

Консультация для родителей

Разработала учитель-дефектолог Морозова Н.А.



Фитотерапия. Ароматерапия. Фитодиетология для хорошего зрения.



Творческая группа учителей-дефектологов МДОУ №88
г. Комсомольск – на – Амуре

Многовековая практика использования рецептов народной медицины уже доказала эффективность своих методов. С давних времен знахари в своей практике использовали лекарственные травы, многие из которых до сих пор эффективны для лечения самых разных болезней. Древнегреческий врач Гиппократ в своей практике использовал свыше 230 видов растений.

Целебные травы используются как для ухода за глазами, так и для поддерживающей терапии при обострении заболеваний. Для ухода за глазами, профилактики и лечения их болезней можно применять не только экстракты растений, которые продаются в аптеке в виде готовых препаратов, но и приготовить многие отвары и настойки самим, не подвергая сырье химической обработке.



Лучшим средством для умывания и очищения глаз в народе считается петрушка. Средний пучок травы заварите полутора литрами кипящей воды и настаивайте 3-4 часа, процедите.

Хорошо способствует укреплению глаз и улучшению зрения трава очанка. Промывайте глаза 2 раза в день настоем травы очанки или сделайте из этого настоя на глаза компресс. Настой этой травы (1 столовая ложка) можно ежедневно пить.



При покраснении или раздражении глаз 3-5 раз в день промывайте их настоем из алоэ (1/4 чайной ложки порошка алоэ на 1 стакан горячей воды). Алоэ очищает и лечит.

1 столовую ложку плодов малины залейте стаканом крутого кипятка. Настоять в течение 1 часа, процедить. Использовать для промывания глаз.

2-3 столовые ложки ромашки аптечной залейте 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 1 часа в плотно закрытой емкости, процедить. Использовать для промывания при воспалительных заболеваниях глаз.

Листья подорожника прикладывают к глазам при ослаблении зрения, делая из них отвар. Отвар используют для примочек и промывания глаз.

1 столовую ложку почек березы залить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 4-5 часов, процедить. Использовать для примочек при воспалительных заболеваниях глаз.

Свежие цветки и листья календулы лекарственной накладывают на ночь на глаза при конъюнктивите и других воспалительных заболеваниях, особенно сопровождающихся отхождением гноя.

Мешочки с семенами укропа опустить в горячую воду и положить на закрытые глаза. Для снятия усталости и напряжения.

При ухудшении зрения.

1 столовую ложку сухой измельченной травы пустырника обыкновенного залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 40 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3-4 раза в день.



Курс лечение фитосредствами при заболеваниях глаз длится обычно 1-1,5 месяцев. Обязательно проконсультируйтесь с врачом-специалистом.

Ванночки для глаз.

Прохладная вода прекрасно стимулирует уставшие глаза, но, кроме того, оказывает и лечебный эффект.

Наберите в тазик воды и полностью погрузите в нее лицо на несколько секунд (3-5 раз), открывая и закрывая глаза, затем наберите воду в ладони и «бросьте» ее несколько раз в открытые глаза.

Возьмите 2 куска ткани и намочите один в горячей воде (как только можно терпеть), а второй – в ледяной воде (просто холодную брать нельзя!). Положите ткань из горячей воды на 2 минуты к глазам, а затем на одну минуту ткань, смоченную в ледяной воде. Повторить 1-2 раза, после чего вытереть насухо.

В ванночки для глаз очень полезно добавлять отвары из лекарственной ромашки, цветков сирени (темно-сиреневой, не белой!), укропа и петрушки.

Никогда не упускайте возможности промыть глаза природной чистой водой: у ручейка, родника, у горной речки, у водопада.

Мёдолечение.



Врачи и мыслители Древней Греции придавали мёду огромное значение, считая, что употребление его в пищу способствует продлению человеческой жизни... Гиппократ в своих трактах приводил очень много рецептов с медом и его продуктами, которые рекомендовал при самых разных болезнях. Великий философ и математик Пифагор утверждал, что сохранил свое здоровье до преклонного возраста только благодаря постоянному употреблению меда. В литературе множество примеров, когда люди, регулярно употреблявшие мед, доживают до глубокой старости, сохранив хорошее здоровье и бодрость духа.

Целