоянной фокусировкой взгляда на предметах, расположенных на близком расстоянии, вызывают прогресс глазных болезней.

Ослаблению зрения способствует и привычка щуриться при рассматривании незнакомых, мелких или движущихся объектов. Вы не представляете, насколько пагубна эта привычка для ваших глаз. Никогда не смотрите с усилием, пытайтесь разглядеть в толпе знакомого, рассмотреть ценник или увидеть мелкие детали находящегося на большом расстоянии изображения. Глаз — это не мышца тела, которую можно напрягать сколько душе угодно, и от этого она только тренируется. При напряженном рассматривании возникнет напряжение глаза, которое приводит к последующему ухудшению зрения. Глаз никогда не должен напрягаться, чтобы рассмотреть объект!

Причина 8

Нарушения и травмы позвоночника. Проблемы со спинным мозгом могут быть напрямую связаны с остротой зрения. Нарушение функций спинного мозга сказывается на работе головного мозга и восприятию информации. Если из-за смещения или травмы позвонков страдают нервные волокна либо сосуды, поставляющие в зрительный отдел мозга кислород, то проблемы со зрением неизбежны. Также нарушения зрения могут возникнуть у женщин, у которых во время беременности и родов были проблемы со спиной.

Причина 9

Переутомление, регулярный недосып, стрессы дома и на работе, большие физические нагрузки приводят нас к перенапряжению и изнашиванию нашего организма, в том числе и глаз. Если причина ухудшения зрения именно в этом, вам нужно будет позаботиться о состоянии здоровья организма в целом, регулярно выполнять упражнения на расслабление, больше отдыхать, высыпаться и проводить время на природе. Если напряжение не снять вовремя, длительный стресс может

стать причиной необратимых изменений в сетчатке глаз и привести к серьезному заболеванию.

Причина 10

Кератиты. Это группа заболеваний, для которой характерны воспалительные процессы в роговице. Причиной воспаления могут быть бактериальные и вирусные инфекции, грибки, аллергены химического и биологического происхождения, токсины. В любом случае возникает нарушение зрения, которое проходит после излечения заболевания. Если своевременно не принять меры и не лечить болезненное состояние, может сформироваться бельмо.

В последнее время все чаще к офтальмологам обращаются встревоженные родители, заметившие ослабление зрения у ребенка. Заметить ухудшение зрения у малыша можно без особого труда. Ребенок часто щурится, особенно когда хочет что-то разглядеть, трет глаза, моргает так, будто в глаз что-то попало. Все это симптомы того, что пора показать ребенка офтальмологу. А лучше несколькими, чтобы получить полную и достоверную картину заболевания.

Причин ухудшения зрения у детей может быть несколько.

Причина 1

Наследственность. Если хотя бы у одного из родителей диагностировано заболевание глаз, имеющее генетическую природу (миопия, астигматизм), то стоит уделить зрению ребенка пристальное внимание или отвести к офтальмологу на консультацию как можно раньше. Регулярные профилактические осмотры позволят своевременно выявить заболевание на ранней стадии, принять все необходимые меры и таким образом сохранить зрение у ребенка.

Причина 2

Перенапряжение глаз, большие нагрузки. Постоянно возрастающий объем заданий в школе и дошкольном учебном учреждении, дополнительные образовательные программы также вызывают ухудшение зрения. Регулярное переутомление глаз становится первопричиной ухудшения зрения у детей,

и впоследствии эта проблема требует длительного и основательного лечения.

Причина 3

Злоупотребление телевизором и компьютерными играми. Проанализируйте, как ваш ребенок проводит свободное время. Одна из наиболее частых причин падения зрения — длительное время, проведенное перед экраном телевизора или за компьютерными играми. Частота смены кадров, неестественные цвета, слишком близкое расположение к телевизору или монитору, неправильное освещение, длительное непрерывное напряжение глаз дают очень сильные нагрузки на глаза. Зрение начинает стремительно падать. Следствием может быть развитие миопии в раннем возрасте.

Причина 4

Недостаток необходимых витаминов. Правильное питание необходимо не только для поддержания здоровья, укрепления иммунитета, правильного физического развития, но и для сохранения зрения. Недостаток витаминов А, В, D, фолиевой кислоты, железа и цинка может привести к тому, что у ребенка слезятся или болят глаза, ощущается резь и сухость, он щурится при ярком освещении или становится полностью беспомощным в темноте. Такие состояния без своевременного вмешательства могут привести к серьезным проблемам, вплоть до необходимости проведения хирургической операции.

Причина 5

Раннее чтение. Сейчас многие родители увлечены различными методиками раннего развития. При этом ребенок должен уметь читать в 3 года, получить базовые знания по одному или нескольким иностранным языкам в 4 года, в 5 грамотно и красиво писать и т. д. Но лишь немногие родители учитывают при этом физиологические возрастные особенности своего чада. Дело в том, что до 4-летнего возраста ребенку сложно фокусировать зрение на книге в течение продолжительного времени — это приводит к переутомлению. Следите за тем, чтобы урок чтения продолжался не более 10—15 минут, освещение в помещении было правильным, достаточно ярким,

но не режущим глаза. Расстояние от глаз до книги или альбома для рисования должно быть не менее 30 см. Обязательно необходимо делать перерывы в занятиях и просить рассказать о прочитанном, нарисованном. В это время глаза смогут немного отдохнуть.

Причина 6

Заболевания позвоночника. Причины ухудшения зрения могут быть не связанными непосредственно с глазами. Организм — это сложная система, в которой каждый фактор может сыграть решающую роль. Особенно важно это помнить в детстве, когда организм растет и развивается, процессы в нем могут идти неравномерно, организм постоянно перестраивается, кости продолжительное время остаются хрупкими и податливыми. Состояние позвоночника у детей является ярким примером: при нарушениях осанки, сутулости развивается ухудшение кровообращения во многих органах, в том числе в головном мозге. Это приводит к нарушениям проводимости нервных волокон и как следствие — к ухудшению передачи импульсов от глаза в зрительный центр мозга.

Причина 7

Недостаток физической активности и общее кислородное голодание организма. насыщение крови кислородом важно для сохранения здоровья, а хорошее питание сетчатки глаз — необходимое условие хорошего зрения. Физические нагрузки служат профилактикой развития гипоксии и предотвращают нарушение зрения. При врожденной склонности к миопии, астигматизму необременительные физические упражнения и специальная гимнастика для глаз могут предупредить и остановить развитие этих заболеваний.

Причина 8

Отсутствие ранней профилактики. Даже незначительные признаки проблем с глазами требуют немедленного вмешательства родителей. Регулярное наблюдение у офтальмолога — залог здоровья глаз ребенка. Слезотечение, жалобы на то, что глаза болят или чешутся, зрение начинает ухудшаться, прищуривание при рассматривании отдаленных объектов —

такие жалобы требуют от родителей ответственности и внимания. Симптомы могут свидетельствовать о начале болезни, поэтому лучше сразу принять меры.

Как мы уже указывали, глаз — это орган, восстановить или регенерировать который невозможно. Необходимо беречь зрение и реагировать на любые неприятные симптомы, способные свидетельствовать о развитии болезни. Конечно, если глаза режет, они болят, слезятся, опухают — вы не станете оттягивать визит к врачу. Однако некоторые состояния не имеют неприятных физических проявлений, но при этом свидетельствуют об опасности для зрения.

Ухудшение зрения на одном глазу

Чаще с такой ситуацией сталкиваются пожилые люди, больные диабетом, гипертонией, близорукостью. Если один глаз стал видеть хуже, есть риск, что проблема вызвана сосудистыми нарушениями — окклюзией центральной артерии сетчатки или тромбозом центральной вены сетчатки. В таких случаях счет времени идет на часы, и лишь вовремя оказанная специализированная помощь поможет восстановить зрение. Если симптом игнорировать, может наступить необратимая слепота.

Появление перед глазами черной или полупрозрачной завесы

Появляться такая завеса может при тяжелых общих заболеваниях, травмах, острых воспалительных процессах. Такой симптом часто наблюдается при отслойке сетчатки. Состояние требует немедленной госпитализации. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов сохранить и восстановить зрение.

Покраснение глаз, затуманивание зрения, возможны тошнота, рвота

Перечисленные симптомы могут сопровождаться резкой болью в области глаз. Такое состояние, как правило, указывает на острый приступ закрытоугольной глаукомы. Внутриглазное давление резко повышается и может существенно повредить

зрительный нерв. Показано немедленное снижение внутриглазного давления — вплоть до оперативного лечения. Не ждите, пока боль пройдет. Срочно обратитесь к врачу.

Постепенное или резкое сужение поля зрения

Постепенное или резкое сужение поля зрения, позволяющее видеть только то, что расположено прямо напротив вас, — это «трубчатое» зрение, которое считается одним из основных признаков глаукомы — поражения зрительного нерва. Без соответствующего консервативного или оперативного лечения зрение будет продолжать ухудшаться, возможна даже полная потеря способности видеть и сильнейшие боли, избавиться от которых можно, только удалив глаз.

Размытость, искажение изображения

Расплывающаяся изогнутая картинка перед глазами чаще всего является симптомом макулярной дегенерации, дистрофического заболевания центральной области сетчатки — макулы. Заболевание более характерно для людей пожилого возраста, однако встречается и у молодежи. Без лечения зрение постепенно ухудшается, очки не помогают. Также подобные признаки могут указывать на разрыв сетчатки в центральной зоне. Чаще всего это случается вследствие травмы. В таком случае нужно сразу обратиться к офтальмологу для уточнения диагноза, так как подобное повреждение без своевременного и полноценного лечения может стать причиной необратимой потери зрения.

Туман перед глазами, снижение насыщенности цветов и контрастности изображения

Ощущения могут быть вызваны развивающейся катарактой — помутнением хрусталика. Зрение ухудшается постепенно, но неуклонно, и в итоге больной может видеть лишь световые пятна. В большинстве случаев вопрос решается хирургическим путем — проводится операция по удалению катаракты и имплантация искусственного хрусталика.

Темные зоны, плавающие мутные пятна, туман, ощущение пелены перед глазами

У диабетиков такие симптомы являются признаком диабетической ретинопатии — поражения сетчатки, вызванного сахарным диабетом. По мере прогрессирования сахарного диабета риск заболеваний глаз в значительной мере возрастает. Необходимо регулярно наблюдаться у офтальмолога, контролировать состояние глазного дна, так как изменения сосудов, кровоизлияния в сетчатку и стекловидное тело могут стать причиной полной потери зрения. Сейчас для лечения этого заболевания используется лазерная коагуляция, способная сохранить зрение при сахарном диабете.

Чувство жжения, песка в глазах, ощущение инородного тела или сухости

Синдром сухого глаза чаще отмечается у людей пожилого возраста. Чаще всего причиной неприятных ощущений является стресс или ухудшение качества жизни. Большой опасности для зрения нет, но в запущенных случаях синдром может перерасти в патологическое состояние. При подобных симптомах следует обратиться к врачу, и он посоветует поддерживающую терапию и диету, которые действуют быстро и эффективно.

Двоение изображения

Двоение при взгляде одним или двумя глазами может быть вызвано множеством причин со стороны как глаз, так и других органов: интоксикация, сосудистые нарушения, заболевания нервной системы, эндокринная патология. Если вдруг появилось двоение в глазах, сразу обратитесь к терапевту, офтальмологу, неврологу и эндокринологу.

Плавающие перед глазами мутные пятна

Обычно плавающие пятна, нити, паучки объясняются деструкцией стекловидного тела. Это состояние вызвано возрастными изменениями структуры стекловидного тела — прозрачного

гелеобразного содержимого, заполняющего глазное яблоко. С возрастом оно становится не таким плотным, волокна слипаются между собой, теряют прозрачность и отбрасывают на сетчатку тень, которая воспринимается нами как дефект изображения. Они особенно хорошо заметны на белом фоне: снег, лист бумаги. Также причиной деструкции стекловидного тела могут быть артериальная гипертензия, шейный остеохондроз, сахарный диабет, травмы головы, глаз и носа и пр. Однако внезапно возникшая патология может указывать на серьезную проблему, например кровоизлияние в сетчатку или стекловидное тело. Если симптомы возникли резко, следует срочно обратиться к офтальмологу.

Все перечисленные выше симптомы указывают на проблемы со зрением. Визит к врачу, лечение, сопутствующая терапия, поддерживающие процедуры, специальные упражнения помогут решить многие из перечисленных проблем, поддержать и улучшить зрение. Традиционная медицина, наряду с хирургическим вмешательством и фармацевтическими препаратами, рекомендует методы лечения, которые были проверены столетиями и доказали свою эффективность.

В этой книге мы познакомим вас с наиболее эффективными народными способами улучшения зрения, профилактики глазных заболеваний и сопутствующей терапией при различных болезнях глаз.

Диета для поддержания и улучшения зрения

Сегодня, чтобы сохранить хорошее зрение, нужно постоянно заботиться о глазах. Обилие компьютерной техники, с которой приходится сталкиваться и на работе, и дома, приводит к тому, что зрение начинает ухудшаться. Компьютер, телевизор в сочетании с курением, малоподвижным образом жизни, неблагоприятным экологическим окружением, постоянным стрессом и недостаточным количеством сна становятся причиной ухудшения зрения у молодежи и людей старшего возраста. Более того, перечисленные факторы могут дать толчок развитию опасных болезней.

Чтобы поддерживать работу глаз, необходимо давать им возможность отдыхать, делать специальные упражнения и правильно питаться, снабжая глаза всеми необходимыми веществами. Издавна в народе знали, какие ягоды, травы и продукты помогают обострить зрение, снимают боли в глазах и воспаления. Народные методы улучшения зрения и лечения болезней глаз прошли многовековую проверку и сейчас активно используются опытными врачами-офтальмологами в комплексе с традиционным медикаментозным лечением.

Глаза — это наиболее уязвимый орган, поскольку он очень слабо защищен. Поэтому необходимо не только беречь их от травм, но и регулярно употреблять продукты, которые смогут сохранить их здоровье. Для этого необходимо позаботиться, чтобы в рационе всегда были продукты, богатые ценными веществами.

Жирные кислоты. Они содержатся в рыбе, рыбьей икре, специях, растительном масле.

Аминокислоты. Ими богаты все виды молочных продуктов, разнообразные крупы и овощи.

Каротиноиды. Содержатся во фруктах и овощах оранжевого, желтого и красного цвета, богатых провитамином А.

Витамин Е. Он в большом количестве содержится в орехах, сухофруктах, рыбе, ячневой и овсяной крупе, капусте и зелени, шиповнике, зародышах и ростках пшеницы, в кальмарах.

Витамины А и С. К продуктам, богатым этими витаминами, относятся сливочное масло, сыр, творог, печень, черемша,

калина, чеснок, сметана, угорь и шиповник, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, капуста, земляника, хрен, брокколи, шпинат и т. д.

Также в меню обязательно должны присутствовать продукты, содержащие хром, например печень, свекла, рыба и морепродукты, перловая крупа и мясо утки.

Все эти вещества важны для профилактики таких опасных офтальмологических заболеваний, как глаукома, катаракта, близорукость и др. Употребляя перечисленные выше продукты, можно сохранить хорошее зрение на долгие годы. Но приведенный перечень далеко не полон. Постараемся рассказать подробнее о полезных для глаз продуктах.

Фрукты и ягоды очень полезны не только для зрения, но и для организма в целом. Для профилактики проблем с глазами или улучшения их состояния рекомендуется почаще включать в рацион киви, бананы, апельсины, абрикосы. Из ягод нужно употреблять чернику, рябину, облепиху и шиповник. Они содержат много витаминов А и С, которые выводят из организма свободные радикалы. Недостаток этих витаминов приводит к преждевременному старению организма, а значит, к снижению остроты зрения.

Особенно ценной ягодой для людей с нарушениями зрения признана черника. Сотни лет назад наши предки лечили ею разнообразные заболевания глаз, давали детям для остроты зрения. Черника содержит большое количество антиоксидантов. В состав ее входят кислоты, микроэлементы и такие витамины, как А, В, С и РР. Также в чернике содержится лютеин, помогающий сохранить зрение.

Черника очень хорошо влияет на зрение. Вещества, которые в ней содержатся, повышают остроту зрения, снимают усталость глаз, обостряют ночное зрение. Она очень полезна для летчиков, шоферов, программистов. Помимо всего этого, черника содержит вещества, снижающие сахар в крови. Во время войны британские летчики вместе с пайком получали ягоды, чтобы сделать зрение более острым во время ночных вылетов. Рекомендуется в сезон съесть десять стаканов черники. Она хорошо сохраняет свои целебные и витаминные свойства в виде витаминов (ягод, перетертых с равным количеством сахара).

Также положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы, причем не только свежие, но и в виде сока, компота, урюка, кураги.

С помощью регулярного употребления персиков можно добиться острого зрения и мягкой, бархатистой кожи. Фрукты содержат огромное количество калия, фосфора, кальция. Также в персиках имеются большие запасы каротина, который улучшает ночное зрение, укрепляет глаза и даже защищает от катаракты.

Люди, страдающие близорукостью, должны употреблять боярышник, который богат каротином и аскорбиновой кислотой.

Из овощей особенно ценными в рационе людей с проблемным зрением будут свекла, картофель, морковь. Морковный сок врачи рекомендуют принимать утром натощак.

В моркови содержится огромное количество витамина А, который более других необходим для здоровья глаз. Также в моркови содержится антиоксидант бета-каротин, который помогает поддерживать и не утрачивать остроту зрения. Еще морковь содержит такие витамины, как В, С, D, Е, а также микроэлементы — калий, кальций, натрий, фосфор, железо, цинк, медь, фтор.

Также для сохранения зрения нужно употреблять капусту разных видов, особенно брокколи, брюссельскую и цветную. Кроме витамина Е, она содержит лютеин, который предохраняет хрусталики от катаракты.

Для профилактики глазных болезней народная медицина рекомендует ежедневно принимать по 1 ч. л. сока петрушки. Очень полезна смесь сока петрушки с соком моркови. Она особенно нужна для восстановления зрения, пострадавшего из-за высоких нагрузок.

Хорошо освежает глаза и очищает кровь свекла. Пару столовых ложек свекольного сока добавить в морковно-петрушечный — это будет витаминная «бомба» не только для глаз, но и для всех органов.

Богата каротином и поистине бесценна для людей со слабым зрением тыква. Помимо того, что в состав тыквы входят лютеин и зеаксантин, она богата витаминами А, В₁, В₂, С и цинком, сохраняющими свои свойства и при термообработке. Из тыквы можно приготовить и салаты, и супы, и каши, и даже десерты — свое блюдо с тыквой, полезное для здоровья глаз, найдет каждый.

Рыба — самый богатый источник жирных кислот омега-3. Они помогают правильно функционировать всему организму, в том числе органу зрения. Наиболее ценными являются такие сорта рыбы, как лосось, форель, тунец и сельдь.

Жирная сельдь — продукт, полезный практически для всего организма. Полиненасыщенные жирные кислоты, которые она содержит, благотворно влияют на сердце, мозг, кроветворение. Полезны они и для зрения. Они улучшают нервную проводимость в сетчатке, снижают уровень холестерина, работают в организме в качестве топлива для метаболизма и мышечной деятельности.

Если один из перечисленных видов рыбы регулярно присутствует в рационе — вы будете иметь отличное зрение независимо от возраста. Если нет возможности употреблять рыбу регулярно, вполне можно восполнить недостаток витаминов с помощью рыбьего жира.

Общеукрепляющие и бактерицидные свойства лука и чеснока известны уже тысячи лет. Лук и чеснок — это наиболее полезные растения из семейства луковых. Ведь кроме того, что они укрепляют организм, защищая его от патогенных микроорганизмов, они содержат макроэлемент серу. Это вещество способствует здоровому росту и восстановлению тканей. Поэтому употребление лука и чеснока убережет от конъюнктивита и дистрофических заболеваний глаз.

Черный шоколад для многих — любимое лакомство. Но, кроме приятного вкуса, он обладает еще и множеством полезных качеств: регулирует давление, нормализует обмен веществ, улучшает работу нервной системы. Также черный шоколад положительно влияет на глаза, укрепляя их оболочку. Основным активным компонентом шоколада — флавоноиды. Эти вещества имеют сильный антиоксидантный эффект. Но употреблять шоколадные изделия нужно с осторожностью, ведь некачественный продукт может отрицательно сказаться на вашем здоровье. Чрезмерное увлечение шоколадом может привести к аллергическому конъюнктивиту, поэтому внимательно читайте состав плиток при покупке в магазине.

Растения семейства бобовых — отличный источник витаминов для здоровья глаз. Среди них особое место занимают спаржа, фасоль, горох, соя. Соя содержит в себе жирные кислоты и витамин Е, а также противовоспалительные вещества,

полезные для глаз. Продукты из сои, такие как соевое молоко, бобы, отлично воздействуют на зрение. Это также замечательный источник витамина А, который защищает глаза от вредного воздействия внешних факторов.

Фасоль содержит цинк и минералы, которые важны для здоровья глаз. Нужное количество цинка в организме помогает хорошо видеть в сумерках и не дает развиваться катаракте.

Биофлавоноиды, содержащиеся в спарже, защищают глаза от вредного воздействия солнечных лучей. Витамин Е, обладающий антиоксидантным действием, снимает напряжение, укрепляет глаза и защищает их, предотвращая преждевременное старение. А каротины улучшают зрение.

Зеленые листовые овощи и травы, особенно шпинат, петрушка, салат, содержат много лютеина, который предупреждает развитие катаракты. Зелень можно использовать в сыром виде в салатах. Так в ней сохраняется больше витаминов. Но в зимние месяцы отлично подойдут и сушеные травы, которые можно добавлять в первые блюда, к мясу, рыбе, овощам, запеканкам и т. д. Следует помнить, что лютеином богаты еще и кукуруза, белокочанная капуста, брюссельская капуста, брокколи, зеленый салат, сладкий картофель, дыня, виноград, апельсины, манго, персики.

Яйца очень полезны для зрения, в них содержится сера, лютеин и аминокислоты, защищающие глаза от катаракты. Перепелиные яйца превосходят куриные по содержанию витаминов А, В₁ и В₂. Также в перепелиных яйцах содержится намного больше железа, меди и глицина. Все эти витамины улучшают обмен веществ в глазных тканях. Недостаток всех этих веществ приводит к таким заболеваниям, как сухость роговицы, конъюнктивит, очень часто появляется ячмень. Норма яиц для здорового взрослого — 3—4 шт. в неделю.

Кукуруза — не только полезный продукт, но еще и источник редкого химического элемента, без которого невозможно поддерживать остроту зрения. В сетчатке глаза содержится микроскопическая доза золота. Это количество необходимо постоянно поддерживать, так как золото не вырабатывается нашим организмом самостоятельно. Выход один — получать его из пищи. В кукурузе содержится довольно много этого редкого металла, наверное, не зря ее называют «золотой».

Неочищенное зерно — овес, хлеб с отрубями, изделия из муки грубого помола, вместо мучных продуктов, намного полезнее для зрения и организма в целом.

Для здоровья глаз не обязательно употреблять все продукты одновременно. Они должны регулярно появляться в вашем рационе. Их можно комбинировать на свой вкус и готовить полезные и аппетитные блюда. Следует помнить, что переизбыток даже очень качественных и богатых витаминами блюд пагубно влияет на организм в целом, и на зрение в частности.

Исследования ученых и медиков доказали, что рациональное питание, в которое входят указанные выше продукты, играет важную роль в профилактике болезней глаз. Диеты, в состав которых входят эти продукты, предотвращают раннее старение глаз, ухудшение зрения и развитие разнообразных заболеваний.

Салаты и закуски

Бутерброды с творогом и клюквой

- 300 г серого хлеба, 500 г нежирного творога, 60—70 мл сметаны, 2—3 зубчика чеснока, 50 г вяленой клюквы, щепотка лимонного перца, ломтики лимона для украшения

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Смешать творог, сметану, пропущенный через пресс чеснок, клюкву, специи. Смесь должна получиться в меру густая и мягкая. Начинку выложить ровным слоем на хлеб, украсить ягодами клюквы и ломтиками лимона.

Бутерброды «Витаминные»

- Белый багет, 200 г сладкого перца, 300—350 г помидоров, 150 г красного лука, 100—150 г твердого сыра, 50 мл сметаны или майонеза, 4—5 веточек петрушки, 2—3 веточки базилика, 5—6 веточек укропа

Багет (или батон) нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см, смазать майонезом или сметаной, сверху выложить овощи: нарезанный тонкими полукольцами лук, ломтики сладкого пер-

ца, зелень, нарезанный кружочками помидор. Сыр нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх овощной начинки. Отправить в нагретую до 200 °С духовку на 10 минут. Готовые бутерброды украсить зеленью и сразу подать к столу.

Бутерброды с творожным фаршем

- Белый батон или багет, 200 г творога (не зернистого), ¼ ч. л. смеси перцев, 2 ч. л. йогурта, 1 зубчик чеснока, 8—10 веточек зелени, помидоры черри для украшения, соль по вкусу

Багет или батон нарезать и обжарить на разогретой сковороде с небольшим количеством масла. Можно его подсушить в духовке или подрумянить в тостере. Творог размять вилкой, посолить и поперчить по вкусу. Добавить измельченную зелень. Если масса получилась суховатой, то можно добавить немного натурального йогурта без добавок и все хорошо перемешать. Каждый обжаренный кусочек хлеба натереть чесноком, выложить сверху творожную массу. При желании в творожную начинку можно добавить натертый на средней терке сельдерей, измельченные оливки или мясо креветок.

Бутербродный торт с сельдью

- 6 ломтиков хлеба для тостов, 400 г филе сельди, 200 г крабовых палочек, 100 г репчатого лука, 150 г яблок, 30 мл майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 4 оливки без косточек (зеленые), 100 г сливочного сыра, 100 г орехов (фисташек или грецких), 5 перышек зеленого лука

Сельдь, яблоко, луковичу мелко нарезать. Добавить ложку майонеза и перемешать. Крабовые палочки измельчить и быстро обжарить на сливочном масле. Добавить мелко нарезанный зеленый лук. Хлебные тосты обжарить на сухой сковороде или в тостере. Выложить на тарелку 2 ломтика, на них — селедочно-яблочный фарш. Накрыть начинку ломтиками хлеба и выложить на них смесь с крабовыми палочками. На начинку выложить оставшиеся тосты. Обмазать каждый торт сливочным

сыром, обсыпать молотыми орехами. Поставить в холодильник, чтобы тортики пропитались.

Тосты с зеленым луком

- 200—250 г белого батона, 1 яйцо, 5 перышек зеленого лука, 2—3 веточки кинзы, 30 мл растительного масла, соль и перец по вкусу

Яйцо взбить с солью и перцем в пышную пену. Зеленый лук и кинзу вымыть, просушить, мелко нарезать, добавить в яичную смесь. Нагреть на среднем огне сковороду, вылить растительное масло. Ломтики хлеба немного подсушить, обмакнуть в яичную смесь и выложить смазанной стороной на сковороду. Когда образуется румяная корочка, выложить яичную смесь на другую сторону ломтика батона, быстро перевернуть и обжарить ее тоже до золотистого цвета.

Тосты с тыквой и грибами

- 200 г белого батона, 350—400 г мякоти тыквы, 200 г грибов, 50 мл сметаны, щепотка сахара, 30 мл растительного масла, мука, соль, специи по вкусу

Тыкву нарезать кубиками, слегка присыпать мукой. Масло разогреть в толстостенной сковороде и обжарить тыкву до полуготовности. Добавить сахар. К тыкве добавить вымытые, очищенные и измельченные грибы, сметану и тушить до готовности. Приправить солью и перцем, специями по вкусу. Духовку разогреть до 200 °С. Ломтики батона подсушить в духовке 5 минут. Достать и выложить на хлеб смесь из грибов и тыквы. Запекать 5—10 минут. При желании перед запеканием начинку можно присыпать тертым сыром.

Овощные тосты

- 250 г батона, 100—150 г огурцов, 200—300 г помидоров, 200 г сыра, листья салата, 5—6 перьев зеленого лука, зелень по вкусу, сливочное масло

Помидоры вымыть, обдать кипятком, потом холодной водой и снять кожицу. Нарезать кружочками. Огурцы вымыть, при необходимости очистить, нарезать тонкими овальными ломтиками. Листья салата вымыть и обсушить. Зеленый лук и зелень мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Хлеб нарезать ломтиками, подсушить на сковороде или в духовке. Одну сторону тостов смазать сливочным маслом. На масло положить лист салата, сверху — кружки помидоров и огурцов. Сыр смешать с нарезанной зеленью, выложить массу на овощи. Запекать в духовке 3—5 минут.

Канapé «Овощное ассорти»

- Багет, 200 г творога небольшой жирности, 1—2 зубчика чеснока, 3 веточки зеленого базилика, 2—3 веточки фиолетового базилика, 100 г красного сладкого перца, 100 г желтого сладкого перца, 1—2 ст. л. майонеза или сметаны, 3—4 веточки укропа или петрушки, соль, специи

Багет нарезать кружочками, подсушить в духовке. Творог разделить на две части. В одну добавить нарезанный очень мелко или измельченный в блендере зеленый базилик, чеснок. Если смесь получается суховатой, добавить сметану или майонез. В другую часть творога также добавить сметану (майонез), специи и измельченный фиолетовый базилик. Смесь тщательно перемешать. Перец очистить от семян, нарезать ломтиками. На багет поочередно выложить разноцветную творожную смесь, сверху — ломтики перца разного цвета и зелень. Сколоть канapé зубочисткой.

Канapé с сельдью

- 250 г белого батона, 200 г филе сельди, 100 г сливочного масла, 5—6 веточек укропа, 150 г свежих огурцов, соль по вкусу

Сливочное масло подержать при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким. Укроп очень мелко нарезать, смешать с маслом. По желанию можно добавить щепотку соли. Филе

сельди разрезать на кусочки. Батон нарезать ломтиками толщиной 1 см, обрезать корку, нарезать мякоть квадратиками или прямоугольниками. Хлеб подсушить на сухой сковороде, остудить, смазать укропным маслом. На масло уложить ломтик сельди. Огурец нарезать кружочками, уложить на сельдь, украсить зеленью и сколоть шпажкой.

Канане с сельдью, сыром и киви

- 300 г черного хлеба, 250 г филе сельди, 200—250 г киви, 100 г сливочного сыра (или жирного творога), зелень по вкусу

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, обрезать корку, мякоть нарезать квадратами или треугольниками. Подсушить ломтики хлеба в духовке. Каждый кусочек хлеба смазать мягким сливочным сыром или жирным творогом без наполнителей и сахара. Спелые плоды киви очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и выложить на смазанный сыром хлеб. Филе сельди нарезать длинными тонкими ломтиками и выложить сверху на киви, свернув рулетиком. В середину рулетиков можно положить укроп или другую зелень, свежий огурец. Сколоть канане шпажкой.

Салат из моркови и фасоли

- 200 г отварной или консервированной фасоли, 250 г моркови, 200 г лука, 2 ст. л. томатного соуса, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 4—5 перышек зеленого лука, соль и специи по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить к луку, жарить до мягкости. Затем добавить соевый соус, томатный соус, соль и специи, влить немного кипящей воды, тушить 3 минуты. На сковороду к овощам выложить отварную фасоль, перемешать и тушить 2 минуты, чтобы фасоль пропиталась соусом. Салат подавать теплым, посыпав рубленым зеленым луком.

Салат с курагой и спаржей

- 400 г белой и 200 г зеленой спаржи, 40—50 г кураги, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сухого розмарина, соль и перец по вкусу

Спаржу (белую и зеленую) отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Отварную спаржу нарезать кусочками длиной 3—4 см. В сковороде разогреть масло, выложить белую спаржу, обжарить на среднем огне 2—3 минуты, постоянно перемешивая. Затем выложить зеленую спаржу, готовить еще 1 минуту. Добавить курагу, соль, перец и розмарин, перемешать, готовить еще 2 минуты. Салат подавать теплым, посыпав измельченными орехами.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

- 200 г черешкового сельдерея, 100 г грецких орехов, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Зелень сельдерея промыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком до получения маслянистой однородной массы, добавить уксус, растительное масло и соль. Перемешать сельдерей с соусом, выложить горкой в стеклянную салатницу, сверху украсить ядрами ореха.

Салат «Веганский»

- 200 г свежей белокочанной капусты, 150 г моркови, 80 г корня сельдерея, 100 г огурцов, 150 г помидоров, 10 листьев зеленого салата, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 8—10 веточек зелени петрушки и укропа, соль по вкусу

Овощи вымыть. Капусту нашинковать тонкой длинной соломкой, сельдерей и морковь нарезать тонкой соломкой, все смешать, посолить и заправить растительным маслом, лимонным соком, солью. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Листья

салата выложить по кругу на дно салатника. Выложить салат горкой, украсить ломтиками огурцов и помидоров, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из цветной капусты и моркови

- 300 г цветной капусты, 100 г моркови, 200 г свежих огурцов, 5 ст. л. растительного масла, 50—70 г лимона, 10 веточек укропа, соль по вкусу

Цветную капусту промыть, опустить в кипящую воду на 5 минут, остудить. Разобрать капусту на маленькие кочешки, морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать соломкой. Овощи смешать, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом, посыпать мелко нарезанным укропом.

Фаршированные апельсины

- 400 г апельсинов (2 шт.), 120 г яблок, 100 г моркови, 60 г корня сельдерея, 2 ст. л. изюма, 70 г очищенных финишек, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Срезать верхушки апельсинов и вынуть ложкой мякоть, стараясь не повредить кожуру. Затем вырезать края зубчиками. Мякоть апельсинов нарезать кубиками, яблоки нарезать соломкой, морковь и сельдерей натереть на терке. Все ингредиенты смешать и выложить в подготовленную кожуру.

Салат с грушей и сладким перцем

- 300—350 г груш, 150 г сладкого перца, 250—300 г сыра, 200—250 г мясистых помидоров, 2—3 листа салата, 120—150 мл майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу

Груши очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими брусочками. Сыр нарезать тонкими кусочками или натереть на крупной терке. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать тонкими полосками. Помидоры обдать кипятком, затем

холодной водой и снять кожицу. Нарезать помидоры кружочками. Грушу смешать с сыром, заправить майонезом, уложить в салатник. Сверху разместить кружки помидоров и полоски сладкого перца. Украсить листиками зеленого салата.

Салат с фруктами, йогуртом и сливочным сыром

- 150 г полутвердого сыра со сливочным вкусом, 100 г грейпфрута, 100—150 г яблок, 50—70 г киви, 100—150 г груш, 100—120 мл йогурта без наполнителей, 1 ст. л. клубничного варенья или джема

Фрукты вымыть, очистить от кожицы, семян, пленок, нарезать кубиками среднего размера и смешать. Сыр нарезать небольшими брусочками или кубиками. Выложить ингредиенты в салатницу, залить йогуртом, а затем клубничным вареньем. При желании можно присыпать измельченными ядрами грецких орехов или натертым на мелкой терке сыром, украсить дольками грейпфрута или кружочками киви.

Теплый салат с курицей

- 200 г куриного филе, 200—250 г апельсинов, 200—300 г отварной или запеченной свеклы, 50—70 г феты, 50 г лука, 5 веточек петрушки, растительное масло; для соуса: 50 мл апельсинового сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. дижонской горчицы, соль, перец по вкусу

Свеклу очистить от кожицы и нарезать небольшими дольками. Лук нарезать полукольцами и немного обжарить на сковороде, смазанной растительным маслом. Апельсины очистить от кожуры, семян и пленок, нарезать мякоть небольшими ломтиками. Куриное филе нарезать небольшими брусочками или кубиками, быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла. Сыр нарезать кубиками или тонкими брусочками. Зелень измельчить. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать. Апельсиновый сок смешать с 2 ст. л. растительного масла и горчицей, приправить солью и перцем. Заправить салат соусом, перемешать.

Салат из куриной печени и тыквы

- 500 г куриной печени, 400 г очищенной мякоти тыквы, 100 г винограда без косточек, 6—8 листьев салата, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. кунжута, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. муки, 70 мл растительного масла, щепотка тимьяна, соль и перец по вкусу

Тыкву нарезать кубиками, выложить на противень, смазанный маслом. Куриную печень нарезать кусочками, обвалить в муке, выложить на противень. Тщательно перемешать 2 ст. л. растительного масла с перцем или другими специями. Тыкву и печень смазать приготовленной смесью, посыпать солью и тимьяном. Запекать в духовке при температуре 200 °С. Через 15 минут печень снять с противня, тыкву запекать до готовности — еще около 5 минут. Листья салата промыть, обсушить, выложить в салатник или на блюдо, полить 1 ст. л. лимонного сока. Сверху выложить приготовленную тыкву, печень и ягоды винограда. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с оставшимся лимонным соком, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Салат полить заправкой и посыпать обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута.

Салат с сельдью и картофелем

- 150—200 г филе слабосоленой сельди, 250 г картофеля, 200 г моркови, 3 яйца, 100 г сладкого перца, 150 г свежих огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 г лука, 2 ст. л. майонеза, 5 веточек петрушки, соль по вкусу, оливки без косточек, листья салата

Морковь, картофель и яйца отварить, остудить и очистить. Перец очистить от семян, с огурца срезать кожицу. Картофель, морковь, яйца, перец, огурцы и сельдь нарезать небольшими кубиками. Зелень мелко нарубить. Лук разрезать на четвертинки, затем нарезать тонкими полосками. С зеленого горошка слить жидкость. Все соединить, заправить салат майонезом, посолить и перемешать. Затем выложить на блюдо и украсить нарезанными кружочками оливками и листьями салата.

Салат из куриных желудков с морковью

- 500 г куриных желудков, 200—250 г моркови, 200 г лука, 70 мл растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу

Куриные желудки приготовить заранее: очистить и отварить до готовности. Желудки нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить морковь, нарезанную соломкой или натертую на терке для овощной по-корейски, и жарить, время от времени перемешивая, до готовности. Снять с огня. Морковь с луком выложить в салатник, добавить нарезанные куриные желудки. Салат заправить лимонным соком и соевым соусом, посолить, поперчить и аккуратно перемешать. При желании украсить зеленью.

Салат из фасоли с сельдереем

- 280—300 г фасоли, 150 г корня сельдерея, 200 г лука, 100 г томата-пюре, 6 ст. л. растительного масла, соль, сахар, уксус, приправы по вкусу, 2 лавровых листа, зелень

Фасоль замочить на 6 часов в холодной воде. После этого фасоль отварить, остудить. Сельдерей отварить до полуготовности. Лук нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле, добавить томат-пюре, соль, сахар, лавровый лист, уксус и проварить в течение 10 минут, после чего остудить. Очищенный сельдерей нарезать кубиками или соломкой, смешать с фасолью, залить приготовленным соусом. Перед подачей к столу салат желательнее поставить в холодильник: в охлажденном виде он вкуснее.

Салат из белокочанной капусты

- 600 г белокочанной капусты, 5—6 перьев зеленого лука, 5—6 веточек укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, лимонная кислота, сахар по вкусу

Капусту очистить от верхних листьев, мелко нашинковать, посолить, аккуратно перемешать и оставить на 1 час. Приправить

лимонной кислотой, сахаром, полить растительным маслом (можно заменить легким маринадом). Зеленый лук, укроп мелко нарезать и добавить к капусте. Все перемешать, выложить горкой в салатник и подать к столу.

Рулет с морковью по-корейски

- 4 листа лаваша, 200 мл майонеза, 300 г моркови по-корейски, 200 г твердого сыра, 6 веточек укропа и 5 веточек кинзы

Лист лаваша смазать майонезом, посыпать тертым сыром, морковью и рубленой зеленью. Накрыть вторым листом, повторить слои. Сверху должен быть лаваш без начинки. Лаваш свернуть рулетом, положить в холодильник и дать пропитаться. Затем нарезать рулет с морковью по-корейски наискосок кусочками толщиной 1,5—2 см и выложить на блюдо.

Икра из тыквы

- 200 г тыквы, 180—200 г кислых яблок, 100 г грецких орехов, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, 1 ч. л. сока лимона, 4 ст. л. оливкового масла, тмин, соль по вкусу

Тыкву вымыть, очистить от коры и семян, мелко нашинковать, пассеровать на оливковом масле до готовности, охладить. Добавить пюре, приготовленное из запеченных яблок, сахар, толченый тмин, соль и сок лимона. Перед подачей к столу посыпать толчеными орехами.

Паштет из грецких орехов

- 350—400 г грецких орехов, 5—6 фиников, 3 зубчика чеснока, 60 г лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 3 веточки петрушки, щепотка соли

Орехи замочить в воде на 6 часов, из фиников удалить косточки. Тщательно измельчить в блендере все ингредиенты, выдавить лимонный сок. Паштет можно намазать на крекеры или использовать для фаршировки сладкого перца и голубцов.

Паштет из подсолнечных семечек

- 180—200 г грецких орехов, 200—220 г очищенных семян подсолнечника, 3 зубчика чеснока, 100 г корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 50 г лимона, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеной зелени (петрушка, базилик), 100—120 г огурцов, крекеры для подачи

Семена подсолнечника замочить в воде на 6 часов, грецкие орехи перемолоть в ступке, выдавить сок лимона. Корень сельдерея очистить, нарезать кусочками. Все ингредиенты поместить в чашу блендера и тщательно измельчить до образования однородной массы. Подать на крекерах, украсив кружочками свежего огурца.

Террин из творога

- 400 г творога, 100 мл сливок, 100 мл воды, 8 г желатина, 300 г редиса, 300—400 г свежих огурцов, 10—12 веточек укропа, 1 ст. л. лимонного сока, 1—2 ч. л. тертого хрена, соль

Желатин предварительно замочить в воде. Творог протереть, смешать с мелко нарезанными редисом, огурцом, зеленью и хреном. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок. В желатин влить сливки, прогреть до полного растворения, смешать с творожно-овощной массой. Форму выстелить пищевой пленкой, выложить в нее подготовленную массу, выдержать в холодильнике несколько часов.

Первые блюда

Суп-пюре из моркови

- 400 г моркови, 70 г репчатого лука, 800 мл воды или бульона, 150 мл молока, 1—2 ст. л. муки, 30—50 г сливочного масла, 3—4 веточки укропа, соль по вкусу

Морковь и лук очистить, мелко нарезать и пассеровать в половине сливочного масла. К тушеным овощам добавить немного

воды и припустить до готовности. Охладить и протереть через сито вместе с водой или измельчить блендером в пюре. Муку обжарить на сухой сковороде до появления орехового запаха, дать остыть и развести теплой водой до однородной консистенции. Протертые овощи и соус соединить, развести молоком, все проварить 10—15 минут, добавить соль. При подаче в каждую тарелку положить кусочек масла и измельченную зелень укропа.

Суп-пюре из рыбы

- 500—600 г филе белой нежирной рыбы, 150—200 г репчатого лука, 100 г очищенных креветок, 1 л рыбного бульона, 200 мл жирных сливок, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками. Рыбу нарезать кусочками, предварительно удалив мелкие косточки. На сковороде в небольшом количестве масла обжарить лук. Добавить рыбу, креветки и тушить 5—8 минут на среднем огне. Снять с огня, дать остыть, отложить 4—5 кусочков рыбы и 4—5 креветок для украшения. Содержимое сковороды переложить в чашу блендера и измельчить в пюре. В сотейнике разогреть оставшееся масло, добавить муку и обжарить в течение 2—3 минут до золотистого цвета. Небольшими порциями, помешивая, влить рыбный бульон, довести до кипения и варить в течение 5 минут. В бульон ввести рыбное пюре, сливки, посолить, поперчить, вновь довести до кипения и снять с огня. При подаче положить в тарелки кусочки рыбы и креветки.

Суп-пюре из шампиньонов с брокколи

- 400 г шампиньонов, 400 г брокколи, 200 г моркови, 80—100 г репчатого лука, 200 г плавленого сыра, 2 л воды, 200 мл сливок, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль, специи по вкусу

Довести воду до кипения, положить нарезанную морковь и лук. Через 7—8 минут после начала кипения добавить в суп разобранную на соцветия брокколи и готовить 10 минут. Половину

грибов обжарить на растительном масле, оставшиеся добавить в суп и варить до готовности. Смешать теплые сливки с плавленым сыром, нарезанным небольшими кусочками, и взбить венчиком до полного растворения. Влить смесь в суп и измельчить блендером в пюре. Добавить в суп обжаренные грибы и украсить зеленью.

Суп с курицей

- 1 кг курятины (голени и крылья), 100 г консервированной белой фасоли, 180—200 г лука, 100 г моркови, 200 г багета, 150 г твердого сыра, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, специи, зелень по вкусу, сухарики для подачи

Обжарить курицу на среднем огне в небольшом количестве масла в течение 7—8 минут. Курицу вынуть, слить масло, оставив 2—3 ст. л. На этом масле обжарить лук до прозрачности, добавить нарезанный пластинками чеснок и натертую на крупной терке морковь, перемешать. Затем добавить к овощам очищенный от семян и нарезанный соломкой перец. Обжаривать еще 3—4 минуты. Всыпать специи. Залить смесь стаканом горячей воды, перемешать и снять с огня. На дно кастрюли выложить сначала обжаренную курицу, затем белую фасоль и за жарку, влить 1,5 л кипятка, посолить, накрыть крышкой и варить на среднем огне около 15 минут. Всыпать в кипящий суп тертый сыр, перемешать, чтобы он полностью расплавился, проварить еще 2—3 минуты и снять с огня. Посыпать готовый суп зеленью и сухариками.

Кукурузный суп с яичными «улитками»

- 300 г куриного филе, 100 г моркови, 80 г лука, 150 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. кукурузной крупы, 50 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. тертого твердого сыра, соль, специи и зелень

Отварить куриное филе. Мясо достать из бульона. Морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать. Лук с морковью обжарить в растительном масле до мягкости. Нарезать $\frac{2}{3}$ отварного мяса небольшими кубиками, а оставшееся пропустить

через мясорубку или измельчить блендером в пюре. Яйцо слегка взбить с молоком и мукой. Добавить пюрированную курятину, соль, перец. Хорошо перемешать. На растительном масле поджарить омлет с двух сторон. Еще теплый омлет посыпать тертым сыром, свернуть рулетом и положить на 1—2 минуты на сковороду, накрыть крышкой. Сыр расплавится, и «улитки» не будут разворачиваться. Готовый омлетный рулет нарезать кусочками шириной 1—2 см. В горячий бульон (800 мл) положить нарезанное мясо, овощи, соль по вкусу. Дать вскипеть, засыпать 2 ст. л. с горкой кукурузной крупы. Варить 15—20 минут, пока крупа не будет готова. За 5 минут до окончания варки добавить кукурузу и специи. При подаче в каждую тарелку добавить яичные «улитки» и мелко нарезанную зелень.

Уха из судака

- 500 г судака, 500 г мелкой речной рыбы, 500 г картофеля, 2 л воды, 120 г корня петрушки, 100 г моркови, 150 г лука, 10 веточек петрушки или укропа, соль, перец по вкусу

Мелкую рыбу положить в чистую марлю, завязать, залить водой и поставить варить. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать пополам вдоль и добавить в бульон, варить 20 минут. В кипящий бульон положить мелко нарезанный лук, нарезанный кубиками картофель. Варить 10 минут, затем положить куски судака. Вынуть марлю с рыбой. Заправить уху солью, специями и положить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Солянка рыбная

- 400 г рыбы, 2 л воды, 100 г лука, 60—80 г корня петрушки, 150—200 г корня сельдерея, 300—350 г соленых огурцов, 12 оливок, 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. растительного масла, ¼ лимона, 1 лавровый лист, 5 горошин горького перца, ¼ ч. л. хмели-сунели, ¼ ч. л. кориандра, 10—12 веточек зелени, соль

Сырую рыбу очистить, вымыть, нарезать по 3 куска на порцию. Из голов и хребтовых костей сварить бульон. При варке бульона добавить в него коренья, лавровый лист, горошины горь-

кого перца. Лук нашинковать, пассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре, продолжить пассеровать еще 6 минут. Хребтовые кости откинуть на дуршлаг, бульон вылить в кастрюлю и поставить на огонь. Когда закипит, добавить нарезанную порционно рыбу, пассерованный лук, нарезанные соломкой соленые огурцы, оливки, специи, варить 15 минут. В конце варки добавить соль. В тарелку с солянкой положить оливки, ломтик лимона, мелко нарезанную зелень.

Борщ красный

- 300 г картофеля, 800—900 г свеклы, 250 г моркови, 400 г капусты, 300 г красного сладкого перца, 100 г соленых огурцов, 100 г клюквы, 50 г лимона, 1 лавровый лист, 12—15 веточек зелени, ¼ ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. тертого имбиря, 3 ст. л. томатной пасты, 3 зубчика чеснока, соль

Нарезать свеклу мелкими кубиками или натереть на крупной терке. В толстостенной кастрюле развести в 1 л воды лимонный сок, сок клюквы, опустить свеклу, поставить на медленный огонь. В большую кастрюлю налить 1 л воды, довести до кипения, положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованные лук и морковь. Капусту нашинковать и положить в борщ. Добавить нарезанный колечками или квадратиками перец. Удалить кожицу с соленого огурца, нарезать его мелкой соломкой и положить в борщ. Добавить лавровый лист, имбирь и соль. Когда сварится картофель, добавить свеклу вместе с жидкостью и заправить все томатной пастой, приправить борщ чесноком и мелко нарубленной зеленью.

Борщ постный

- 400 г картофеля, 300 г белокочанной капусты, 300 г свеклы, 150 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 дес. л. уксуса, 1 лавровый лист, черный перец горошком, растительное масло, соль, сахар

Картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой, натереть на крупной терке очищенные

морковь и свеклу, мелко нарезать лук. В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут — капусту, лавровый лист и перец. Обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле, добавить сахар, перемешать и немного потушить под крышкой, влив небольшое количество воды, затем положить их в кастрюлю. Перед окончанием варки добавить томатную пасту, немного лимонной кислоты или 1 дес. л. уксуса, в готовый борщ — мелко нарезанный чеснок. Желательно дать борщу настояться. Летом хорошо класть в борщ вместо томатной пасты свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой.

Рассольник с фасолью

- 600 г соленых огурцов, 160 г фасоли, 350 г картофеля, 120 г лука, 120—150 г моркови, 80—100 г корня петрушки, 120 г корня пастернака, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 10—12 веточек зелени, лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу

Фасоль замочить на 6 часов и отварить в этой же воде. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить водой и поставить варить. Добавить фасоль вместе с отваром. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь, петрушку и пастернак мелко нарезать соломкой, пассеровать все на растительном масле, затем положить нарезанные мелкими кубиками огурцы. Тушить до тех пор, пока огурцы не станут мягкими, затем добавить томатную пасту. Выложить овощи и коренья в кастрюлю, довести до кипения. Заправить солью, перцем, положить лавровый лист. Зелень мелко нарезать, добавить в кастрюлю.

Вторые блюда

Тефтели

- 200 г нежирного фарша, 120 г лука, 40—50 мл томатного соуса, 2 зубчика чеснока, 2 горошины перца, 6—8 веточек петрушки, лавровый лист, соль и специи по вкусу

В мясной фарш добавить мелко нарезанный лук, соль и перец, все тщательно перемешать и сформовать шарики. Шарики сложить в кастрюлю, добавить лавровый лист и перец горошком и тушить под крышкой на сильном огне 8—10 минут, затем перевернуть тефтели. Острый томатный соус смешать с растертым с солью чесноком, полить тефтели и тушить 5—6 минут. Затем хорошо перемешать. Подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Мясо пикантное

- 600 г говядины, 500 г лука, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, 3 маринованных огурца, 200 г белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 5 веточек петрушки, соль, перец, майоран, гвоздика, лавровый лист по вкусу

Крупно нарезать мясо (кусочками по 30—50 г), уложить в кастрюлю, добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, залить водой так, чтобы продукты были только покрыты, и поставить варить. Добавить очищенные и нарезанные брусочками коренья, перец, соль, майоран и лавровый лист. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить содержимое на среднем огне до мягкости мяса. Добавить нарезанные дольками огурцы и пропущенный через пресс чеснок. Блюдо загустить тертым белым хлебом (перед тем как раскрошить хлеб, следует предварительно обрезать корочку). Все вместе тушить еще 5 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира лучше всего подать отварной картофель, картофельное пюре или картофельные клецки.

Фаршированная отбивная с фасолью

- 800—900 г свиной мякоти (для отбивных), 200 г белого хлеба, 120 г лука, 1 яйцо, 500 г стручковой фасоли, 300 г помидоров, 100 мл сливок, 100 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, 5—7 веточек петрушки, соль и специи по вкусу

Свинину нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, тщательно отбить, натереть солью и специями. Лук очистить, нарезать

мелкими кубиками и обжарить в растительном масле. С хлеба срезать корку, мякоть размочить в воде. Петрушку нарезать. Половину петрушки, хлеб, лук и яйцо смешать, посолить, поперчить. В отбивных сделать кармашки, заложить фарш и зашить. Обжарить в сливочном масле. Отбивные выложить на тарелку. В горячий жир выдавить чеснок, добавить нарезанные помидоры, сливки, кипятить 10 минут. Протереть через сито. Выложить в соус отбивные и разогреть их. Фасоль проварить в подсоленной воде 5—7 минут, дать стечь, добавить растительное масло. Отбивные нарезать ломтиками, добавить фасоль, посыпать петрушкой.

Мясная «гармошка»

- 800 г постной свинины, 2—3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, специи по вкусу

Замариновать мясо необходимо на ночь. Кусок мякоти без жил и пленок немного заморозить в морозильной камере и очень тонко нарезать длинными полосками поперек волокон. Смешать соль, пропущенный через пресс чеснок, специи, растительное масло и смазать ломтики свинины. Сложить их гармошкой и склоть посередине шпажкой. Уложить в емкость, накрыть крышкой или пленкой и оставить в холодильнике на ночь. «Гармошки» из свинины жарить в разогретом растительном масле по 2—4 минуты с каждой стороны. Подавать с отварными или свежими овощами, зеленью, картофелем либо гречневой кашей.

Куриные окорочка с абрикосовым соусом

- 1,2—1,5 кг куриных окорочков; 150—200 г кураги, 1 зубчик чеснока, 30 г корня имбиря, соль, специи по вкусу

Корень имбиря натереть на мелкой терке. Половину тертого имбиря смешать с солью и специями, натереть куриные окорочка и поместить их в холодильник на 2—3 часа. После этого выложить их в форму и запекать при температуре 180 °С до готовности. Курагу промыть, залить 200 мл воды и проварить до мягкости. Отвар процедить. Для приготовления соуса курагу измельчить в блендере, добавить оставшийся тертый имбирь,

пропущенный через пресс чеснок, влить процеженный отвар и варить до загустения. За 5—7 минут до готовности окорочков полить их получившимся соусом и продолжить запекать в духовке.

Куриное филе с персиками и сыром

- 1,5 кг куриного филе, 800 г консервированных персиков, 100 г твердого сыра, 2—3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Куриное филе натереть солью и специями, выложить в смазанную растительным маслом форму. Персики нарезать кубиками, распределить поверх мяса, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 35—45 минут.

Рулет из индейки

- 800 г филе индейки, 50 г изюма, 50 г фисташек, 50 г кураги, 150 г яблок, 100 мл полусладкого вина, 100 мл соевого соуса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. меда, молотый черный перец, соль по вкусу

Промытые курагу и яблоки мелко нарезать, смешать с изюмом, залить вином на 30—40 минут. Филе промыть, обсушить, слегка отбить, чтобы получился ровный пласт, натереть солью и перцем с двух сторон. Из сухофруктов слить вино, добавить орехи и выложить на мясо. Туго свернуть филе рулетом, перевязать шпагатом, смазать смесью масла, меда и соевого соуса, завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 180 °С около 1,5 часа. Затем фольгу приоткрыть и запекать мясо еще 15—20 минут, чтобы зарумянилось.

Утка с вишней

- 1 тушка утки (2—2,5 кг), 450 г свежей или замороженной вишни, 250 мл красного сухого вина, корица, перец, соль

Соль смешать с перцем, натереть утку внутри и снаружи, завернуть в пищевую пленку и оставить мариноваться на 2—3 часа.

Грудку и ножки проколоть в нескольких местах вилкой. Уложить утку в форму и запекать в духовке при температуре 180 °С примерно 70—90 минут, периодически поливая выделившимся жиром. Из готовой утки при прокалывании должен выделяться прозрачный сок. Затем в форму с уткой выложить вишню, полить вином, посыпать корицей и запекать еще 20 минут.

Утиная грудка с яблочным пюре

- 1—1,5 кг утиных грудок, 500 г картофеля, 500 г яблок, 100 мл красного сухого вина, 3 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу

Грудки промыть, обсушить, острым ножом надрезать кожу сеткой, обжарить на раскаленной сковороде со стороны кожи до образования румяной корочки (3—4 минуты). Уменьшить огонь, перевернуть грудки, посолить, поперчить, накрыть крышкой и жарить 15—20 минут. Приготовить соус: в сковороду, где жарились грудки, влить вино, довести до кипения, варить 5 минут. Очищенный картофель нарезать кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 минут. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками яблоки, варить вместе еще 10 минут. Отвар слить и сохранить. Картофель с яблоками размять и, подливая отвар, взбить миксером в пыльное пюре. Продолжая взбивать, ввести сливочное масло. Утиные грудки нарезать наискосок тонкими ломтиками. Подавать с пюре, полив соусом.

Судак, запеченный в фольге

- 0,9—1,2 кг судака (1 тушка), 100 г лука, 50 г лимона, 50—60 г моркови, соль, приправа для рыбы по вкусу

Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, вымыть, отрезать голову, хвост и плавники. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, натереть солью внутри и снаружи, посыпать приправой. Лук нарезать соломкой, морковь нарезать кружочками, вложить овощи в рыбу. Завернуть судака в фольгу, положить на решетку в духовку, запекать при температуре 200 °С 40 минут.

Фаршированный судак

- 1,5 кг судака, 200 г ядер грецких орехов, 200 г лука, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. бульона, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, обрезать плавники и промыть под проточной водой. Посолить. Орехи пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Нафаршировать судака смесью из молотых орехов, пассерованного лука, лимонного сока и 1—2 ст. л. рыбного или овощного бульона. Нафаршированную рыбу завернуть в фольгу и запечь в духовке при температуре 180—200 °С в течение 20—25 минут. Подавать со свежими овощами.

Треска с чесноком

- 0,8—1 кг филе трески, 2—4 зубчика чеснока, 7—10 веточек петрушки, 3—4 ст. л. оливкового масла, 1—2 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

Филе трески вымыть, обсушить, посолить, поперчить, полить лимонным соком и поставить в холодильник на 30—40 минут. Чеснок мелко нарезать, обжарить в половине нормы масла до золотистого цвета. В отдельной посуде в оставшемся масле обжарить филе с обеих сторон до золотистого цвета. Затем залить рыбу чесночным маслом, жарить на сильном огне еще 3—4 минуты. Подавать, посыпав зеленью.

Щука с грецкими орехами

- 1,2 кг филе щуки, 100 г сливочного масла, 500 мл свежих сливок, 4—5 ст. л. лимонного сока, 24 очищенных грецких ореха, 2 ст. л. растительного масла, мука для панировки, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе рыбы нарезать порционными кусками, обвалить в муке, встряхнуть, чтобы удалить излишки муки. На большой сковороде

распустить сливочное масло, добавить растительное, выложить филе, посолить, поперчить и обжарить по 5 минут с каждой стороны. Поставить в теплое место. Со сковороды удалить жир, добавить сливки, выпарить на треть, добавить толченые грецкие орехи, влить лимонный сок, немного посолить и поперчить. Вылить соус на блюдо, в него положить куски рыбы.

Форель с пряностями

- 2,5—3 кг форели (выпотрошенные тушки), 1 веточка тимьяна, 3 лавровых листа, $\frac{1}{4}$ ч. л. семян укропа, 7—8 семян кориандра, 3 ст. л. оливкового масла, 150 г лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу промыть и обсушить. Растолочь семена укропа и кориандра, измельчить лавровый лист, нарубить тимьян. Рыбу посолить и поперчить внутри и снаружи, положить в глубокую тарелку, посыпать тимьяном, лавровым листом, кориандром, укропом, полить оливковым маслом и оставить мариноваться на 1 час. Каждую тушку завернуть в кусок фольги, поместить в духовку с высокой температурой на 20 минут. Форель в фольге и разрезанный на 4 части лимон выложить на блюдо.

Хек с морковью

- 500 г филе хека, 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 20 г корня имбиря, 2 ст. л. растительного масла, рыбный бульон или вода, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук тонко нарезать. Морковь и имбирь натереть на терке, смешать. Выложить в смазанную маслом глубокую сковороду половину подготовленного филе хека, посыпать солью и молотым перцем, положить слой лука, на него — оставшуюся рыбу. Морковь с имбирем выложить сверху и залить бульоном или водой. Жидкость должна полностью покрывать морковь. Накрывать сковороду крышкой и тушить на среднем огне примерно 30 минут. Готовая рыба должна быть мягкой, пропитаться бульоном и ароматом имбиря.

Морская рыба с апельсинами

- 1 кг филе морской рыбы, 300—400 г апельсинов, 100 г сыра, 100—150 мл сметаны, перец, соль по вкусу

Апельсины очистить от кожуры, нарезать кубиками. Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, смазать сметаной и уложить на застеленный фольгой противень. На кусочки рыбы выложить кубики апельсина, накрыть противень фольгой и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут фольгу снять, рыбу посыпать натертым на крупной терке сыром и запекать еще 5—10 минут.

Рыба по-гречески

- 300 г филе камбалы или морского окуня, 150 г помидоров, 200 г красного репчатого лука, 100 г лимона, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле вместе с измельченным чесноком. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лимон нарезать кружочками или полукруглыми ломтиками, удалить семена. Куски филе посолить, поперчить, половину уложить в смазанную маслом форму, выложить на рыбу обжаренный лук, ломтики помидора и лимона, а сверху — оставшееся филе. Распределить по поверхности кусочки сливочного масла и запекать при температуре 200 °С до готовности. Подавать рыбу с отварным рисом и овощами.

Рыба, запеченная в сливках

- 500 г филе белой рыбы, 150 г цветной капусты, 150 г брокколи, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 200 мл жирных сливок, 1 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу

Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее нарезанные кусками, натертое солью и специями филе рыбы в 1—2 слоя,

чтобы покрыть дно без просветов. Вокруг разложить соцветия цветной капусты и брокколи, распределить зеленый горошек, залить сливками. Запекать в разогретой до температуры 200 °С духовке 30 минут.

Запеканка из рыбы с яблоками

- 400 г филе рыбы, 500 г картофеля, 150 г лука, 200 г яблок, 200 г моркови, 50 мл коньяка, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. растительного масла, панировочные сухари для присыпки, специи для рыбы, молотый красный перец, соль по вкусу

Замариновать рыбу в специях, красном перце, добавить коньяк. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками, перемешать с солью, приправами. В форму для запекания, смазанную растительным маслом, уложить картофель. На него — нарезанный кольцами лук, морковь, натертую на крупной терке, немного посолить. Сверху уложить рыбу. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, натереть на крупной терке, смешать со сметаной и 1 ст. л. растопленного масла. Уложить сверху рыбу, присыпать панировочными сухарями и запекать при температуре 200 °С до готовности. Подавать горячей.

Кальмары в сметане

- 800 г кальмаров, 200 г репчатого лука, 200 мл сметаны, 70—80 мл растительного масла, мука для панировки, специи, соль по вкусу

Кальмаров очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать соломкой, посолить, поперчить. Обвалять кусочки в муке, обжарить в раскаленном растительном масле до образования румяной корочки. Лук нарезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета. Сверху на лук выложить обжаренных кальмаров. Сметану развести 100 мл воды, добавить соль, специи, залить кальмаров и тушить на слабом огне под крышкой 8—10 минут.

Брюссельская капуста во фритюре

- 1 кг брюссельской капусты, 2 яйца, 7—8 веточек петрушки, 3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для фритюра, молотый черный перец, соль по вкусу

Капусту перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде 15 минут (капуста не должна развариться!), откинуть на дуршлаг, обсушить. Яйца слегка посолить, поперчить, взбить. Разогреть масло. Капусту обмакнуть в яйца, затем обвалять в панировочных сухарях, положить в металлическую корзиночку, опустить во фритюр и обжарить до золотистой корочки. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста, тушенная с яблоками

- 1,2 кг капусты, 500 г яблок, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 6—7 веточек укропа, соль, сахар, перец по вкусу

Капусту очистить, нашинковать, посолить, протушить под крышкой в растительном масле. Очистить яблоки, нарезать ломтиками, удалив сердцевину. В готовую капусту положить яблоки, добавить лимонный сок, соль, перец и сахар по вкусу. Мелко нарезать зелень укропа и добавить к капусте. Тушить до готовности.

Цветная капуста в соусе бешамель

- 400 г цветной капусты, 200 г твердого сыра, 400—500 мл сметаны, 3—4 ст. л. муки, 4—5 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, мускатный орех, перец, соль по вкусу

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Для приготовления соуса бешамель муку, помешивая, обжарить в растительном масле 1—2 минуты. Затем постепенно, перемешивая, влить молоко. Добавить сметану, соль, специи, довести до кипения и снять с огня. Капусту выложить в смазанную маслом форму, залить соусом, посыпать тертым сыром и запекать до образования румяной корочки.

Запеканка с овощами и сыром

- 300 г кабачков, 200 г помидоров, 100—150 г моркови, 100 г лука, 2 яйца, 50—70 г твердого сыра, 100 мл молока, 3—4 ст. л. растительного масла, 5—6 веточек петрушки и укропа, специи, соль по вкусу

Лук и морковь нашинковать, обжарить в масле, выложить в форму для запекания. Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, помидоры — кружочками, выложить слоями поверх моркови и лука, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до температуры 180—200 °С духовке 15 минут. Яйца взбить с молоком, солью и специями, залить запеканку, посыпать измельченной зеленью и тертым сыром. Запекать еще 15 минут.

Баклажаны в ореховом соусе

- 200 г баклажанов, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 3—4 веточки петрушки, 1—2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль по вкусу

Очищенные баклажаны нарезать кружочками, посолить, выдержать 5—10 минут, отжать и обжарить в масле. Грецкие орехи растереть, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, влить 30—50 мл горячей воды, уксус, перемешать и довести до кипения, снять с огня и охладить. Через 7—10 минут соус вторично довести до кипения, снять с огня и охладить. Залить баклажаны соусом и подавать к столу.

Картофель со шпинатом

- 400 г картофеля, 200 г шпината, 3 ст. л. жирных сливок, 2—3 ст. л. растительного масла, 200 мл воды, 1 ч. л. дижонской горчицы, перец, соль по вкусу

Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками или брусочками. Растительное масло разогреть в сковороде, положить горчицу. Через 1—2 минуты выложить в масло картофельные

кубики, обжарить несколько минут на сильном огне. Затем влить горячую воду, убавить огонь, закрыть крышкой и тушить, помешивая, до готовности картофеля. Готовый картофель посолить и поперчить, добавить сливки, довести до кипения. Выключить огонь, положить измельченные листья шпината, накрыть крышкой. Как только листья шпината осядут — блюдо готово.

Картофель по-швейцарски

- 1 кг картофеля, 600 г цветной капусты, 300 г твердого сыра, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 5—6 веточек петрушки и укропа, специи, соль по вкусу

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, обсушить. Картофель отварить в мундире, очистить и обжарить в смеси сливочного и растительного масел со всех сторон до золотистого цвета. Затем посолить, поперчить, полить томатной пастой и тушить на слабом огне под крышкой 5—7 минут. Добавить цветную капусту, сверху положить ломтики сыра и тушить под крышкой, пока сыр не расплавится. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Фасоль спаржевая вареная

- 500 г спаржевой фасоли, 100 г соевого майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 6—7 веточек укропа, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, хмели-сунели, кориандр, соль по вкусу

Обрезать у стручков фасоли с двух сторон хвостики. Если фасоль длинная, разрезать ее надвое. Отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить на сковороду с растительным маслом. Обжарить фасоль, добавить соевый майонез, посолить, посыпать перцем, приправами, добавить мелко нарезанный укроп. Тушить 10 минут, добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать и довести до кипения.

Фасоль белая под соусом

- 170 г белой фасоли, 1 ст. л. муки, 100 мл кипяченой воды, 4 ст. л. растительного масла, 6—7 веточек укропа, соль, перец, приправы по вкусу

Фасоль замочить на 6 часов, отварить ее в этой же воде. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить кипяченую воду, хорошо размешать, добавить растительное масло, посолить. Довести до кипения, добавить мелко нарезанный укроп, приправы, довести до кипения. Выложить отваренную фасоль в соус, тушить 10 минут.

Тыква, запеченная в сметане

- 600 г тыквы, 2 ст. л. муки, 120 мл сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, панировочные сухари, сахар и соль по вкусу

Тыкву очистить, нарезать ломтями, обвалить в муке, обжарить в масле. Горячую тыкву слоями сложить в огнеупорное блюдо, смазанное маслом. Сметану смешать с яйцом и смазать каждый слой. Посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом, подрумянить в духовке.

Тыква с курагой

- 500 г тыквы, 200 г измельченной кураги, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. молотых сухарей; для соуса: 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 220—250 мл молока, соль по вкусу

Муку подсушить на сухой сковороде, добавить масло, развести, непрерывно помешивая, горячим молоком, посолить и варить 3 минуты. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и варить, пока тыква не станет мягкой. Добавить курагу, масло, мед, перемешать. Выложить на смазанную маслом сковороду, залить молочным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Каша овсяная с фруктами и ягодами

- 200 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 500 мл молока, 70 г изюма, 30 г кураги, свежие ягоды (малина, черника, клубника), 2 ст. л. ванильного сахара, соль по вкусу

В подогретое молоко всыпать овсяные хлопья. Мелко нарезать курагу и изюм, добавить в кашу и довести до кипения. В готовую кашу положить ванильный сахар, соль и свежие ягоды.

Каша пшенная с яблоками и медом

- 300 г пшена, 600 мл воды, 100 г моркови, 150 г яблок, 2—3 ст. л. меда, соль

Пшено залить горячей водой, посолить и поставить на огонь. Когда крупа впитает всю воду, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на водяную баню на 15—20 минут. В готовую кашу добавить очищенные от кожицы и сердцевинки и нарезанные небольшими кубиками яблоки, тертую морковь, мед и немного прогреть.

Рис с черносливом

- 100—120 г риса, 40—50 г чернослива, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сахара, 2—3 щепотки лимонной кислоты, 200 мл воды, соль по вкусу

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении до готовности риса. При подаче полить маслом.

Яичница со сметаной

- 3 яйца, 3—4 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, 3—4 веточки укропа, соль по вкусу

Растопить на сковороде сливочное масло, выпустить яйца, посолить белок и подержать на слабом огне 4—5 минут, пока

белок не станет молочно-белого цвета. После этого залить яичницу сметаной и выдержать под крышкой 3—5 минут.

Шоколадный омлет

- 400 г горького шоколада, 100 г сливочного масла, 5 яиц, соль и сахар по вкусу

Измельчить шоколад в блендере в крупную крошку, долить немного горячей воды и размешать (шоколад растопить). Добавить в шоколад масло, яйца, все тщательно размешать. Вылить смесь в смазанную сливочным маслом форму для запекания, поместить ее в емкость с водой и поставить в духовку, разогретую до температуры 200 °С, на 20 минут.

Омлет с творогом и укропом

- 5 яиц, 200 г жирного творога, 5—6 веточек укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

В разогретую сковороду с маслом выложить творог. Когда творог начнет таять и тянуться, добавить соль. Если у творога отделилась сыворотка, то нужно выпарить ее. Яйца взбить, добавить мелко нарезанный укроп, вылить на творог. Пару минут жарить на сильном огне. Затем убавить огонь, накрыть крышкой и жарить до готовности.

Сладкая пшенная каша с творогом

- 70 г пшена, 150 мл молока или воды, 120 г творога, 2 ст. л. сметаны или йогурта, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, соль, ванильный сахар или апельсиновая цедра по вкусу

Пшено залить кипящим молоком или водой, положить сахар, соль и сварить кашу. Готовую кашу охладить, добавить творог, сметану, по желанию — ванильный сахар или щепотку мелко натертой апельсиновой цедры, заправить маслом и тщательно перемешать.

Десерты

Салат из фиников и мандаринов

- 400—500 г мандаринов, 10—14 фиников, 200 г яблок, 200 мл грейпфрутового сока, 15 г корня имбиря, листики мяты, вода

Финики нарезать кружочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевин, нарезать тонкими дольками. Имбирь натереть на терке. Приготовить соус: в небольшой емкости довести до кипения 50—60 мл воды, добавить имбирь, варить 5 минут. Затем влить грейпфрутовый сок, добавить мяту, варить еще 7—10 минут, снять с огня и процедить. Мандарины очистить от кожуры и белых волокон, вырезать дольки из мембран. Мякоть нарезать крупными кубиками и перемешать с финиками и яблоками. Заправить салат имбирным соусом, украсить листиками мяты и подавать к столу.

Фруктовый салат с черникой

- 400 г манго, 300—350 г черники, 200—250 г клубники, 50 г белого шоколада, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахарной пудры

Фрукты и ягоды вымыть. Клубнику разрезать на 2—4 части. Манго очистить от кожуры и косточки, нарезать кубиками. Ягоды и манго полить лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, аккуратно перемешать. Разложить салат в вазочки, посыпать тертым белым шоколадом.

Фруктовый салат с морковью

- 200—250 г яблок, 200 г апельсинов, 150 г моркови, 30—40 г измельченного миндаля, 50—70 г мюсли

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать небольшими кубиками. Апельсины очистить, удалить с мякоти пленки и нарезать

кусочками. Соединить фрукты, натертую морковь, мюсли, перемешать и оставить на 5—10 минут пропитаться. Если салат недостаточно сочный, добавить немного апельсинового сока. Миндаль обжарить на сухой сковороде, посыпать салат и подавать к столу.

Салат яблочный с финиками и орехами

- 300 г яблок, 200 г фиников, 100 г ядер грецких орехов, 120 г лимона, 150 мл йогурта

Финики промыть, разрезать каждый пополам и вынуть косточки. Нарезать финики соломкой. Лимон разрезать пополам и из одной половинки отжать сок. Со второй половинки лимона осторожно срезать цедру в виде стружки. Яблоки вымыть, разрезать на 2 части, удалить кожицу и сердцевину. Подготовленную мякоть яблок нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Фрукты соединить, добавить орехи, перемешать. Разложить салат в вазочки или на десертные тарелки, полить йогуртом. Готовый салат посыпать лимонной цедрой и украсить ломтиками яблок.

Замороженный фруктовый салат на палочке

- 200 г апельсинов, 200 г бананов, 100 г киви, 100 г черешни, 150 г нектарина, 200 г клубники, 100 г винограда без косточек, 1 ч. л. меда, 4—5 веточек мяты, 2 листика черной смородины, 2 ч. л. заваренного чая

Фрукты вымыть и нарезать ломтиками. Чем красивее нарезка, тем более эффектно будет смотреться десерт. Затем необходимо сделать заливку: из апельсинов выжать сок, промытую мяту и листики смородины залить кипятком и настаивать 5—7 минут. Добавить сок, мед, чай и тщательно перемешать. Для приготовления замороженного салата можно использовать любые формочки, в которые потом удобно вставить палочку. Кусочки киви и клубники аккуратно выложить вдоль стенок форм. Оставшееся пространство заполнить другими фруктами. Чем больше фруктов и ягод в десерте, тем он питательнее, по-

лезнее и вкуснее. Залить смесью формы с фруктами, вставить палочки и убрать их в холодильник до полного заморзания.

Фруктовый салат в помело

- 500—600 г помело (1 фрукт), 50 г лимона, 200 г апельсинов, 150 г груш, 400 г киви, 50 г меда, 50 г клюквы или брусники, 100 г зерен граната, 100 г черники, мялисса для украшения

Помело нужно выбирать тяжелый. Чаще всего они продаются довольно легкие по сравнению со своим размером, а это значит, что мякоти в таких плодах мало и она не сочная. Сверху срезать треть фрукта. Мякоть вынуть, стараясь не повредить кожуру. Очистить мякоть от белых волокон и пленок, нарезать небольшими кусочками. Апельсин очистить, удалить пленки и нарезать кубиками. Грушу вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Киви очистить, нарезать кубиками примерно такого же размера. Ягоды в салате можно использовать как свежие, так и замороженные. Замороженные нужно осторожно разморозить. Нужно помнить, что черника в салате очень вкусна, но может окрашивать другие фрукты в фиолетово-синий цвет, поэтому использовать ее можно по желанию. Нарезанные фрукты и ягоды соединить, осторожно перемешать, залить жидким медом и перемешать еще раз. По желанию можно добавить апельсиновый ликер. Готовый салат выложить в получившуюся из помело вазочку; украсить зернышками граната, листиками мялииссы, спиральками из лимонной цедры.

Салат «Осеннее лакомство»

- 300 г груш, 300—400 г яблок, 200—250 г мякоти дыни, 150 мл жирных сливок, 150 г ягод по вкусу, ½ ч. л. корицы, ½ ч. л. тертой лимонной цедры, 30 мл лимонного сока, сахарная пудра по вкусу

Мякоть дыни нарезать кубиками. Груши и яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать ломтиками или кубиками. Ягоды вымыть, удалить плодоножки и косточки, если есть. Смешать грушу, часть яблок, половину ягод, дыню, лимонную

цедру. Сбрызнуть салат лимонным соком. Сливки взбить с сахарной пудрой, выложить на фруктовую смесь. Посыпать салат корицей и украсить оставшимися яблоками.

Салат с апельсинами

- 180—200 г апельсинов, 150 г яблок, 80—100 г ядер грецких орехов, 5 ст. л. фруктового сока, 8 листиков салата, 3 веточки зелени, щепотка молотой корицы

Яблоки и апельсины вымыть и очистить, нарезать кубиками. Орехи обжарить и нарубить. Смешать яблоки, апельсины, орехи, сбрызнуть соком, выложить в салатник на листья салата, сверху посыпать орехами с корицей и украсить зеленью.

Десерт с фруктами «Оранжевая зима»

- 300—400 г хурмы, 300 г мандаринов, 120 г моркови, 30 г изюма, 50 г сливочного сыра, 80 мл йогурта без добавок

Хурму вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки и нарезать кубиками. Мандарины очистить, разделить на дольки, снять пленку с каждой дольки и разрезать мякоть на 2—4 части. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Изюм залить на 2—3 минуты кипятком, затем воду слить. Сыр нарезать небольшими кубиками. На дно вазочки или салатницы уложить слой хурмы, затем тертую морковь. Залить третьей частью йогурта. Затем выложить мякоть мандаринов и изюм, залить половиной оставшегося йогурта. Верхний слой салата сделать из сыра. Полить салат остатками йогурта. Салат получается кисло-сладкий. Если вы хотите сделать его более сладким, можно использовать йогурт с фруктовыми добавками или смешать его с 1 ст. л. меда. Сверху салат можно посыпать тертым белым шоколадом.

Кремный десерт с абрикосовым желе

- 350—400 г спелых абрикосов, 250 мл молока, 3 яичных желтка, 200 мл жирных сливок, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 6 г быстрорастворимого желатина, 5 ст. л. сахара

Абрикосы вымыть, удалить косточки, протереть через сито или пюрировать в блендере. Желатин растворить в 1—2 ст. л. горячей воды, тонкой струйкой влить в абрикосовое пюре, перемешать. Разлить пюре в бокалы или вазочки, поставить в холодильник. Для приготовления крема половину молока влить в кастрюлю, добавить 2 ст. л. сахара, довести до кипения и снять с огня. Желтки взбить с оставшимся сахаром, добавить крахмал и оставшееся молоко. Яичную смесь влить в горячее молоко, перемешать и варить на слабом огне, постоянно помешивая, пока крем не загустеет, остудить. Добавить взбитые сливки, перемешать. Как только абрикосовое желе начнет застывать, выложить крем поверх желе. Готовый десерт поставить в холодильник на 1—2 часа. Украсить половинками абрикосов или тертым шоколадом.

Желе «Цитрусовое»

- 500 г апельсинов, 150 г мандаринов, 20 г желатина, 100 мл воды, 4 ч. л. сахара

Апельсины и мандарины разрезать вдоль на две половинки, аккуратно удалить мякоть и осторожно очистить от белого слоя, не нарушая целостности кожуры. Из мякоти апельсинов и мандаринов тщательно отжать сок, процедить, добавить сахар и перемешать. В теплой воде растворить желатин, ввести цитрусовый сок и перемешать еще раз. Залить желатиновую массу в половинки цитрусовых и поставить в холодильник. Когда желе хорошо застынет, острым ножом разрезать каждую половинку на 2—3 части, выложить на блюдо и сразу подавать к столу.

Абрикосово-ореховое желе

- 500 г абрикосов, 300 г фундука (можно заменить другими орехами), 50—60 г сахара, 500—600 мл абрикосового или персикового сока, 30 г желатина

Желатин залить частью сока и оставить для набухания. Оставшийся сок довести до кипения, добавить сахар, набухший желатин и прогреть, помешивая, до растворения сахара и желатина, но не доводить до кипения. Абрикосы вымыть, сделать глубокий

надрез и, не разделяя на половинки, удалить косточки. Вместо косточки в каждый абрикос вложить один или несколько орехов. Начиненные орехами абрикосы выложить в форму, залить приготовленным желе и поставить в холодильник для застывания. Готовое желе по желанию можно украсить взбитыми с сахаром сливками и посыпать толчеными орехами и тертым шоколадом. Можно из сахара, какао-порошка и сметаны приготовить шоколадную глазурь и залить желе. Также готовое желе будет вкусным с растопленным молочным шоколадом или сметаной, взбитой с абрикосовым или персиковым джемом.

Шоколадное желе

- 120 г горького шоколада, 500 мл молока, 15 г желатина, 2 ст. л. сладкого соевого соуса

Молоко подогреть, всыпать в него желатин и перемешивать, пока он не растворится полностью. В теплое молоко всыпать натертый на терке шоколад и влить соевый соус. Помешивать, выдерживая на слабом огне, до тех пор, пока жидкость не приобретет однородную консистенцию и цвет. Остудить молоко и разлить по формам. Поставить в холодильник. Шоколадное желе можно посыпать шоколадной стружкой, полить шоколадным соусом или посыпать миндальными лепестками.

Напитки

Густой горячий шоколад

- 200 г черного шоколада, 1 л молока, 2 ст. л. крахмала

Крахмал развести в 200 мл молока. Оставшееся молоко вылить в кастрюлю и поставить на средний огонь, добавить измельченный шоколад. Нагревать, пока шоколад не растворится, затем добавить молоко с крахмалом и перемешать. Нагревать смесь до загустения. Снять напиток с огня, разлить по чашкам и сразу подавать.

Мексиканский горячий шоколад

- 150 г черного шоколада, 600 мл молока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. сахара, щепотка соли, 2 яйца

Нагреть молоко, но не доводить до кипения, добавить измельченный шоколад и корицу, размешать, чтобы шоколад полностью растворился. Затем добавить сахар, соль, перемешать, добавить 2 яйца, быстро размешать. Снять жидкость с огня, процедить и взбивать до получения пышной пены. Подавать теплым.

Чай с персиками

- 2 ст. л. чая, 300 г персиков, 100 г лимонов, 2 ст. л. сахара

Заварить чай, дать ему настояться в течение 2—3 минут, процедить. В емкость сложить нарезанные небольшими дольками персики, добавить сок лимона и залить все чаем. Добавить сахар, перемешать и охладить.

Фруктовый чай с корицей

- ½ палочки корицы, 5 бутонов гвоздики, 1 ст. л. крупно нарезанной лимонной цедры, 60 мл апельсинового сока, сахар-рафинад

Корицу, гвоздику и лимонную цедру положить в мешочек, опустить в емкость с кипятком и немного потомить на очень слабом огне. Затем добавить апельсиновый сок и выдержать на огне еще 3 минуты. Готовый чай разлить в чашки и подать с сахаром-рафинадом.

Чай лимонный с гвоздикой

- 500 мл заваренного чая, 100 мл воды, 50 мл лимонного сока, 80—100 г сахара, ломтики лимона, бутоны гвоздики

Из воды и сахара сварить сахарный сироп, влить в него горячий процеженный чай, туда же добавить лимонный сок. В каждую

чашку положить по ломтику лимона с воткнутым в него бутонем гвоздики.

Простокваша с яблоками и апельсиновым соком

- 250 мл простокваши, 150 г яблок, 1 ст. л. сахарного сиропа, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. измельченных ядер грецких орехов

Измельчить миксером яблоко, предварительно удалив сердцевину, добавить сахарный сироп, апельсиновый сок и простоквашу. Все смешать, перелить в бокал и сверху посыпать дроблеными орехами. Апельсиновый сок можно заменить вишневым.

Морс из клубники

- 1,5 кг клубники, 1 л воды, 150—180 г сахара, 100 мл смородинового сока

Клубнику размять, сок отжать через марлю. Выжимки от ягод залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок. Заправить по вкусу соком смородины.

Морс лимонный

- 250—300 г лимонов, 1 л воды, 150—170 г сахара

Отжать сок из лимонов. Воду вскипятить с сахаром и тонко срезанной лимонной цедрой. К остывшей воде добавить лимонный сок. При желании можно положить немного жженого сахара для придания напитку красивого цвета. К столу подавать с ломтиками лимона.

Морс малиновый

- 200 г малины, 2 ст. л. сахара, вода

Перебранные и промытые ягоды протереть и отжать из них сок. После настаивания в течение 25—30 минут отвар процедить,

мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

Морс апельсиновый

- 500 г апельсинов, 300 г сахара, 3 л воды, щепотка корицы

Снять с апельсинов цедру, удалить белую мякоть и отжать сок. Выжимки измельчить, залить водой, добавить сахар, цедру, корицу и при слабом кипении отварить 5—10 минут. Дать настояться не менее 30 минут, процедить, добавить сок и охладить.

Кисель из сушеной черники

- 2 ст. л. сушеных ягод черники, 700 мл воды, 80 г сахара, 1,5—2 ст. л. крахмала

Ягоды залить водой и варить до их полного размягчения. Затем растолочь чернику ложкой, процедить отвар, добавить в него сахар и снова поставить отвар на огонь. Развести крахмал небольшим количеством холодной воды и добавить его в отвар. Помешивая, довести смесь до кипения, затем снять с огня и остудить.

Смузи «Зелень тропиков»

- 250 г мандаринов, 200 г апельсинов, 200 г бананов, 100—120 г киви, 2 ст. л. меда, лед

Из мандаринов и апельсинов выжать сок. Для более густого смузи апельсины и мандарины нужно очистить от кожуры и пленок и измельчить мякоть в пюре с помощью блендера или мясорубки. Бананы и киви очистить, нарезать ломтиками, поместить в блендер и смешать с апельсиново-мандариновым пюре или соком. Добавить мед и кубики льда, взбить в однородную массу и разлить по бокалам. Готовый смузи можно украсить кружочками киви и апельсина, стружками цедры.

Смузи с черникой и медом

- 200 г черники, 350—400 г апельсинов, 300 мл йогурта без добавок, 50 г овсяных хлопьев, 2 ст. л. меда, лед

Чернику промыть. В блендер выложить ягоды черники, хлопья, мед и лед. Взбить. Добавить йогурт и еще раз взбить блендером. Из апельсинов выжать сок, добавить в блендер к ягодам и йогурту и еще раз взбить.

Черничный лимонад

- 150 г черники, 1 л воды, 200 мл лимонного сока, 180 г сахара

Поместить все ингредиенты в кувшин и размешать до полного растворения сахара. Слегка придавить чернику деревянной ложкой, чтобы ягоды выпустили сок и придали напитку красивый черничный цвет. Подавать лимонад охлажденным, можно украсить кружочками лимона и мятой.

Лимонад с зеленым чаем

- 600 мл зеленого чая, 600 мл лимонада, персики, ягоды, мята, лед по вкусу

Смешать чай и лимонад, добавить нарезанные персики без кожицы, ягоды и толченые листья мяты. Напиток тщательно перемешать и подавать со льдом.

Домашний лимонад

- 200 мл лимонного сока, 200 г сахара, 1,5 л воды, 50 г лимона, 100 г апельсина

Лимонный сок перемешать с сахаром и водой, чтобы сахар полностью растворился. Поставить напиток в холодильник на 20—30 минут. Подавать, украсив бокалы с лимонадом ломтиками лимона и апельсина.

Дынно-мятный лимонад

- 200 г дыни, 4—6 веточек мяты, 5 ст. л. сахара, 3 ст. л. сока лайма, 10 кубиков льда, 1 л негазированной минеральной воды

Дыню нарезать небольшими кубиками. Листья мяты слегка размять с сахаром и соком лайма, добавить к дыне. Залить смесь минеральной водой, перемешать, чтобы сахар полностью растворился, добавить лед и подать к столу.

Йогуртово-цитрусовый шейк

- 100 г апельсина, 50—60 г лимона, 300 мл нежирного ванильного йогурта, 300—400 мл апельсинового сока, сахар по вкусу, лед

Апельсин и лимон очистить от кожуры, косточек и пленок, нарезать. Смешать йогурт и сок, добавить по вкусу сахар. В бокалы положить фрукты, лед и залить соком с йогуртом.

Коктейль апельсиновый

- 100 мл апельсинового сока, 400 мл сливок, 4 ст. л. сахара, 2 желтка, 150 г апельсинов, 4 ягоды вишни, листики мяты

Желтки растереть с сахаром, добавить сок, взбить миксером, разлить в бокалы, добавить сливки. Бокалы с коктейлем оформить кружочками апельсина, ягодами вишни и листиками мяты.

Коктейль чернично-медовый

- 200 г черники, 200 мл молока, 2—3 ст. л. меда

Ягоды, молоко и мед сложить в блендер и перемешать на средней скорости. Должна получиться масса однородной консистенции. По желанию можно добавить лед. Готовый коктейль разлить в бокалы.

Коктейль лимонный

- 200 мл молока, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 50 г лимона, 3—5 листиков мяты

Мед смешать с лимонным соком, ввести в охлажденное молоко и тщательно взбить. Разлить по бокалам, украсить ломтиками лимона и полосками лимонной цедры, листиками мяты.

Коктейль дынно-лимонный

- 1,5 кг дыни, 100 г лимона, 2—3 ст. л. сахара, 3—5 листиков мяты, 700—800 мл воды

Дыню вымыть, очистить от семян и кожицы, нарезать небольшими кусочками и поместить в блендер. К дыне добавить сахар, 500 мл воды, лимонный сок, мяту и взбить до однородной консистенции. Добавить оставшуюся воду и еще раз взбить. Подавать, украсив ломтиками лимона и листиками мяты.

Гимнастика для глаз

Специальная гимнастика для глаз — универсальный, подходящий всем без исключения способ улучшить зрение. Предложенные упражнения помогут вам укрепить и расслабить мышцы глаз. Особенно эффективными они будут в сочетании с посильной гимнастикой, рассчитанной на ваш возраст и состояние организма, и здоровым образом жизни. Только в этом случае приведенные методики действуют в полной мере и дают максимальный эффект.

Исходное положение для приведенных упражнений — стоя или сидя. При этом следите, чтобы позвоночник и шея были выпрямлены, взгляд без напряжения направлен прямо перед собой. Движения следует выполнять плавно, неторопливо, спокойно и равномерно, без напряжения и рывков. При выполнении упражнений не должно возникать неприятных или болезненных ощущений. Если они появляются, следует уменьшить интенсив-

ность движений и наращивать ее постепенно, по мере укрепления глазных мышц. Прежде чем начинать выполнять упражнения, желательно проконсультироваться с врачом. А уж если у вас есть проблемы со зрением — консультация обязательна!

**Гимнастика
для укрепления мышц глаз****Упражнения для тренировки наружных мышц глаз**

■ Примите удобное положение. Посмотрите на потолок, не двигая ни головой, ни телом, затем посмотрите на пол. Движения глаз должны быть плавными, медленными. Мышцы должны проделать всю необходимую работу.

■ Переводите взгляд из стороны в сторону. Неспешно переводите глаза в сторону настолько, насколько это возможно. При этом не двигайте ни головой, ни телом. Затем так же плавно переведите взгляд в противоположную сторону. Прделайте упражнение 10 раз.

■ Сядьте перед окном или стеной. Переводите взгляд от правого верхнего угла к левому нижнему. Повторите 10 раз. Затем повторите то же движение, но от левого верхнего угла к правому нижнему. Выполните упражнение 10 раз.

■ Вообразите перед собой большой круг. Проведите взглядом по диаметру круга вправо, затем влево. Сделайте упражнение по 10 раз в каждом направлении, не двигая при этом головой.

Упражнения для тренировки внутренних мышц глаз

■ На окне на уровне глаз прикрепите небольшой листок бумаги или бумажный кружок размером не более 5 × 5 см. Встаньте на расстоянии 30—35 см от стекла. За окном найдите любой удаленный предмет и переводите взгляд то на метку,

то на этот предмет. Упражнение следует выполнять дважды в день: в первые два дня — по 3 минуты, в третий и четвертый день — по 5 минут, в последующие дни — 10 минут. Если за 25—30 дней зрение существенно не улучшится, сделайте перерыв на 10—15 дней, затем возобновите выполнение упражнений. Если вы имеете склонность к рисованию, можете, вместо упражнения, установить перед окном мольберт или стол и зарисовывать на бумаге пейзаж с натуры. Эффект будет тот же.

■ В положении стоя или сидя расположите большой палец правой руки между глазами на расстоянии 20—30 см от лица. Сконцентрируйте взгляд на кончике пальца на 3—5 секунд, затем прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3—5 секунд. Уберите ладонь и снова смотрите двумя глазами на конец пальца 3—5 секунд. Повторите упражнение, поменяв руки.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с небольшим мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, броски в кольцо, игра в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель. При этом всегда старайтесь следить за траекторией полета мяча.

Гимнастика для восстановления работоспособности глаз

■ Переводите взгляд вверх-вниз, фиксируя его на 3—4 секунды в самой верхней точке, затем в нижней точке на 3—5 секунд.

■ Мысленно представьте в метре от лица большой экран и постарайтесь нарисовать на нем круг максимально возможного диаметра. Фиксируйте взгляд на 3—4 секунды на точках, соответствующих отметкам на циферблате часов.

■ Закройте глаза и слегка надавите на веки подушечками трех пальцев. Давление должно быть ощутимым, но не вызывать неприятных или болевых ощущений.

■ Переводите взгляд вправо-влево, также фиксируя его в крайних точках на 3—5 секунд.

■ Надавите тремя пальцами сначала на нижний край глазницы, затем на верхний.

■ Слегка надавите на точки у внутренних уголков глаз, в течение 3—4 секунд делайте вибрирующие движения пальцем.

■ Поставьте локти на стол на расстоянии 35—40 см от себя, раздвиньте пальцы пошире. Попытайтесь рассмотреть то, что находится за пальцами, как бы в щель в заборе. Во время выполнения упражнения можно поворачивать голову.

■ Установите руку локтем на стол, отведите пальцы на расстояние 40—45 см от глаз. Смотрите на указательный палец то левым, то правым глазом. «Отдыхающий» глаз должен быть закрыт. Делайте это с ускорением темпа, пока палец не перестанет «двигаться».

■ Сядьте, крепко зажмурьте глаза на 3—5 секунд, затем откройте. Повторите 8—10 раз. Быстро поморгайте в течение 20—30 секунд.

■ В течение 1 минуты рассматривайте яркие цветные картинки, затем прикройте глаза. Такой контраст поможет снять напряжение как глаз, так и мозга.

■ Закройте глаза. Прикройте левой ладонью правый глаз, правой — левый. Глубоко вдохните, представляя при этом, как глаза окутывает прохлада, на выдохе представьте, что становится теплее. Упражнение выполняйте не спеша в течение 30—40 секунд.

Гимнастика при косоглазии

■ Отведите вперед руку и зафиксируйте взгляд обоих глаз на указательном пальце. Затем, не отрывая глаз, постепенно

приближайте палец к себе. То же проделайте, опуская и поднимая палец. Упражнения рекомендуется выполнять 15—20 раз за один сеанс.

■ Отводите взгляд как можно дальше вправо, потом влево, рисуя при этом глазами горизонтальную восьмерку.

■ Наблюдайте за движущимися предметами, например за шариком во время игры в настольный теннис, за машинами, велосипедистами, животными.

Упражнения с учетом освещения

■ Если левый глаз косит внутрь, встаньте спиной к солнцу, прикройте правый глаз ладонью и поворачивайте голову и локоть по кругу в сторону левого уха и левого плеча, то есть влево, так чтобы косящий глаз мог увидеть проблеск солнечного света. Делайте эти повороты в ровном темпе по 10—12 раз.

■ Если же левый глаз косит наружу, поворачиваться необходимо в противоположную сторону, то есть вправо. При выполнении этих упражнений вы не должны напрягать мышцы тела или тянуться. Это по определению мягкие, расслабляющие упражнения, направленные на то, чтобы глаз увидел солнце в конце каждого поворота. Делайте их мягко и ритмично, без резких движений. С каждым разом косящий глаз будет выглядывать немного дальше. Если же солнца нет, повернитесь спиной к светильнику или зеркалу и ловите проблески света лампы или собственное отражение в зеркале.

Самолетные повороты

■ Если глаз косит внутрь, прикройте смотрящий прямо глаз повязкой. Например, правый. Встаньте ровно, выставьте правую ногу вперед. Наклонитесь вперед и направьте левую руку на носок правой ноги, а затем укажите этой рукой на воображаемый самолет высоко в небе с левой стороны от вас. Левая

рука при этом сделает поворот на 180° вверх. Мысли при этом у вас должны быть такие: «Вниз к носку и вверх к самолету». Глубоко и ровно дышите во время выполнения поворотов. За один подход можно выполнить от 6 до 12 поворотов.

■ Если левый глаз косит наружу, следует указывать правой рукой вниз на носок левой ноги и вверх в правую сторону. Управляйте косящим глазом, указывая рукой в направлении, в котором вы хотите его повернуть, и используйте ту руку, которой удобнее указывать.

■ Если в выравнивании нуждается правый глаз, то повторите описанное упражнение в зеркальном отражении с упором на выставленную вперед левую ногу. Наклон вперед при выправлении косящего глаза нужен для того, чтобы стимулировать кровообращение, улучшить прилив крови к глазам.

Гимнастика при близорукости

■ Закройте глаза на 3—4 секунды, затем медленно откройте и часто поморгайте в течение 7—8 секунд. Опять закройте глаза, отдохните и повторите.

■ Зажмурьтесь на 5—6 секунд, затем как можно шире откройте глаза и столько же времени не моргайте.

■ Встаньте прямо. Вытяните прямо перед собой левую руку, а указательный палец поверните перпендикулярно и установите его напротив кончика носа. Медленно приближайте руку к самому носу и пристально следите за кончиком пальца. Закройте глаза, отдохните. Не следует повторять упражнение более 6—7 раз.

■ Закройте глаза и указательным, средним и безымянным пальцами каждой руки плавно нажмите на верхнее веко. Сила нажима должна быть слабая. Уберите пальцы и откройте глаза. Повторите 3—4 раза.

■ Указательными пальцами слегка приподнимите кожу на лбу вдоль бровей. Медленно закройте веки, преодолевая сопротивление.

■ Разместите указательный палец возле наружного уголка глаза, средний — в центре верхнего изгиба века, а безымянный — в области внутреннего уголка. Слегка растягивайте прижатую пальцами кожу в разные стороны.

■ Сядьте прямо, расслабьтесь. Спокойно и неспешно переводите взгляд снизу вверх, при этом не двигая головой. После нескольких повторов закройте глаза и дайте им отдохнуть.

■ Медленно совершайте круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против.

■ Правую руку вытяните вправо и выпрямите указательный палец. Совершайте рукой медленное движение влево до упора и наблюдайте глазами за пальцем. То же самое повторите с левой рукой.

Упражнения для предупреждения близорукости

■ Упражнения можно выполнять один-два раза в день — утром и вечером. Первые три дня каждое упражнение выполняется по два раза. Через три дня число повторов увеличивается на единицу и так далее до тех пор, пока число повторов в каждом упражнении не достигнет двенадцати.

■ Переведите взгляд по горизонтали влево до упора, задержите на 2—3 секунды, переведите взгляд вправо до упора, задержите еще на такое же время, верните глаза в исходное положение. Повторите комплекс 5—7 раз.

■ Не поднимая головы, поднимите взгляд вертикально вверх до упора, задержите на 2—3 секунды, переведите вертикально вниз до упора, задержите на 2 секунды, верните глаза в исходное положение, прикройте на несколько секунд. Повторите 5—7 раз.

■ Переведите взгляд по диагонали из нижнего правого угла в левый верхний до упора, задержите на 2 секунды, переведите взгляд по диагонали в обратном направлении до упора, задержите на 2—3 секунды, верните глаза в исходное положение. Затем повторите упражнение, сменив направление диагонали. Двигайтесь из нижнего левого угла в правый верхний. Повторите комплекс 5—7 раз.

■ Сведите глаза вверх и к носу так, будто хотите увидеть переносицу, задержите на 2 секунды, переведите глаза вниз, сводя их к носу так, чтобы увидеть его кончик, задержите на 2 секунды, верните глаза в исходное положение. Повторите цикл 4—5 раз.

■ Рисуйте взглядом ромбы слева направо: переведите взгляд по горизонтали влево до упора, задержите на 2 секунды, переведите глаза к центру и вверх до упора, задержите на 2 секунды; переведите взгляд вправо до упора, задержите на 2 секунды, переведите взгляд к центру и вниз до упора. Задержите на 2 секунды, верните глаза в исходное положение. Повторите цикл 5—8 раз.

■ Проведите глазами горизонтальную линию влево до упора, далее медленно и равномерно описывайте глазами круги, начиная движение вправо и вверх. Делайте круговые движения 10—12 раз. Повторите упражнение, отводя глаза в исходное положение в противоположную сторону, начиная с движения вправо и вниз.

■ Переведите взгляд по диагонали влево-вверх до упора, задержите на 2 секунды, переведите взгляд вертикально вниз, задержите на 2 секунды, переведите взгляд по диагонали вправо-вверх, задержите на 2 секунды, переведите взгляд вертикально вниз, задержите на 2 секунды, верните глаза в исходное положение. Движение должно идти по воображаемой линии, представляющей собой два равнобедренных треугольника с общей вершиной, расположенной посередине между внутренними уголками глаз. Повторите движения 5—7 раз. Повторите в противоположном направлении, начиная движение влево вниз.

■ Сведите глаза вниз к кончику носа, далее влево вниз, описывая круг максимального диаметра по часовой стрелке до тех пор, пока глаза не сойдутся на переносице. Вернувшись в исходное положение, продолжите движение вправо и вниз, далее опишите круг максимального диаметра против часовой стрелки, глаза сведите на переносице, переходя далее в исходное положение, из которого цикл можно повторить заново. Движение должно быть медленным и равномерным, без задержек. В итоге траектория взгляда будет похожа на восьмерку. Выполните упражнение 6—8 раз. Затем повторите упражнение в противоположном направлении, начиная движение глаз от переносицы вправо вверх.

■ Указательный палец разместите перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближайте его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на кончике, затем переведите палец в исходное положение — медленно и плавно. Все это время взгляд не отрывается от кончика пальца. Повторите упражнение 5—7 раз.

■ Крепко зажмурьтесь и оставайтесь в таком положении 3—5 секунд, затем откройте глаза на 3—5 секунд как можно шире. Повторите цикл 6—10 раз.

■ Сядьте удобно и быстро моргайте в течение 10—15 секунд, затем на 5—8 секунд прикройте глаза. Повторите упражнение 3—6 раз.

Гимнастика при астигматизме

■ Сложите ладони ковшиком, чтобы не было просветов между пальцами, и положите их на глаза, нос и рот. Глаза следует плотно закрыть. Выдохните. Постарайтесь задержать дыхание в этом положении максимально долго. Затем откройте глаза и сделайте полный медленный вдох носом. При этом ладони должны прилегать к лицу, пальцы остаются плотно сжатыми. После вдоха сделайте небольшую паузу и начинай-

те медленный выдох. Постепенно раздвигайте пальцы, начиная с мизинцев.

■ Сядьте удобно и сделайте спокойный глубокий вдох через нос. Поднимите ладони на уровень глаз так, чтобы кисти рук находились под углом 45°. В момент выдоха (через нос) сделайте массаж закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней: к переносице и в обратную сторону. Движения должны быть мягкими и плавными. Пальцы держите вместе. Массируйте медленно до конца выдоха, затем сделайте паузу на вдох-выдох. Повторите упражнение 4—6 раз.

■ Положите руки на колени, соедините пальцы. Спина прямая. Смотрите прямо перед собой в одну точку. Дыхание произвольное.

■ Примите удобное положение сидя. Дышите ровно и глубоко. На максимальной паузе после выдоха направьте взгляд в левый нижний угол, держа голову прямо и не поворачивая ее. Упражнение можно выполнять при произвольном дыхании, продолжая до возникновения ощущения усталости в глазах или слезотечения.

■ Повторите предыдущее упражнение, направляя взгляд в правый нижний угол.

■ Сядьте удобно. Посмотрите на кончик носа. Чтобы лучше сфокусировать взгляд, посмотрите сначала перед собой на указательный палец, а затем поднесите его к кончику носа.

■ Сведите глаза к переносице и смотрите двумя глазами на межбровье.

■ Займите удобное положение, выпрямите спину и шею. Выполняйте вращательные круговые движения глазами: влево вниз, затем на межбровье, потом вправо вниз и на кончик носа. После этого делайте вращательные круговые движения глазами, но в обратном направлении: вправо вниз — на межбровье, влево вниз — на кончик носа.

■ Встаньте, наберите в рот холодной воды, закройте рот, перегоните воду в щеки и, не выпуская воду изо рта, широко раскройте глаза. После этого нужно побрызгать в раскрытые глаза холодной водой, набирая ее пригоршнями. Выполнять упражнение следует на максимальной паузе после выдоха. Плескать воду в глаза нужно до тех пор, пока вода не нагреется во рту до температуры тела. Это упражнение можно делать утром и вечером во время или после умывания.

Гимнастика для расслабления зрительных мышц и релаксации

■ Примите удобное положение в кресле. Прикройте веки, думайте о чем-то приятном. Резко откройте глаза и поморгайте. Старайтесь проделывать упражнение несколько раз в течение дня. Его можно легко провести в транспорте, на рабочем месте или в перерыв.

■ Поставьте на рабочий стол или рядом любимую картину или фотографию. Обведите взглядом каждый из изображенных на ней объектов, даже мелкие штрихи. Совершайте эти действия, расслабляя веки и глазные мышцы. В завершение упражнения активно поморгайте. Делайте его, когда чувствуете, что глаза начинают уставать, а голова перестает соображать, или вы вдруг начинаете чувствовать раздражение от работы.

■ Подойдите к окну, желательно приоткрытому. Представьте нарисованную в пространстве перед собой горизонтальную восьмерку, ведите по ней глазами. При этом голову можно слегка вращать, увеличивая темп. Затем прорисуйте глазами в воздухе вертикальную восьмерку 8—10 раз. Проделывайте подобную гимнастику в течение 2—3 минут, чтобы движения глаз стали свободнее и легче.

■ Прикройте правый глаз левой рукой так, чтобы не ограничивать его свободное движение и не давить на веко. Найдите

левым глазом линию или точку на правой ладони. Зафиксируйте взгляд, при этом медленно отдаляйте ладонь от глаза и приближайте к нему. Затем отведите руку максимально вправо и влево, так чтобы не упустить из виду точку или линию на ладони. После выполнения упражнения поморгайте.

■ Повторите предыдущее упражнение, но ускоряйте движение ладони таким образом, чтобы глаз не успевал отчетливо концентрироваться на прежней точке. Меняйте положение по 10—12 раз. После этого переключайтесь на работу с другим глазом и другой ладонью.

■ Подойдите к открытому окну или проветрите помещение. Глубоко вдохните свежий воздух, крепко зажмурьте глаза и задержите дыхание на несколько секунд. Почувствуйте, как напряжены мышцы головы, шеи и лица. Резко выдохните воздух и в этот же момент широко откройте глаза. Повторите 4—5 раз.

■ Легонько надавите подушечками пальцев на виски, поморгайте в течение 15 секунд. После релаксации с закрытыми глазами повторите упражнение 3—4 раза.

■ Сомкните веки и совершайте глазами вращательные движения — сначала 10 раз слева направо, затем столько же раз справа налево, совершив в целом 2—3 подхода.

■ Закройте глаза и расположите указательные пальцы на бровях, а большие — на нижних веках, «утопив» их в ямку под глазным яблоком. Нежно массируйте эту область 15—20 секунд, рисуя движениями круги снизу вверх.

Гимнастика для глаз, снимающая головную боль

Весь комплекс упражнений выполняйте в несколько приемов с интервалом 1—2 минуты. Общая продолжительность

занятия — не более 7 минут. Вращение рекомендуется выполнять как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

■ Вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Выполняйте в течение 20 секунд.

■ Плотно закрывайте и широко открывайте глаза 5—6 раз подряд с интервалом 15 секунд.

■ Поднимите взгляд максимально вверх, затем медленно посмотрите вниз, вправо, влево. Постарайтесь рассмотреть окружающие вас предметы, не двигая головой.

Массаж глаз для улучшения зрения

Компьютер и телеэкран, постоянные стрессы и недосыпание пагубно сказываются на зрении. К 35—40 годам мышцы глаз утрачивают подвижность, что приводит к нарушениям зрения и болезням.

Чтобы избежать таких печальных перспектив, вам достаточно каждый день вечером уделить немного внимания собственным глазам — сделать массаж. Если в течение месяца вы будете 10—15 минут в день посвящать массажу глаз, то вскоре ощутите, что они меньше устают, сухость, резь и неприятные ощущения появляются реже, а то и вовсе исчезли. Ведь даже не слишком интенсивное растирание значительно улучшает микроциркуляцию крови, улучшает питание сетчатки. Массаж глаз способен приостановить развитие близорукости, дальнозоркости, астигматизма, он является эффективной профилактикой глаукомы и катаракты.

Приемы ежедневного простого массажа

Перед началом массажной процедуры можно смазать кожу вокруг глаз питательным или витаминным кремом либо маслом.

■ Сядьте и расслабьтесь. Вымытые и насухо вытертые руки потрите ладонями друг о друга в течение 30—40 секунд. Затем прикройте глаза ладонями и серединой ладони осторожно, еле заметно надавите на глаза. Повторите упражнение 10—12 раз. Затем расслабьтесь, отдохните 10—20 секунд и повторите процедуру, но надавливая на глаза уже более сильно.

■ Сожмите руки в кулаки и мягко, но сильно потрите глаза кулаками так, как это обычно делают маленькие дети, когда хотят спать.

■ Подушечками пальцев тщательно прощупайте надбровную дугу. Если в каких-то точках почувствуете боль или неприятные ощущения, уделите им особое внимание, помассируйте вибрирующими движениями 30—40 секунд. Затем перейдите к нижней части глазницы и интенсивно надавливайте на нее от внутреннего к внешнему краю.

■ Указательным и средним пальцем активно помассируйте наружные уголки глаз, затем перейдите к внутренним. Уделите каждому приему 20—30 секунд. Перейдите пальцами на переносицу и вибрирующими движениями продвигайтесь по носовой дуге. В этом месте находится носослезный канал. Энергичное его массирование уменьшает застойные явления в пазухах носа, улучшает циркуляцию крови.

■ Четырьмя пальцами продавите и помассируйте пазухи носа, расположенные под глазами. Найти их легко. От небольшого углубления, которое находится на нижней дуге глазницы, опуститесь на 1 см вниз. Это биологически активные точки, их часто массируют для повышения общего тонуса, улучшения иммунитета, активизации всех жизненных сил организма. Надавливайте на них вибрирующими движениями в течение 1—2 минут.

■ Расслабьтесь, сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Затем сильно, почти до легкой боли надавливайте на закрытые глаза и отпускайте. Повторите комплекс движений 10—12 раз. После этого делайте пальцами круговые движения по закрытым векам — сначала

по часовой стрелке, потом в обратном направлении. Повторите движения по 10—15 раз.

■ Всеми пальцами как будто попытайтесь взять глазное яблоко (веки закрыты) и помассировать пространство между глазом и костью.

■ Завершите массаж мягкими надавливаниями ладоней на глаза, которые нужно повторить 7—9 раз.

Приемы профилактического и лечебного массажа при катаракте

■ Активно массируйте в течение 1—2 минут точку, расположенную в ямке у основания черепа на 2—3 см выше границы волосистой части головы. Она находится между основанием черепа и первым позвонком.

■ Надавливайте вибрирующими движениями и массируйте парные точки, расположенные справа и слева за ушами на границе с волосами.

■ Надавливайте и массируйте точку на месте соединения лобной и теменной костей на расстоянии 1,5—2 см от края волос.

■ Интенсивно массируйте по часовой стрелке и в обратном направлении точку, расположенную в центре лба.

■ Надавливайте на парные точки, расположенные на середине бровей.

Приемы массажа для снятия усталости и напряжения глаз

■ Сядьте удобно и закройте глаза. Помассируйте средним пальцем область вокруг глаз (кость глазницы). Начните от переносицы и далее по кругу. Повторите 8—10 раз.

■ Средний палец разместите немного ниже начала брови (на уровне переносицы), достаточно сильно прижмите и досчитайте до трех. С несильным нажатием проведите пальцем под бровью, а затем по нижней кости глазницы, описывая окружность вокруг глаза. При этом постарайтесь не сдвигать кожу под глазами. Повторите 6—8 раз.

■ Большой палец поставьте на внутренний уголок глаза, в точку начала верхнего века. Мягко надавите, посчитайте до трех, ослабьте нажим. Повторите 5—6 раз.

■ Средним пальцем нащупайте небольшую впадину, находящуюся у внешнего края глаза на виске. Осторожно, мягкими движениями массируйте эту впадину вверх-вниз в течение 1—1,5 минуты.

■ Указательным пальцем нащупайте точку на скуле под зрачком. Делайте указательным пальцем круговые движения по часовой стрелке в течение 1—1,5 минуты.

Приемы массажа для улучшения зрения

В народной медицине Востока эти методики использовались веками, а современные исследования доказали их высокую эффективность. Система точечного массажа представляет собой метод воздействия на различные точки организма человека с помощью надавливания пальцами рук либо ладонью, с целью активизировать процессы, способствующие поддержанию и восстановлению здоровья. При этом никакие лекарственные препараты не используются.

Вокруг глаза расположено около 10 точек шиацу, на которые можно активно воздействовать. Массаж этих точек помогает повысить остроту зрения, снизить утомляемость глаз и привести в норму внутриглазное давление.

Существует несколько основных приемов.

■ Расположите одновременно три пальца руки — указательный, средний и безымянный — вдоль верхнего края глазничной впадины. Осторожно надавливайте пальцами в течение

7 секунд по направлению к брови, не попадая на глазное яблоко. Таким же способом совершите надавливающие движения на нижний край глазничной впадины.

■ Указательный и безымянный пальцы расположите по краям брови, а средний палец — по центру. Надавливайте на бровь в течение 7 секунд.

■ Надавите кончиками пальцев на внутренние и внешние уголки глаз по отдельности в течение 7 секунд. Затем внутренней стороной больших пальцев легко надавите в течение 10 секунд на веки обоих глаз. Установите указательный, средний и безымянный пальцы так, чтобы два располагались на скуле под глазом, а третий — на височной впадине. Надавливайте одновременно в течение 7—8 секунд.

Резкие движения неприемлемы, воздействие должно быть очень мягким, не вызывающим боли или неприятных ощущений.

Положительный эффект массажа шиацу для зрения заключается в том, что в результате надавливания на определенные точки вокруг глаз происходит стимулирование кровеносных сосудов, в результате улучшается приток крови к глазам. Также подобное воздействие благотворно влияет на глазные нервы. Правильно выполненный массаж поможет избавиться от усталости в области глаз, улучшит зрение, уменьшит напряжение глазных мышц.

Обратите внимание, что во время острых воспалительных процессов глаз, при пониженном давлении, катаракте, глаукоме применять систему шиацу не рекомендуется.

Фитотерапия для улучшения зрения

Для улучшения зрения и лечения болезней глаз в народе издавна использовались лекарственные травы. Их применяли как для приготовления целебных чаев и настоев, так и для

изготовления мазей, припарок, отваров для примочек и компрессов.

По действию лекарственные растения условно разделяли на две группы: специальные, использующиеся только для лечения глаз, и те, которые оказывали общеукрепляющее действие на организм в целом и орган зрения в частности.

Деление это не строгое, поскольку благодаря особому химическому составу все лекарственные растения обладают обширным набором полезных свойств. Поэтому растение относят к той или иной группе по принципу преобладания в его действии какого-либо компонента.

Как мы уже упомянули, лекарственные растения можно использовать для настоев, настоек, ванночек, отваров, компрессов, мазей и т. д. В приготовлении каждого из этих средств есть своя специфика. Перед тем как заливать часть растения водой, нужно ее как можно более тщательно измельчить, чтобы вытянуть из нее все необходимые составляющие. Лучше сразу после сушки нужным образом разрезать сырье, чтобы потом его было быстрее готовить и удобнее дозировать.

Для приготовления настоя заливают подготовленные листья, траву, цветки, ягоды или корни кипятком и оставляют, чтобы все полезные вещества полностью перешли из растения в раствор. Для приготовления настоев наиболее часто применяют витаминные травы. Следует помнить, что при длительной тепловой обработке многие витамины, в частности витамин С, разрушаются почти полностью. Поэтому выгоднее поступать именно таким образом, особенно если настой принимают внутрь. Реже используется так называемый холодный способ, когда часть растения измельчают и заливают водой, холодной или комнатной температуры, и настаивают 6—8 часов. Доказано, что полезные вещества лекарственных трав, подготовленных к применению в виде настоев, особенно вторым способом, усваиваются организмом лучше всего.

Пить настои и отвары нужно в строго определенных количествах. Хотя фитотерапевтические препараты и считаются безопасными, передозировка может вызвать серьезные осложнения. Отвары и настои нужно не только правильно готовить, но и применять по расписанию в нужных количествах. Более того, каждый раз нужно уточнять, используется отвар

или настоем до еды или после. Это тоже имеет принципиальное значение.

Большинство растительных средств принимают по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана за раз 2—3 раза в день, обычно до еды. Используя эти средства наружно — для компрессов, примочек, обмываний и пр., процедуры следует делать в течение 10—15 минут от 1 до 6 раз в день, в зависимости от заболевания и используемого растения.

Для приготовления настоев из лекарственных трав используют спирт, эфир, спиртоэфир, но самостоятельно вы можете приготовить только спиртовые настойки. Такой способ обработки выбирается для растений, активные элементы которых разрушаются при воздействии температуры, которые меняют или теряют свои лекарственные свойства.

Настойки долго хранятся и не утрачивают со временем своих лечебных свойств. Приготовление настоев — процесс достаточно простой: измельченное сырье заливают водкой или 70%-ным медицинским спиртом. В зависимости от силы действия того или иного растения пропорции заметно отличаются. Для настоев лучше использовать непрозрачную или изготовленную из темного стекла закрытую посуду, так как воздействие солнечного света нарушает процесс выделения полезных веществ из частей растения.

Перед употреблением настойки необходимо выдерживать ее некоторое время в темном прохладном помещении. Как правило, процесс экстракции занимает 5—7 дней. За это время растение успевает передать в раствор все необходимые активные вещества. В этот период посуду лучше не открывать. Готовую настойку обязательно процедить. Проконтролировать качество жидкости легко: она должна иметь приятный травяной запах, характерный для растения, из которого ее приготовили. Запах спирта может быть в том случае, если растение не имело собственного аромата или если процедура настаивания еще не завершена. Цвет должен быть сходным с цветом растения. Качественно изготовленная настойка должна быть прозрачной.

Настойки применяют внутрь в незначительных количествах — от 10 до 25 капель однократно. Для смягчения вкуса рекомендуется разводить настойки 100 мл кипяченой воды или добавлять в теплый чай, и ни в коем случае не в горячий.

Многие фитосредства обладают не очень приятным вкусом, некоторые даже могут вызывать рвотный рефлекс, с которым придется бороться. Чтобы убрать чрезмерную горечь, кислоту, неприятный привкус, в лечебные напитки можно добавить немного меда.

Отвары, настойки, настои

Отвар листьев или ягод брусники

- 1 ст. л. измельченных сухих или свежих листьев брусники, 200 мл воды

Залить листья водой, довести до кипения, кипятить в течение 5—7 минут. Остудить, процедить через марлю. Принимать внутрь по 1 ст. л. перед каждым приемом пищи при близорукости и дальнозоркости. При этом необходимо помнить, что брусничный отвар обладает легким послабляющим действием. Если отвар готовится из ягод, нужно брать 3 ст. л. ягод на стакан воды. Изготовленный отвар разделить на 3 части и пить за 30 минут до каждого приема пищи.

Отвар листьев или ягод лимонника

- 1 ст. л. свежих или сухих листьев (ягод) лимонника, 220 мл воды

Залить листья (ягоды) кипятком и настаивать под крышкой 45 минут. Процедить. Пить отвар в теплом или холодном виде по 2—3 ст. л. за 20—30 минут до еды при близорукости, возрастном ослаблении зрения, для профилактики зрительных расстройств при повышенных нагрузках на глаза. Сильный тонизирующий эффект лимонника обуславливает ограничения в его использовании. Он противопоказан при психических расстройствах, сопровождающихся повышенной возбудимостью, при повышенном давлении, болезнях сердца, а также при склонности к бессоннице. Кроме того, его не рекомендуется употреблять незадолго до сна.

Отвар листьев (ягод) малины

- 80 г листьев (ягод) малины, 500 мл воды

Листья или ягоды залить кипятком, настаивать 2 часа под крышкой. Процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3—4 раза в день независимо от приема пищи при весеннем катаре, кератите, атрофии и неврите зрительного нерва. Желательно употреблять отвар в теплом виде.

Отвар ягод облепихи

- 3 ст. л. ягод облепихи, 200 мл воды

Ягоды вымыть, залить водой. Довести до кипения, убавить огонь и варить 5 минут. Процедить. Принимать внутрь в течение дня по $\frac{1}{3}$ стакана перед едой при атрофии зрительного нерва и близорукости.

Отвар ягод рябины

- 1 ст. л. ягод рябины, 220 мл воды

Ягоды залить водой, кипятить на медленном огне в течение 5 минут. Настаивать под крышкой 4 часа. Процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана теплого отвара 2—3 раза в день при миопии и дальнозоркости.

Отвар плодов шиповника

- 1 ст. л. высушенных плодов шиповника, 200 мл воды

Варить плоды шиповника в течение 10—15 минут. Настаивать 4 часа под крышкой, процедить. Принимать внутрь теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед приемом пищи при кератите, неврите зрительного нерва, близорукости и дальнозоркости.

Отвар рябины и шиповника

- 60 г плодов рябины, 60 г плодов шиповника, 450 мл воды

Взять 1 ст. л. сбора, залить водой, кипятить на медленном огне 7—10 минут под крышкой. Настаивать 4 часа. Процедить. Принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды при большинстве заболеваний глаз невоспалительного характера.

Настойка ягод клюквы

- 180 г клюквы, 100—150 мл водки

Ягоды вымыть, поместить в сосуд, раздавить их там и залить водкой так, чтобы она едва покрывала поверхность ягод. Поставить в прохладное темное место, можно в холодильник. Через неделю процедить, ягоды отжать и удалить. Настойку принимать при миопии по 1 ч. л. 3 раза в день, добавляя в чай или разводя водой. Не стоит употреблять клюкву в любом виде людям, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

Настойка листьев барбариса

- 3 ст. л. листьев барбариса, желательно свежих, 100 мл водки

Залить листья барбариса водкой, настаивать в темном прохладном месте под крышкой в течение 3—4 дней. Затем полученную настойку процедить. Хранить в стеклянной посуде. Принимать внутрь по 25 капель на 1 стакан воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели. Прием рекомендуется при часто повторяющихся ячменях, близорукости, дальнозоркости и астигматизме. Применение настойки строго противопоказано при маточных кровотечениях в период климакса и после осложненных родов.

Настой шиповника, шалфея, рябины и ромашки

- 1 ст. л. шишек хмеля, по 2 ст. л. листьев шалфея и ромашки, по 3 ст. л. плодов шиповника и ягод рябины, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. сбора кипятком и настаивать 10—15 минут. Процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день.

Настой полыни, ольхи и ноготков

- 1 ст. л. полыни, 3 ст. л. шишек ольхи, 4 ст. л. цветков ноготков, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. сбора кипятком и настаивать 10—15 минут. Процедить. Пить по ½ стакана 2—3 раза в день.

Настой крапивы и медуницы

- 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, по 2 ст. л. листьев крапивы и травы медуницы, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. сбора кипятком и настаивать 10—15 минут. Процедить. Пить по ½ стакана 2—3 раза в день.

Настой березовых почек, барбариса и крапивы

- 1 ст. л. травы душицы, по 2 ст. л. березовых почек, листьев барбариса и листьев крапивы, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. смеси кипятком и оставить в закрытой посуде до тех пор, пока настой не остынет. После этого процедить. Принимать внутрь по ½ стакана 3—4 раза в день перед каждым приемом пищи. Пить настой нужно ежедневно в течение 10—14 дней при воспалительных заболеваниях глаз, повышенной утомляемости глаз у школьников и при возрастном ослаблении зрения.

Настой липового цвета, облепихи, мяты и ромашки

- 2 ст. л. ромашки, по 3 ст. л. цветков липы, ягод облепихи, листьев мяты и листьев малины, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. сбора кипятком и настаивать 10—15 минут. Процедить. Пить по ½ стакана 2—3 раза в день. Не стоит одновременно применять сразу несколько сборов, в составе которых несколько раз повторяется один и тот же компонент. В этом случае его следует оставить лишь в одной, максимум в двух из смесей, а в остальных убрать.

Настой ноготков, облепихи и березовых почек

- По 2 ст. л. почек березы и цветков ноготков, 3 ст. л. ягод облепихи, 4 ст. л. цветков липы, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. сбора кипятком и настаивать 10—15 минут. Процедить. Пить по ½ стакана 2—3 раза в день.

Настой травы багульника

- 1 ч. л. травы багульника, 500 мл воды

Залить траву холодной кипяченой водой и настаивать в темном прохладном месте в течение 12 часов. Затем процедить. Пить настой по ½ стакана за 20—30 минут до каждого приема пищи. Принимать при конъюнктивитах, блефаритах.

Настой цветков липы

- 1 ст. л. цветков липы, 100 мл воды

Залить цветки липы кипятком, заваривать, как чай, в течение 15 минут. Процедить. Пить по ½ стакана каждый день за 20 минут до приема пищи при кератитах, блефаритах и конъюнктивитах.

Настой травы зверобоя

- 1 ч. л. травы зверобоя, 450 мл воды

Залить зверобой кипятком и настаивать под крышкой до тех пор, пока раствор не остынет. Затем процедить. Пить по 1 ст. л., предварительно разведя настой в ½ стакана воды, после каждого приема пищи 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях глаз. Вкус у отвара весьма своеобразный. Чтобы уменьшить неприятные вкусовые ощущения, можно добавлять его в чай. При воспалении слизистой оболочки глаз также можно закапывать отвар, разбавленный водой вдвое, в полость конъюнктивы по несколько капель 5—6 раз в день. Раствор должен быть чуть теплым, максимально близким к температуре тела.

Необходимо следить за тем, чтобы отвар хранился не более двух суток в закрытом чистом сосуде в прохладном темном месте.

Настой шалфея

- 1 ч. л. травы шалфея, 400 мл воды

Залить траву кипятком, настаивать в течение 15 минут под крышкой. Затем процедить. Принимать внутрь при воспалительных заболеваниях глаз по $\frac{1}{3}$ стакана перед едой 2—3 раза в день. Это средство удобно тем, что его можно с успехом применять как внутрь, так и наружно, используя теплый настой для примочек, которые прикладывают к глазам на 10—15 минут 2—3 раза в день. Для компрессов можно использовать и отжатую траву шалфея, оставшуюся после процеживания, однако это менее эффективно, нежели при пропитывании ткани для компрессов раствором.

Настой плодов боярышника

- 2 ст. л. измельченных плодов боярышника, 200 мл воды

Высыпать плоды боярышника в заварочный чайник, залить кипятком, заваривать 15 минут. Пить вместо чая при катаракте, повторяющихся ячменях и воспалительных заболеваниях глаз. Противопоказаниями к применению боярышника являются гипотония (пониженное артериальное давление) и кровопотери, так как боярышник еще больше понижает давление крови, что в результате может привести к ухудшению самочувствия, частым обморокам.

Настой цветков мать-и-мачехи

- 1 ст. л. цветков мать-и-мачехи, 200 мл воды

Залить цветки кипящей водой, настаивать до тех пор, пока вода не остынет. Процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 2 раза в день перед едой. Остаток травы можно отжать и прикладывать к глазам на 15 минут в качестве компресса при конъюнктивитах.

Настой ягод черники

- 1—2 ст. л. ягод черники, 200 мл воды

Залить ягоды кипятком и настаивать 45 минут. Процедить. Пить, как чай, для профилактики и лечения близорукости, дальзорукости, астигматизма, повышенной утомляемости глаз, атрофии зрительного нерва, отслойки сетчатки, при частых зрительных нагрузках.

Настой тысячелистника

- 2 ст. л. сухой травы тысячелистника, 200 мл воды

Залить тысячелистник кипятком, настаивать под крышкой в течение 20—25 минут. Процедить. Принимать отвар внутрь при воспалительных заболеваниях глаз, особенно с выраженным болевым синдромом.

Настой листьев черники

- 1 ст. л. свежих листьев черники, 200 мл воды

Залить промытые листья кипятком, настаивать в течение 1 часа. Процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день, после завтрака и ужина.

Настой зверобоя, земляники, клевера и шиповника

- 1 ст. л. зверобоя, 2 ст. л. листьев земляники, по 4 ст. л. лепестков шиповника и цветков красного клевера, 6 ст. л. листьев березы, 500 мл воды

Все ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. 1 ч. л. сбора для глаз залить крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 45 минут. Затем процедить и выпить эти травы, улучшающие зрение, в 3—4 приема, желательно через 20—25 минут после еды.

Настой адониса, крапивы и тысячелистника

- 1 ст. л. адониса, 5 ст. л. тысячелистника, 6 ст. л. крапивы, 500 мл воды

Залить 1 ч. л. сбора водой, нагревать на водяной бане 15 минут. Оставить до остывания, затем процедить и отжать сырье. Принимать внутрь при воспалении слизистой глаза, век и ячменях, а также повышенной зрительной нагрузке 2 раза в день до еды. Курс лечения — не больше 10 дней. Противопоказано применение данного сбора при заболеваниях сосудов и сердца.

Чай из костяники

- 2 ч. л. свежих листьев костяники, 200 мл воды

Заваривать листья костяники кипятком и пить как чай.

Настой смородины, брусники и шиповника

- 1 ст. л. листьев черной смородины, 2 ст. л. ягод брусники, 3 ст. л. плодов шиповника, 500 мл воды

Смешать листья черной смородины, плоды брусники и плоды шиповника. 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать 1,5 часа. Затем процедить, отжать и принимать по 200 мл теплого настоя 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс приема этого лекарственного сбора составляет 45 дней. Для повышения эффективности во время лечения сахар желателно заменить медом.

Настой голубики и хмеля

- 1 ст. л. листьев голубики, 1 ст. л. шишек хмеля, 200 мл воды

Залить 1 ст. л. смеси кипятком и настаивать, тщательно укутав, 1 час. Принимать по 3 глотка 3—4 раза в день за 20 минут до еды при конъюнктивите.

Настой чистотела

- 1 ст. л. травы чистотела, 1 ч. л. меда, 200 мл воды

Залить траву кипятком, нагревать на слабом огне 5 минут. Настаивать 20 минут, затем процедить, добавить мед и размешать. Использовать этот отвар трав при конъюнктивите в качестве примочек при выделении гноя.

Настой очанки и зверобоя

- По 1 ст. л. травы очанки лекарственной и зверобоя, 200 мл воды

Соединить травы. Залить сбор кипятком, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Процедить, отжать. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения этим настоем, полезным при сухости глаз, составляет 10 дней.

Настой черноплодной рябины

- 1 ст. л. листьев мяты, 4 ст. л. ягод черноплодной рябины, 250 мл воды

Смешать свежие ягоды черноплодной рябины и свежие листья мяты. 1 ст. л. смеси залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 3—4 часа. Затем процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день при кровоизлияниях в глаз. Курс лечения — 1 неделя.

Настой бессмертника, зверобоя, березовых почек и ромашки

- По 2 ст. л. березовых почек, бессмертника, зверобоя и ромашки, 400 мл воды

Травы перемолоть, положить в стеклянную или керамическую емкость и плотно закрыть крышкой. Вечером перед сном залить 1 ст. л. смеси кипятком. Настаивать 20 минут, после чего

процедить, отжать и разделить на 2 части. Растворить 1 ч. л. меда в 1 стакане настоя и медленно, маленькими глотками выпить. После этого до самого утра уже ничего нельзя ни есть, ни пить. Утром подогреть оставшуюся жидкость, не доводя ее до кипения, добавить мед и снова выпить медленно, маленькими глотками. Завтракать можно только через 15—20 минут. Для улучшения остроты зрения настой необходимо пропить 28 дней. Затем сделать перерыв 21 день, после чего по желанию курс повторить.

Настой кукурузных рылец

- 2 ст. л. кукурузных рылец, 300 мл воды

Измельченные кукурузные рыльца залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 50 минут. Затем отжать и процедить через несколько слоев марли. При глаукоме принимать 3 раза в день перед едой по $\frac{1}{3}$ стакана. Курс — 1 месяц.

Настой земляники, василька и сосновых иголок

- По 1 ст. л. листьев земляники, цветков василька, сосновых иголок, травы тысячелистника, толокнянки и очанки, 500 мл воды

Смешать все ингредиенты, 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить на водяной бане 15 минут. Охладить, процедить, отжать. Принимать 3 раза в сутки по $\frac{1}{3}$ стакана за 30 минут до еды в течение 2 недель, чтобы увеличить остроту зрения.

Настой березы и зверобоя

- По 1 ч. л. травы зверобоя и почек березы, 500 мл воды

Смешать ингредиенты, залить кипятком и настаивать 40 минут. Процедить, отжать и принимать 3 раза в день перед едой по $\frac{1}{3}$ стакана при лечении ячменя. Курс лечения — 2—3 недели. На протяжении этого времени желательнее пить как можно больше родниковой воды.

Яблочно-медовые капли

- Крупное зеленое яблоко, 1 ч. л. жидкого меда

Яблоко вымыть, вытереть и сделать в нем выемку. Положить в нее ложечку меда и оставить яблоко в теплом месте. В углублении образуется прозрачный сок, который нужно слить, процедить и закапывать его в глаза 3 раза в неделю. Пленки от катаракты сходят через 10—15 дней.

Сок моркови

- Свежая очищенная морковь

Натереть морковь на мелкой терке и отжать через хлопчатобумажную ткань или приготовить сок с помощью соковыжималки. Пить сок рекомендуется по 200 мл за 30 минут до еды 1 раз в 3—4 дня. При более частом употреблении оранжевые пигменты, содержащиеся в корнеплодах, начинают скапливаться в коже, обуславливая желтушную окраску покровов и слизистых оболочек. В стакан с соком перед применением добавить 1 ч. л. растительного масла или 2 ст. л. сметаны. Это необходимо в связи с тем, что витамин А всасывается только в присутствии жиров. Марлевую салфетку, в которую завернута протертая морковь, можно применять для местного лечения блефарита и ячменей.

Чай из шиповника

- 4 ст. л. плодов шиповника, 500 мл воды

Ягоды шиповника залить кипящей водой и кипятить на медленном огне 5—7 минут. Охладить, процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

Противопоказанием являются заболевания, сопровождающиеся повышенной кислотностью желудочного сока. Кроме того, поскольку шиповник обладает ярко выраженным мочегонным действием, его надо с осторожностью принимать людям с проблемами сердечно-сосудистой системы.

Целебная смесь с алоэ

- 100 г сочных листьев алоэ, 400—500 г жидкого меда, 120 мл белого сухого виноградного вина

Алоэ пропустить через мясорубку, смешать с медом и вином, поместить в керамическую посуду, плотно закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Принимать 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 недель: первые 4 дня — по 1 ч. л., а затем — по 1 ст. л. Лечение способствует восстановлению и улучшению зрения. Во время менструаций женщинам лучше приостанавливать лечение.

Компрессы и примочки**Компресс из листьев тысячелистника**

- Несколько листьев тысячелистника, свежих или сухих, 200 мл воды

Листья нарезать, ошпарить кипятком, завернуть в один слой марли. Прикладывать компрессы к глазам при блефаритах и конъюнктивитах.

Огуречный компресс для сухих глаз, снятия отеков

- Свежий огурец, холодное молоко

Положить по кружочку свежего огурца на закрытые веки и полежать 10—15 минут в расслабленном состоянии. Предварительно кружки огурца желательно обмакнуть в холодное молоко.

Компресс из огуречной массы

- Свежие огурцы

Натереть огурец на терке. Взять 2 небольших кусочка марли и завернуть в них натертую огуречную массу. Немного отжать

получившиеся компрессы, чтобы марля пропиталась соком. Положить их на закрытые веки и полежать 10—15 минут.

Компресс из листьев липы

- 4 ст. л. листьев липы, 200—400 мл воды

Листья измельчить, ошпарить кипятком, завернуть в марлю. Прикладывать к глазам на 10—15 минут ежедневно как обезболивающее и противовоспалительное средство при блефаритах, конъюнктивитах и кератитах.

Компресс из цветков ромашки

- 4 ст. л. свежих или высушенных цветков ромашки, 200—400 мл воды

Цветки измельчить, ошпарить кипятком и завернуть в марлю. Прикладывать компресс к глазам на 10—15 минут 2 раза в день. Используется при блефаритах и ячменях.

Чайный компресс от усталости глаз

- 2 пакетика черного чая, 400 мл воды

Разлить кипятком в 2 стакана, в каждый стакан положить по пакетике чая, оставить на 15 минут. Затем положить пакетики на глаза и удобно прилечь. Лежать с чайными пакетиками 15—18 минут. Постарайтесь, чтобы ноги в это время находились на уровне головы или чуть выше.

Чайный компресс для профилактики катаракты

- 1 ч. л. заварки черного чая без добавок, 200 мл воды

Заварить крепкий черный чай без добавок и процедить его. Можно использовать и пакетированный черный чай. Дать заварке остыть, она должна быть холодной. Смочить в заварке ватные тампоны или диски и положить их на закрытые веки.

Подержать в течение 1—2 минут, затем смочить еще раз и снова уложить на глаза. Повторить несколько раз. Вся процедура должна занять около 10—15 минут.

Молочный компресс

- *Теплое молоко*

Компресс снимает отек и раздражение глаз. Нужно обмакнуть ватные диски в теплое молоко и положить на закрытые веки на 15 минут. Желательно делать такой компресс утром и вечером.

Масляный компресс

- *Качественное оливковое масло*

Ватные тампоны смочить в теплом оливковом масле, положить на веки и держать минимум 15 минут. Компресс устраняет сухость и раздражение век.

Картофельный компресс

- *Сырой очищенный картофель*

Картофель нарезать кружочками и положить на закрытые веки. Держать 15—20 минут. Компресс снимает отеки и устраняет усталость глаз. После процедуры нужно умыться прохладной водой.

Компресс из картофельной кашицы

- *Сырой очищенный картофель, пшеничная мука*

Из натертого картофеля отжать сок и смешать его с пшеничной мукой. Полученную смесь завернуть в марлю и положить на глаза. Время процедуры — 15—20 минут.

Компресс из инжира

- *Свежий инжир*

Инжир разрезать на две половинки и положить на веки. Компресс держать 10 минут. Снимает отеки и устраняет мешки под глазами.

Компресс из петрушки

- *10 веточек свежей петрушки*

Петрушку мелко нарезать, завернуть в марлю мешочком и опустить в кипящую воду на 30 секунд. Компресс охладить до приятной теплой температуры, положить на закрытые веки и держать 10—15 минут.

Компресс из липы и подорожника

- *1 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. листьев липы, 200 мл воды*

Свежие листья мелко нарезать, ошпарить кипящей водой и завернуть в марлю. Прикладывать к глазам при воспалении век и конъюнктивы.

Сок из побегов яблони

- *10—12 молодых побегов яблони*

С помощью кухонного комбайна измельчить побеги в мелкую кашу и отжать сок. Тщательно процедить и делать компрессы на глаза при воспалении роговицы. Ни в коем случае не использовать побеги деревьев, которые были обработаны ядохимикатами.

Мятная вода

- *1 ст. л. листьев мяты, 400 мл воды*

Мяту залить горячей водой, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Остудить, процедить, приложить к векам ватные диски, смоченные отваром, на 10 минут, если глаза отекли. Если

глаза воспалены, сократить процедуру до 2—3 минут, повторить 3—5 раз.

Отвар цветков липы

- 1 ст. л. цветков липы, 250 мл воды

Липу залить водой, довести до кипения на медленном огне. Оставить отвар завариваться на 6 часов. Опустить в отвар ватные диски или тампоны, слегка отжать и положить на закрытые веки. Держать примочку 15 минут, периодически обмакивая вату в отвар. Процедура снимает усталость глаз, покраснение, отеки.

Отвар коры дуба

- 1 ст. л. измельченной коры дуба, 200 мл воды

Залить кору водой и кипятить 20—25 минут под крышкой. Остудить, процедить. Использовать для примочек на глаза при конъюнктивите, блефарите, кератите и повреждениях век.

Отвар травы душицы

- 1 ст. л. травы душицы, 200 мл воды

Залить душицу водой, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 5—7 минут. После этого подождать, пока отвар остынет, процедить. Использовать для примочек на глаза при конъюнктивитах и блефаритах.

Отвар петрушки

- 2 ст. л. зелени петрушки, 500 мл воды

Измельченную зелень петрушки залить горячей водой, кипятить на слабом огне 15 минут. Остудить, процедить. При воспалении глаз прикладывать к векам ватные диски, смоченные отваром, на 1—2 минуты. Диск должен покрывать все пространство от бровей почти до скулы. Можно использовать сра-

зу два ватных диска. Сменить примочки 3—4 раза, затем снять и умыться холодной водой или наложить холодный компресс. Подсушить кожу и смазать жирным кремом.

Отвар очанки

- 2 ст. л. свежей очанки, 500 мл воды

Залить траву водой и варить 20 минут. Затем отвар охладить, процедить и делать примочки на воспаленные глаза. Держать компресс 2—3 минуты.

Отвар очанки и ромашки при воспалении век

- По 1 ст. л. травы очанки и цветков ромашки, 200 мл воды

Травы смешать, залить горячей водой и кипятить 3 минуты. Остудить, процедить через марлю. Использовать для примочек при острых воспалениях глаз и век.

Сбор с очанкой при конъюнктивите и воспалении век

- ½ ст. л. календулы, по 1 ст. л. очанки и ромашки, 150 мл воды

Травы перемешать. Залить кипящей водой ½ ст. л. смеси, накрыть и дать постоять 15 минут. Затем настой охладить и процедить, использовать для примочек. Примочку держать на глазах 5—7 минут. Повторять процедуру 3—5 раз в день.

Отвар ромашки и шиповника для снятия усталости и сухости глаз

- По 1 ст. л. ромашки и шиповника, 400 мл воды

Смешать ингредиенты, залить горячей водой, варить (но не кипятить) 2—3 минуты, затем остудить. Отвар процедить, обмакнуть в него кусочки чистого полотна или ватные диски и положить примочки на глаза на 10—15 минут.

Настой календулы

- 3 ст. л. цветков календулы, 200 мл воды

Цветки залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Делать примочки на глаза при ячмене, пропитав настоем ватные тампоны.

Настой васильков

- 2 ст. л. лепестков василька, 200 мл воды

Цветки полевых васильков залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов. Процедить через 2 слоя марли и делать из теплого настоя примочки для глаз при синдроме сухого глаза.

Настой петрушки

- 1 ст. л. свежей зелени петрушки, 200 мл воды

Измельченную зелень петрушки залить стаканом кипятка. Остудить, процедить. При воспалении глаз прикладывать к векам ватные тампоны, смоченные настоем, на 10 минут.

Настой ромашки при усталости и сухости глаз

- 2 ч. л. цветков ромашки, 200 мл воды

Сухие цветки ромашки залить кипящей водой, остудить в течение 10—15 минут, процедить. Окунуть ватные диски в настой, приложить компресс на сомкнутые веки на 3—5 минут.

Настой ромашки при воспалении век

- 2 ст. л. ромашки, 200 мл воды

Сухие цветки залить стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Остудить, процедить, разделить на 2 пор-

ции. Первую охладить, вторую поставить на водяную баню. Окунуть ватные диски в теплый отвар, положить компресс на сомкнутые веки на полминуты, затем сделать примочку с холодным отваром на 10—15 секунд. Повторить от 3 до 6 раз, последний компресс должен быть с холодным отваром. Подсушить кожу и смазать питательным кремом.

Настой ромашки при блефарите

- 3 ст. л. цветков ромашки, 250 мл воды

Цветки ромашки залить крутым кипятком, плотно накрыть крышкой и настаивать 1 час. Затем процедить, отжать и использовать настой для примочек при блефарите.

Настой татарника

- 1 ст. л. цветков татарника, 200 мл воды

Залить цветки кипятком и настаивать 15 минут в закрытой посуде. Использовать для примочек при различных заболеваниях глаз в период выздоровления

Настой укропа при отеках глаз

- 1 ч. л. семян укропа, 100 мл воды

Семена укропа залить кипятком, настоять 15—20 минут, остудить и процедить. Обмакнуть в настой ватные диски и положить на припухшие веки на 4—5 минут. 2—3 раза сменить примочку, затем умыться водой комнатной температуры и смазать кожу век кремом.

Настойка хвоща при отеках глаз

- 2 ст. л. хвоща, 500 мл воды

Траву залить холодной водой, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить. Окунуть ватные диски в настой, положить

компресс на сомкнутые веки на 3—5 минут. Сменить компресс 1—2 раза.

Настой цветков черемухи

- 1 ч. л. цветков черемухи, 100 мл воды

Залить цветки кипятком и настаивать 20 минут. Процедить. Использовать для компрессов на глаза при конъюнктивите, глаукоме, блефарите, ячменях.

Настой васильков и мяты для снятия усталости глаз

- По 1 ст. л. сухих цветков васильков и листьев мяты, 400 мл воды

Смешать ингредиенты, залить кипящей водой, накрыть крышкой и дать постоять 15—20 минут. Затем в теплый настой обмокнуть ватные диски и приложить к глазам на 2—3 минуты. Сменить примочки 2—3 раза. Повторять утром и вечером.

Настой календулы, мяты и полыни для снятия раздражения и устранения боли в глазах

- 1 ст. л. полыни, по 2 ст. л. календулы и мяты, 250 мл воды

Смешать травы, взять 1 ст. л. смеси, залить кипятком и настаивать 15 минут. Затем настой профильтровать, обмокнуть ватные диски или тампоны, слегка отжать и положить на закрытые глаза на 3—5 минут. Компресс сменить 2—3 раза.

Настой розы и ромашки для воспаленных глаз

- По 1 ст. л. цветков ромашки и лепестков чайной розы, 300 мл кипятка

Смешать ингредиенты, залить кипящей водой и настаивать под крышкой 15—20 минут. Затем настой процедить, осту-

дить до температуры тела, обмокнуть в него ватные диски и положить на глаза. Держать 2—3 минуты. Сменить компресс 3—4 раза.

Настой василька, календулы и ромашки для воспаленных и сухих глаз

- 1 ст. л. цветков ромашки, по 2 ст. л. цветков василька и цветков календулы, 250 мл воды

Смешать ингредиенты, 1 ст. л. смеси залить кипящей водой. Емкость накрыть и настаивать 10—15 минут. Затем настой процедить, охладить. Окунуть в него ватные диски, отжать немного и положить на глаза на 2—3 минуты. Сменить примочку 2—3 раза. Желательно повторять процедуру 2—3 раза в день.

Настой розы и мяты для снятия усталости

- 1 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. лепестков розы, 400 мл воды

Смешать ингредиенты, залить кипящей водой, накрыть посуду крышкой и настаивать, пока настой не приобретет комнатную температуру. Процедить. Обмокнуть в жидкость ватные диски и положить на закрытые глаза на 3—4 минуты. Сменить компрессы 2—4 раза. Процедуру рекомендуется выполнять вечером перед сном. После нее нагружать глаза чтением или просмотром телевизора не стоит.

Настой василька, мяты и полыни для снятия усталости

- По 1 ст. л. мяты и полыни, 2 ст. л. цветков василька, 200 мл воды

Смешать травы, 1 ст. л. смеси залить кипящей водой. Настаивать 5—10 минут. Настой профильтровать, остудить, обмокнуть в него ватные диски и делать компрессы на глаза. Держать компресс 2—3 минуты.

Настой цветков жимолости

- 1 ч. л. цветков жимолости, 200 мл воды

Залить цветки кипящей водой. Настаивать в закрытой посуде в течение 10—15 минут, процедить. Использовать настой для примочек при заболеваниях глаз.

Настой березовых листьев

- Свежие листья березы, 200 мл воды

Мелко нарезать свежие листья березы, залить холодной водой. Дать настояться 10 часов и делать компрессы с помощью ватных тампонов. Длительность процедуры — 15 минут.

Настой цветков василька

- 3 ст. л. сухих цветков василька, 200 мл воды

Цветки василька залить кипящей водой, заварить и остудить под крышкой. Настой процедить, обмакнуть в него ватные диски и положить на глаза на 15 минут. Время от времени смачивать диски в настое.

Настои для промывания глаз**Настой цветков черемухи**

- 1 ч. л. цветков черемухи, 200 мл воды

Цветки залить кипятком и настаивать 6 часов. Затем охладить, процедить через марлю и отжать. Промывать глаза 2—3 раза в день при конъюнктивите.

Настой цветков шиповника

- 1 ст. л. цветков шиповника, 500 мл воды

Цветки шиповника залить водой и кипятить на водяной бане в течение 20 минут. Затем охладить, процедить, отжать. Промывать настоем глаза при конъюнктивите.

Настой семян фенхеля

- 1 ст. л. семян фенхеля, 200 мл воды

Семена залить водой, кипятить на медленном огне, пока отвар не приобретет золотистый цвет. Охладить, процедить через марлю, отжать и промывать глаза утром и вечером. Применять при воспалении глаз.

Настой татарника при блефарите

- 1 ст. л. татарника, 250 мл воды

Траву залить крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Затем процедить, отжать и промывать глаза при блефарите 2 раза в день, утром и вечером.

Настой петрушки для сухих и воспаленных глаз

- 8 веточек петрушки, 100 мл воды

Петрушку вымыть, залить кипятком и настаивать 2—3 часа. Затем веточки вынуть и отжать, жидкость профильтровать и промывать ею глаза 3—5 раз в день.

Мази**Мазь из сельдерея**

- 2 ст. л. свежих листьев сельдерея, 25 г вазелина

Листья сельдерея измельчить до кашицеобразного состояния и смешать с вазелином. Хранить в темном прохладном месте, лучше в холодильнике, в закрытой посуде. Наносить на веки

2—3 раза в день при блефарите и аллергическом конъюнктивите.

Мазь из цветков ноготков

- 2 ч. л. высушенных цветков ноготков, 50 г вазелина

Цветки тонко измельчить, смешать с вазелином. Закладывать за веко при конъюнктивитах, флегмоне века и блефаритах в период выздоровления.

Ванночки для глаз

Состояние глаз важно для всех людей в любом возрасте. В равной степени нас заботит и их здоровье, и красота. Однако как ни старайся, а красивыми могут быть только здоровые глаза. К сожалению, условия, в которых они постоянно вынуждены работать, влияют на них самым негативным образом: экологическая обстановка сегодня неблагоприятна и даже опасна; в глаза постоянно попадает дым и выхлопные газы; они страдают от ветра, яркого солнца или холода; устают от чтения и работы за компьютером. Со временем они становятся тусклыми и мутными, белки краснеют, радужка теряет свой цвет, веки становятся красными и припухшими, а вокруг глаз образуется сеточка мелких морщинок. Кроме того, добавляются резь в глазах, слезотечение.

Один из способов избавиться от этих неприятных ощущений и вернуть глазам здоровье и красоту — своевременные меры профилактики. Мы уже рассказывали о специальной гимнастике, отварах, настоях, примочках, каплях и других народных средствах, о специализированной диете с натуральными витаминами и минералами, о прогулках на свежем воздухе.

Еще одним очень действенным способом ухода за глазами являются ванночки. Их рекомендует делать как народная, так и официальная медицина — любой врач-офтальмолог скажет, что они очень полезны для здоровья глаз и остроты зрения.

Действие ванночек для глаз шире, чем действие глазных капель, потому что они дают возможность провести своеобразный гидромассаж глаз, улучшают поступление кислорода к сетчатке и кровообращение, обеспечивают нежным тканям органа зрения питание и повышают их работоспособность — а нагрузка на глаза сегодня просто огромная. Ванночки можно делать из чистой воды, но можно использовать и настои трав, эфирные и жирные масла, смеси лекарственных препаратов и т. д.

Сегодня в аптеках вы можете найти в продаже специальные емкости для проведения глазных ванночек: раньше они были только стеклянными, а сегодня используются и другие, более удобные материалы — в частности, медицинский пластикат, отличающийся гибкостью и не травмирующий нежные ткани вокруг глаза.

Если специальную емкость найти не удалось, можно использовать маленькие пластиковые стаканчики, или даже окунать лицо в большую миску с водой, соблюдая при этом осторожность и все необходимые гигиенические требования. Процедуру рекомендуется делать вечером, перед сном, но можно и в дневное время, если это удобно.

Составы для ванночек могут быть разными: от простых настоек до смеси нескольких ингредиентов. В стаканчики можно налить чуть теплый некрепкий зеленый чай, добавив к нему настой ромашки или петрушки, прижать стаканчики к глазам, закрыть и открыть глаза 10 раз подряд и несколько раз сделать глазами круговые движения. Такие простые ванночки снимают воспаление и усталость.

Также для ванночки можно взять слабо заваренный черный чай, смешать его с отваром мяты, календулы, ромашки, василька, соком петрушки. После ванночки кожу вокруг глаз следует слегка подсушить и аккуратно нанести на нее крем.

В народной медицине ванночки разделяют на холодные и теплые, а также на водные или масляные.

Холодные ванночки

Их следует делать при слабом или нормальном зрении, но на здоровых, не воспаленных глазах. При регулярном выполнении таких процедур слабые глаза укрепляются, а здоровые

лучше отдыхают. Холодная вода не только промывает глаза, но и освежает и расслабляет глазные мышцы.

Холодная глазная ванна дает эффект, сравнимый с массажем, который в последнее время широко используется при лечении органа зрения. Прохладная вода оказывает благотворное воздействие на циркуляцию крови, лимфы и нервные окончания. В ходе процедуры застойные отложения в тканях смещаются в венозные и лимфатические сосуды и освобождают место для притока чистой крови. Приготовить ванночку просто. Налейте в небольшой таз холодной воды, полностью опустите лицо в воду до линии роста волос. Откройте глаза на несколько секунд, затем поднимите голову и в течение 30 секунд моргайте глазами. Повторите процедуру 2—3 раза, потом вытрите лицо полотенцем.

Для улучшения результата в воду можно добавлять настои и отвары лекарственных трав. Народная медицина рекомендует на 1 л воды добавлять около 200 мл профильтрованного настоя таких растений: очанка, василек, календула, зверобой, ромашка, шиповник, крапива, полынь, листья черники, брусники, смородины, земляники, ягоды черники, брусники, рябины, облепихи и т. д.

Теплые ванночки

Теплые ванночки применяют для лечения болезненных состояний, при воспалениях, конъюнктивите, инфекционных болезнях. Также их используют для выведения гноя из лобных и гайморовых пазух. Для таких ванн нужна вода температурой 24—26 °С. После основной процедуры следует сделать прохладную ванну. В теплую ванну можно добавить отвар ромашки или укропа. Эти травяные ванночки лечат глаза, успокаивают и снимают усталость.

Теплые глазные ванны помогают и при аллергическом конъюнктивите — болезни, от которой страдают каждую весну тысячи людей. Когда начинают цвести деревья и другие растения, эта проблема становится актуальной, особенно для жителей больших городов. Делайте теплые ванны, и ваши глаза перестанут слезиться, а веки — чесаться и опухать. Перед началом процедуры разведите в кипяченой воде йод (1 капля йода на

1 ст. л. воды) и осторожно, чтобы жидкость не попала на слизистую, обработайте края век в местах, где растут ресницы — по верхнему и нижнему краю. Затем сделайте такую ванночку: в стакан теплой кипяченой воды выжмите 5—7 капель сока алоэ, размешайте, перелейте воду в глубокое блюдо или тарелку и опустите лицо в воду. Откройте глаза, поморгайте.

Подобную ванну можно сделать и с настоем семян укропа. Залейте 1 ст. л. сухих семян укропа 200 мл горячей воды, дайте настояться в течение 15—20 минут, процедите и вылейте в блюдо.

Положительный эффект дают и ванны с настоем цветков синего василька. Для ванночки понадобится 1 ст. л. цветков и 200 мл кипятка. Дайте цветкам настояться 30 минут, процедите и используйте теплым.

Масляные ванночки

С древнейших времен медицина Востока использовала для лечения глаз, расслабления и массажа масло ги — топленое сливочное масло, в котором не содержатся лактоза, вода и примеси. Существуют особые салоны, где мастера проводят массажные процедуры и делают специальные масляные ванночки, которые производят чудодейственный эффект. В качестве «держателя» масла в области глаз используют тесто. Из полоски теста вокруг каждого глаза делается ограждение, края плотно прижимаются друг к другу и к коже, чтобы масло не стекало. Для такой процедуры глаза должны быть очищены от косметики.

Для начала смочите ватный диск в масле и нежными движениями очистите кожу век, затем уложите тесто так, чтобы масло не могло вытечь за его пределы. Масляные ванночки следует делать лежа.

Температура масла должна быть точно 36—37 °С, наливать масло в ванночку из теста следует постепенно и медленно, затем осторожно открыть глаза. Масло ги действует очень мягко, и вы не должны ощущать дискомфорта.

Во время ванночки из масла ги рекомендуется сделать зарядку для глаз. Она даст возможность очень быстро снять усталость, жжение, боль, напряжение, поможет при лечении конъюнктивита, начальной стадии глаукомы и катаракты, успокоит, очистит и увлажнит глаза.

После приема ванночки с маслом ги улучшается работа глазных мышц и, соответственно, облегчается движение глазных яблок, взгляд становится более сфокусированным и четким. Делать масляные ванночки рекомендуется по 10—30 минут в продолжение 3—14 дней.

Такие ванночки можно использовать не только как профилактику заболеваний глаз, но и как лечебную процедуру. Ванночки очень полезны больным с гнойным воспалением роговицы, воспалением радужной оболочки и ресничного тела глазного яблока, с хроническим воспалением сосудистой оболочки глаза, которые могут привести к слепоте, с кератитом разных видов, сопровождающимся покраснением глаз и болью. Такие ванночки также необходимы тем, у кого условия труда вредны для глаз: строителям, рабочим горячих цехов, сварщикам и пользователям компьютеров. Людям, которые регулярно пользуются контактными линзами, масляные ванночки помогут снизить воспаление и раздражение глаз.

Иногда в масло ги для усиления эффекта добавляются эфирные масла. Здесь нужно проявить особую осторожность как с подбором эфирного масла, так и с дозировкой. Многие масла, например масло эвкалипта, цитрусовых, розмарина, раздражают кожу и слизистую, вызывают ощущение жжения, а в больших количествах могут вызвать ожог. Для лечения глаз лучше всего использовать масла розы, укропа, фенхеля, чабреца, лимона.

Быстрые способы снятия напряжения при переутомлении глаз

Упражнения для снятия усталости глаз

■ Направьте взгляд перед собой, прямо держите голову. Представьте себе горизонтальную восьмерку и опишите ее глазами. Несколько раз повторите упражнение в одну и в другую сторону. Поморгайте быстро 7—10 раз.

■ Медленно поднимите взгляд вверх, на пару минут задержите взгляд и также медленно его опустите вниз и опять задержите. Во время выполнения упражнения голова не должна двигаться.

■ Поморгайте 6—8 раз медленно, затем быстро. Чередуйте 3—5 раз.

■ Посмотрите перед собой, голову держите прямо. Отведите глаза вправо, потом медленно переведите взгляд влево, при этом голова остается неподвижной, работают только глаза. Во время выполнения следите, чтобы не перенапрягались мышцы глазных яблок.

■ Представьте, будто перед вами находится циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения. Следите за воображаемыми стрелками — делайте круговые движения глазами. Голова при выполнении этого упражнения остается неподвижной.

■ Подойдите к окну, посмотрите вдаль, а затем — на кончик своего носа. Это упражнение позволяет тренировать глазную мышцу. Повторите упражнение несколько раз.

■ В правую руку возьмите ручку или линейку. Вытяните руку и подержите ручку на уровне глаз. Посмотрите на кончик ручки и медленно отведите руку влево, потом вправо, при этом проводя глазами предмет. Голова должна оставаться неподвижной.

■ Закройте глаза и попробуйте закрытыми глазами описать горизонтальную восьмерку, воображаемый круг, затем крестик. Затем сильно зажмурьтесь и посидите с закрытыми глазами 30—40 секунд.

Упражнения для снятия напряжения

■ Сидя на стуле, медленно поднимите глаза вверх и опустите вниз, затем сделайте то же самое справа налево. Комплекс движений повторите 10 раз. При этом головой не двигайте.

■ Сядьте на стул и примите удобную позу. Плотно сомкните веки, дышите ровно, мысленно сосчитайте до трех, затем откройте глаза. Повторите упражнение 5 раз.

■ Закрепите на оконном стекле листок из блокнота, наклейку, кусочек скотча. Сядьте на стул напротив окна на расстоянии 30 см. Смотрите на метку в течение 1 минуты. Затем переведите взгляд вдаль и снова верните к точке. Упражнение проделать 10—12 раз. Этот комплекс нужно повторять 3—4 раза в день.

■ Примите удобное положение, закройте глаза. Медленно вращайте глазами по часовой стрелке и обратно 2—3 минуты. Отдохните немного и затем повторите вращения.

■ Расположите большой палец правой руки между глазами на расстоянии 20 см от лица и внимательно рассматривайте кончик пальца 5 секунд. Затем прикройте ладонью левый глаз и смотрите только правым. Смените руки и повторите упражнение.

■ Примите удобное положение и прикройте глаза. Разотрите ладони друг о друга до появления приятного тепла, затем положите их на глаза. Посидите так несколько минут, ни о чем не думая. Это поможет глазам быстро отдохнуть.

■ Закройте глаза и поморгайте сомкнутыми веками. Представьте, что перед вами огромный невидимый круг. Проведите взглядом по границе этого круга слева направо и в обратную сторону. Повторите упражнение 10 раз, не двигая головой.

■ Сведите глаза к переносице и смотрите на нее 5 секунд, затем отдохните и посмотрите двумя глазами на кончик носа, пока не почувствуете напряжение.

■ Придерживая указательным и средним пальцем обеих рук круговую мышцу век, плотно закрывайте и открывайте глаза в течение 10 секунд.

Повторяйте упражнения до ощущения усталости.

Упражнения для улучшения зрения

Эффективным этот комплекс может быть только при одном условии — регулярном выполнении упражнений. Во время зарядки снимайте очки и, желательнее, контактные линзы.

■ Сядьте удобно и расслабьтесь. Медленно рисуйте носом воображаемые горизонтальные восьмерки. Это упражнение снимет напряжение задней части шеи, успокоит нервную систему.

■ Следующее упражнение — рисование носом вертикальной восьмерки. Рисуйте ее справа налево и слева направо, а затем сверху вниз и снизу вверх. Выполняйте это упражнение не менее 3—4 минут.

Упражнения, направленные на расслабление воротниковой зоны, одновременно позволяют снять и напряжение глаз. Если выполнять их несколько раз в день, они помогут снять усталость глаз, шеи и избавят от головной боли, вызванной повышением внутричерепного давления.

■ Вращайте головой, выполняйте круговые движения сначала по часовой стрелке, а потом в обратном направлении.

■ Плавно отводите голову влево и вправо как можно дальше, повторите 6—8 раз. Затем наклоните голову вперед и назад так низко, как сможете. Повторите 6—8 раз. Вернитесь в исходное положение, поднимите плечи, словно пытаетесь дотянуться ими до ушей, и несколько раз покрутите головой слева направо и справа налево. Это движение снимает зажимы шейных позвонков.

Упражнения для улучшения фокусировки взгляда

Во время выполнения данных упражнений нужно следить за дыханием. Оно должно быть глубоким, спокойным и равномерным.

■ Нарисуйте на листе белой бумаги черными или темно-синими чернилами кружок диаметром 2 сантиметра. Поместите

перед глазами этот лист на расстоянии вытянутой руки, затем медленно приближайте его к лицу, пока лист не коснется носа. Все это время следите за кружком. Голову держите неподвижно. Теперь внимательно смотрите на черную точку в течение 30 секунд. Вы должны видеть только одну точку, то есть оба глаза должны действовать согласованно. Если вы видите две точки, медленно отодвигайте лист от носа до тех пор, пока они не сольются в одну.

Через 30 секунд начните отодвигать лист на исходное место, все время концентрируя взгляд на кружке. После завершения упражнения закройте глаза и отдохните несколько секунд.

■ Поднимите лист до уровня бровей и в течение 30 секунд, не отрываясь, смотрите на кружок. Лист должен находиться как можно ближе к лицу, но так, чтобы вы видели один кружок, он не должен двоиться. Потом немного отдохните.

■ Сядьте удобно, держите голову ровно, переместите лист с черным кружком к правому плечу и пристально смотрите на точку в течение 30 секунд. После этого медленно передвигайте лист к левому плечу и также смотрите на точку 30 секунд. По окончании упражнения прикройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.

Следующий комплекс упражнений поможет улучшить качество зрения вблизи и на дальние расстояния. Он снимает чрезмерное напряжение мышц и поможет улучшить периферийное зрение, помогает согласовать работу мозга и глаз, чтобы они работали слаженно.

При выполнении упражнений дышите глубоко и размеренно, старайтесь не моргать. Вы должны как можно четче видеть букву, не напрягая при этом глаз.

■ Нарисуйте на белом листе три любые буквы.

Держите лист с буквами перед глазами на расстоянии 30 см, сконцентрируйтесь на одной букве, постоянно фокусируясь, чтобы видеть ее четко. Следя за ней сначала одним, затем другим, а в завершение обоими глазами, медленно поднимайте лист выше уровня глаз, а затем опускайте ниже подбород-

ка — три раза. Во время выполнения упражнения голова должна оставаться неподвижной.

■ Расположите лист с буквами перед глазами на расстоянии 30 см, сконцентрируйтесь на одной букве, сфокусируйте взгляд, чтобы видеть ее максимально четко. Не отрывая взгляда от буквы, медленно переводите лист от правого глаза к левому. Выполните это движение по три раза для каждого глаза отдельно, а затем для обоих глаз одновременно.

■ Вытяните руку с листом прямо перед собой, установите напротив лица. Сосредоточьтесь на одной букве и перемещайте лист справа налево по диагонали, тщательно фокусируясь на выбранной букве. Как и при предыдущих движениях, выполняйте упражнение каждым глазом по очереди, а затем двумя одновременно. Повторите его 3—4 раза.

■ Сконцентрируйте внимание на одной из трех букв. Вытяните перед собой лист с буквами и делайте им большие круговые движения, непрерывно удерживая взгляд на выбранной букве. Прodelайте это движение по три раза каждым глазом и обоими глазами одновременно. Затем расположите лист на расстоянии 30 см от лица, выберите букву и сосредоточьтесь на ней. Делайте листом круговые движения с диаметром круга около 30 см. Сделайте 10 кругов по часовой стрелке и 10 в обратном направлении. Все это время не сводите глаз с выбранной буквы.

Соляризация

Соляризация — эффективная техника расслабления глаз, улучшения зрения, и при этом она позволяет избавиться от переносимости ярких солнечных лучей. Эта методика полезна людям, которые много времени проводят в офисе перед компьютером, мало бывают на улице в дневное время, работают в плохо освещенных помещениях, подвергают глаза сильным нагрузкам.

Сядьте удобно, расслабьтесь, постарайтесь максимально ослабить мышцы плеч и шеи. Закройте глаза и подставьте

опушенные веки солнцу, медленно поворачивая голову из стороны в сторону. Мягко поверните голову к левому плечу, затем — к правому. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут. Почувствуйте тепло солнечных лучей на лице и веках, наслаждайтесь теплом и спокойствием. В пасмурную погоду или вечером можно использовать в качестве источника света мощную лампу. Она должна располагаться на расстоянии 2—3 м от лица.

Общее расслабление организма, вызванное солнечным светом, помогает улучшить кровообращение, снять спазмы сосудов, в том числе и сосудов глаз. Все это способствует эффективному отдыху глаз.

Советы для тех, кто работает за компьютером

Американские ученые из университета Техаса предложили всем, чья работа связана с компьютером, новую формулу для сохранения здоровья глаз. Они назвали ее «20—20—20—20».

В соответствии с исследованиями для сохранения острого зрения и предотвращения болезней, вызванных переутомлением глаз, нужно:

- каждые 20 минут отрывать взгляд от экрана компьютера;
- в течение 20 секунд смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 20 футов (около 6 м) от него;
- часто поморгать 20 раз.

Как считают медики, эти простые действия помогут избежать сухости глаз и уберегут их от усталости, а также являются профилактикой головной боли и болей в шее. Особенно актуальны данные рекомендации в помещениях с работающими кондиционерами, которые пересушивают воздух, что способствует возникновению сухости и рези в глазах.

Также офтальмологи настаивают, чтобы во время работы за компьютером каждые 40 минут вы находили время для короткого перерыва. В это время нужно сделать несколько расслабляющих упражнений для глаз, которые мы приведем

ниже. Если условия позволяют, прогуляйтесь на свежем воздухе или сделайте легкую гимнастику. Можно посидеть некоторое время, расслабившись и закрыв глаза.

Хорошее зрение возможно только тогда, когда расслаблены мышцы всего тела и глазные мышцы. Во многих случаях напряженность спины начинается в области поясницы, затем плавно переходит в область шеи и влияет на остроту зрения. На зрении отрицательно сказывается напряжение в области челюсти. Когда шея и плечи расслаблены, кислород и свежая кровь беспрепятственно поступают в зрительный центр задней части головного мозга.

Именно поэтому расслабляющие упражнения для всего тела благотворно сказываются и на состоянии глаз. Делать их можно практически всегда, даже в офисе, не вставая с рабочего места.

■ Отметьте в воображении несколько точек на рабочем месте. Начните с какого-нибудь предмета, который находится вблизи, например с кончика своего большого пальца или с компьютерной клавиатуры. Следующая точка может находиться рядом с экраном, на мониторе. Теперь переместите взгляд на другой предмет, который находится на письменном столе, что-нибудь вроде подставки с карандашами, степельной подушечки, бумаги для записей, линейки и т. д.

■ Подберите несколько предметов, которые находятся на разных расстояниях по отношению к вам. Задержите взгляд на каждом из них. Потом переведите взгляд на окно, на подоконник, на оконную раму, на дом, расположенный напротив, и все дальше и дальше, пока ваш взгляд не достигнет горизонта или неба.

■ Приложите к глазам ладони. Этот способ расслабления глаз предложил американский окулист доктор Уильям Г. Бейтс, разработавший специальную программу для профилактики глазных заболеваний с помощью терапии ладонями.

Сядьте за стол, обопритесь на локти, займите удобное положение. Встряхните руками и расслабьте пальцы и запястья. Потрите ладони друг о друга, пока они не станут теплыми,

прикройте ими глаза. Обоприте голову на руки, закройте глаза и посидите в расслабленном состоянии 2—3 минуты. При этом пальцы рук должны скрещиваться на лбу. Руки должны быть расслабленными и не оказывать давления на глаза. Ладони должны быть сложены лодочками, чтобы прикрывать глаза наподобие купола. Проверьте, чтобы под ладони или между пальцами не пробивался свет. В полной темноте в сетчатке вырабатывается важный для зрения родопсин, который увеличивает остроту зрения.

Прямо на рабочем месте или в транспорте можно выполнять еще несколько простых упражнений, которые помогут уставшим глазам отдохнуть.

- Не поворачивая головы, поводите глазами вправо-влево, вверх-вниз.
- Вращайте глазами по кругу сначала в одну, потом в другую сторону. Делайте оба упражнения по 5 раз.
- Смотрите обоими глазами на кончик носа до легкого утомления.
- Так же смотрите на переносицу, пока глаза не устанут.
- Выберите вдалеке за окном какой-нибудь предмет, поставьте на расстоянии 15—20 см перед глазами указательный палец так, чтобы он находился на одной линии с выбранным предметом, и переводите взгляд с пальца на дальний объект и обратно.
- Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по желанию.
- Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и композиции. Можете обводить взглядом силуэты деревьев, домов, машин, людей.

■ Зажмурьтесь на 3—5 секунд, затем откройте глаза. Повторите семь раз. Упражнение помогает расслабить глазные мышцы и улучшить кровообращение.

■ Тремя пальцами без усилия нажмите на верхние веки, продолжайте воздействие в течение 2 секунд.

Все эти упражнения следует выполнять, предварительно сняв очки или линзы.

Если в конце рабочего дня вы чувствуете усталость, глаза слезятся, болят, вы ощущаете сухость и резь, используйте целебные свойства ромашки или черного чая. Мы уже описывали всевозможные компрессы для глаз и способы их приготовления, но для экстренной помощи можно ограничиться обычной чайной заваркой или сухой травой ромашки, кипятком и бумажной салфеткой. Быстро заварите чай или траву, перемешайте, дайте постоять 3—5 минут. После этого обмакните салфетку в чай, немного отожмите, взмахните 2—3 раза, чтобы она остыла и была приятно теплой, и приложите компрессы к глазам. Делать это можно как лежа, так и удобно сидя в кресле, на диване или на стуле с высокой спинкой. Голова должна быть откинута назад, плечи расслаблены.

В конце дня, проведенного перед монитором, глаза часто пересыхают, чешутся, веки припухают, краснеют, слезятся. В подобной ситуации вам помогут примочки и компрессы.

■ Положите на 4—5 минут на закрытые глаза кружочки картофеля, предварительно ополоснув их прохладной водой. После процедуры нужно умыться.

■ Прикройте глаза и ополосните их несколько раз холодной водой из-под крана. Теперь прижмите к глазам пальцы и посидите неподвижно несколько минут в расслабленной позе.

■ Сделайте контрастные примочки. Подержите на глазах 3—4 минуты ватку, смоченную в теплой воде, а затем замените ее ваткой, смоченной в холодной воде. Повторите процедуру 3—4 раза.

■ При покраснении век поможет масляный компресс. Подогрейте чистое растительное масло до приятной температуры, смочите в нем ватный диск и положите на закрытые веки. Держите 3—5 минут.

Профилактика заболеваний глаз

Сосудистая сеточка на белках, лопнувшие капилляры, неприятное покалывание, слезотечение, резь, будто в глаза насыпали песка — признаки зрительного переутомления. Это состояние не понаслышке знакомо многим. Иногда, чтобы дать глазам отдых, достаточно ограничить зрительную нагрузку и хорошенько выспаться. Однако недостаточный отдых может привести к серьезным проблемам со зрением. Понадобится длительное и дорогостоящее лечение.

Любую болезнь проще предупредить, чем лечить, и это утверждение в полной мере относится к болезням глаз. Достаточно уделять глазам 10—15 минут утром и вечером, подкорректировать рацион и режим дня — и вы сможете избежать ослабления зрения и сохранить его до зрелого возраста. Главное — вовремя понять, что глаза требуют отдыха. Это достаточно просто. Об усталости глаз могут сигнализировать следующие симптомы:

- ощущение инородного тела в глазу;
- неприятное жжение, резь;
- острая реакция на яркий свет, светобоязнь;
- покраснение глаз, помутнение белка;
- усталость, желание сомкнуть веки;
- изменение остроты зрения к вечеру;
- сухость глаз;
- плохая переносимость кондиционированного воздуха, дыма, ветра;
- слезотечение.

Если вы нашли у себя один или несколько таких симптомов, не спешите в аптеку и не закупайте разрекламированные сосудосуживающие средства или увлажняющие капли.

Они всего лишь снимают симптомы, а проблема остается. К тому же постоянное применение таких препаратов приводит к прямо противоположному результату: сосуды перестают реагировать на принудительное сужение, и покраснение глаз приобретает хроническую форму. Нужно сначала выявить причину проблемы, а уже после этого подбирать средства и способы лечения.

Самая распространенная причина появления дискомфорта — быстрая утомляемость глаз при большой нагрузке (работа за компьютером, с мелкими деталями, вождение автомобиля, чтение и т. д.). Часто мы не выполняем самые простые рекомендации — каждые полчаса-час делать перерыв, отвлекаться от экрана, посмотреть в окно, фокусируя взгляд поочередно на дальних и ближних предметах. Разумеется, постоянное перенапряжение отражается на зрении. Покраснение белка и ощущение сухости — это «первые ласточки», сигнализирующие о приближающихся проблемах со зрением.

Не менее распространенная причина пересыхания слизистой глаз — контактные линзы и неправильный уход за ними. Помните, у любых контактных линз существуют сроки годности, по истечении которых линзы нужно менять, иначе они повреждают трением роговицу. Для ухода за ними используйте только сертифицированные средства, снимайте на ночь и не забывайте регулярно очищать от протеиновых отложений.

Сухость и краснота глаз могут быть следствием аллергии на продукты, запахи или какие-либо сезонные явления, а также на лекарства. Их может вызывать хронический стресс, постоянное недосыпание, нервное перенапряжение, гормональные возрастные изменения в организме. Часто такие симптомы отмечают у себя водители, много времени проводящие за рулем. Проблемы со зрением, как ни странно, может вызвать несбалансированное питание, нехватка в организме жизненно важных витаминов, особенно А, В и С, и минералов, злоупотребление алкоголем, курение, пребывание в задымленных или плохо проветриваемых помещениях.

Дискомфорт может ощущаться после травм глаз или хирургических операций на роговице, при некоторых вирусных заболеваниях.

Вызвать его может и ослабление мышц хрусталика. В зависимости от того, из какого положения мы смотрим на предметы, находящиеся на различном расстоянии, мышцы хрусталика меняют его кривизну и позволяют нам хорошо рассмотреть их. На появление такой проблемы влияет длительное наблюдение за предметом с одного и того же расстояния, например при работе за компьютером и длительном просмотре телевизора.

Ухудшение состояния сетчатки происходит в результате ее старения. Сетчатка глаза содержит специальный светочувствительный пигмент, благодаря которому мы видим.

С помощью грамотной и регулярной профилактики всех вышеперечисленных симптомов можно избежать.

■ Если вы много времени проводите за компьютером, проследите, чтобы рабочее место было оборудовано правильно. Расстояние между глазами и монитором должно быть не менее 60 см. Высота стула должна быть отрегулирована таким образом, чтобы, сидя на нем, смотреть на экран немного сверху. Монитор должен располагаться так, чтобы свет падал на него со стороны и не отбрасывал блики на экран. Если такой возможности нет, установите дополнительный источник рассеянного света рядом с монитором.

■ Отрегулируйте яркость экрана. В идеале она должна совпадать с освещением помещения. Работать за компьютером, смотреть телевизор, читать с ярко освещенных экранов электронных устройств в темноте категорически не рекомендуется. Резкие перепады освещения приводят к появлению светочувствительности глаз и способствуют быстрой их утомляемости.

■ Делайте регулярные перерывы в работе. Хорошо каждые час-полтора делать специальные упражнения, гимнастику для глаз. Такие упражнения — прекрасная профилактика, препятствующая ослаблению зрения. Они способствуют притоку кислорода к глазам и уменьшают риск переутомления.

Полезной при повышенной нагрузке на глаза будет солнцетерапия. Меньше всего глаза устают при естественном днев-

ном освещении. Сетчатка глаза, постоянно лишенная солнечного света, становится сверхчувствительной. Появляется слезоотделение даже при естественном неярком освещении, а пребывание на ослепительно-белом снегу или залитом солнцем пляже может вызвать даже ожог сетчатки. Чтобы уменьшить светобоязнь, необходимо выполнять специальные упражнения по соляризации, представляющие собой безопасные солнечные ванны для глаз. Достаточно просто закрыть глаза, максимально расслабить мышцы и поднять лицо к солнцу. Медленно поверните голову, чтобы свет смог равномерно распределиться по всей поверхности сетчатки. Достаточно простоять так нескольких секунд, после чего прикрыть ладонями глаза и дождаться исчезновения ярких бликов. Такое упражнение нужно делать каждый день, не более минуты: Если день пасмурный, можно проделать то же упражнение перед яркой лампочкой.

Не переусердствуйте с использованием солнцезащитных очков в пасмурное или вечернее время, а также в помещении.

Следите за осанкой. В некоторых случаях защемление нервов в шейном отделе позвоночника может спровоцировать снижение зрения.

Старайтесь избегать неразборчивых, плохо напечатанных текстов. Это благоприятно повлияет и на зрение, и на состояние нервной системы.

Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.

Немаловажно для сохранения хорошего зрения следить не только за питанием, но и за тем, чтобы организм получал достаточное количество жидкости.

Не стоит забывать и о гигиене. Не прикасайтесь грязными руками к лицу, не трите ими глаза. Не пользуйтесь одним полотенцем с людьми, имеющими инфекционные заболевания глаз. Средства гигиены должны быть только индивидуальными.

Дамам следует запомнить, что нежелательно делиться своей косметикой для глаз и брать в пользование чужую. Например, тушь, подводку для глаз, кисти, спонжи. Особенно это касается средств, обладающих жидкой текстурой, в которых

могут скапливаться болезнетворные бактерии. Выбирайте высококачественную косметику с безопасными ингредиентами. Время от времени очищайте кисти для макияжа проточной теплой водой или специальными средствами. Обязательно удаляйте макияж перед сном.

Для ваших глаз будет очень полезно, если вы больше времени станете проводить на свежем воздухе. Особенно предпочтительны прогулки в лесу, парках, скверах и прочих местах, где можно дать отдых глазам, любуясь зеленой травой и листвой.

Обратите внимание на свой рацион. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать микроэлементы для обеспечения нормальной работы органу зрения. Продукты, полезные для зрения: печень, шпинат, морковь, черника, черная смородина, облепиха, тыква, зелень и сок петрушки, шиповник и др. Для быстрого и эффективного снятия «синдрома усталости» дополните рацион витаминизированными комплексами на растительной основе, травяными и ягодными чаями, настоями и отварами.

Приведенные рекомендации больше затрагивают частные случаи и являются профилактическими мерами в конкретных ситуациях. Но если вы хотите сохранить остроту зрения и здоровье в целом на долгие годы, нужно подходить к вопросу глобально и задуматься не только о конкретных мерах профилактики, но и об изменении образа жизни. Психологи дают в этом случае полезные советы, которые помогут изменить отношение к себе.

Если вы дорожите зрением, то для его сохранения... полюбите свои глаза и себя. И психологи, и офтальмологи на практике неоднократно убеждались, что очень важным фактором в лечении болезней, в том числе и глазных, является психологический настрой пациента, его нацеленность на выздоровление. Вера в свои силы и в успех лечения действительно часто творит чудеса. Народные целители и знахари издавна понимали силу слова и убеждения. Именно поэтому появились заговоры, шепотки, амулеты, молитвы, способствующие выздоровлению и ограждающие от недугов. Они и вправду действовали, но не потому, что были волшебными, а потому, что в каждом организме скрывается резерв сил

и возможностей. Правильная психологическая установка и убеждение могут активировать этот резерв, и тогда организм начинает самостоятельно восстанавливаться, регенерировать больные или поврежденные органы.

Часто ответственность за свое здоровье вы перекладываете на врача или покупаете лекарства в аптеках. Но это ложный путь, так как здоровье вам не продадут ни в одной аптеке и без вашего активного участия от болезней вас не спасет ни один врач. Более того, врачи тоже люди, они тоже болеют и далеко не всегда могут сами себе помочь. Возможно, вы не обращали внимания, что ваш окулист носит очки или линзы? А зря. Значит, его знаний не хватило, чтобы помочь себе самому. То есть ваше здоровье — это, прежде всего, ваше здоровье.

И позаботиться о нем нужно самому, причем желательно так, чтобы до посещения врачей дело не дошло. Нужно изменить подход к самому себе и следить за состоянием здоровья, заботиться об организме, вместо того чтобы нещадно его эксплуатировать, а потом ходить по врачам, чтобы они спасли вас... от вас самих.

Генетически глаза человека больше приспособлены смотреть вдаль. Рассматривание деталей, книг, монитора стало актуальным не так давно. Конечно, без них в современной жизни не обойтись, но нужно находить возможности и давать глазам простор. Поэтому выбраться на природу, охватить взглядом даль до самого горизонта — лучшее природное лечение, которое нужно назначать себе хотя бы изредка. Находясь дома или на работе, найдите минутку, чтобы посмотреть в окно. И если из вашего окна не открываются дальние дали, не огорчайтесь слишком сильно. Уж на небо-то вы всегда можете посмотреть. Видеть голубое небо с многообразием проплывающих по нему облаков и яркие звезды на темном небосводе — удовольствие, доступное каждому, без исключения. Надо только оторвать глаза от привычных дел и поднять голову вверх.

Не упускайте возможность потренировать зрение. Для этого подойдут и контрастные черно-белые объекты, и яркие цвета. Наши колбочки в сетчатке воспринимают и форму предметов, и цвет. Помогите им быть активными, поддержите

их зрительным восприятием — и они будут надежно служить вам.

Всегда отслеживайте моменты, когда вашему органу зрения могут навредить внешние факторы, и постарайтесь защитить глаза. На ярком солнце, особенно когда вы возле воды или на снегу, обязательно используйте качественные солнцезащитные очки.

Здесь ключевое слово — качественные, ни в коем случае не с пластиковыми вставками!

Садясь за компьютер, надевайте очки со специальным защитным покрытием. Когда вы за рулем, позаботьтесь о защите сетчатки своих глаз от слепящих лучей солнца или фар встречных автомобилей.

Уже не раз мы повторяли, что правильное питание может избавить от множества проблем со здоровьем, а также поддержать и зрительную функцию. Не забывайте о витаминах и минералах, столь нужных для работы органа зрения. И как можно полнее используйте биологические растительные комплексы, натуральные фрукты, овощи, травы.

Полезными будут визиты к офтальмологу, но не по поводу болезни, а для проверки общего состояния глаз. Профилактическая проверка зрения и глазного дна может заблаговременно выявить болезнь на ранней стадии, когда остановить ее развитие и вылечить не составит особого труда. Не стоит пренебрегать проверкой и рисковать здоровьем.

Не пытайтесь обмануть природу. Если у вас врожденный дефект зрения, никакие упражнения не смогут вас избавить от него. Проблему решат только офтальмолог и салон оптики. То, что в ваших силах, — не допустить ухудшения состояния, а при правильном подходе вы сможете немного улучшить зрение. Возрастные изменения тоже невозможно предотвратить, зато можно замедлить их развитие и предотвратить перерастание возрастного ослабления зрительных функций в серьезную болезнь глаз.

Если внезапно у вас случилось что-то со зрением, не ждите, пока болезнь разовьется. Немедленно отправляйтесь к специалисту, лучше сразу в специализированный офтальмологический центр, чтобы не потерять драгоценное время. Помните: такая поспешность может спасти вам зрение.

Для того чтобы выявить проблемы со зрением, не обязательно ежемесячно ходить к врачу, достаточно посещать его раз в год. Но самостоятельно контролировать зрение нужно обязательно. Сделать это просто. Закройте поочередно один, потом другой глаз. Обращайте внимание на четкую видимость привычных объектов, рассматривайте буквы на разном расстоянии, постарайтесь рассмотреть незнакомый предмет при слабом освещении, а потом проверить себя при свете. Это поможет вам своевременно выявить неблагополучие, если оно есть. А это уже половина пути к тому, чтобы избавиться от него.

Содержание

Введение.....	3
Диета для поддержания и улучшения зрения.....	17
Салаты и закуски	22
Первые блюда	33
Вторые блюда.....	38
Десерты.....	53
Напитки	58
Гимнастика для глаз.....	64
Гимнастика для укрепления мышц глаз	65
Гимнастика для восстановления работоспособности глаз.....	66
Гимнастика при косоглазии	67
Гимнастика при близорукости	69
Гимнастика при астигматизме.....	72
Гимнастика для расслабления зрительных мышц и релаксации	74
Гимнастика для глаз, снимающая головную боль.....	75
Массаж глаз для улучшения зрения	76
Фитотерапия для улучшения зрения.....	80
Отвары, настойки, настои	83
Компрессы и примочки.....	94
Настои для промывания глаз	104
Мази	105
Ванночки для глаз.....	106
Быстрые способы снятия напряжения при переутомлении глаз	110
Советы для тех, кто работает за компьютером	116
Профилактика заболеваний глаз	120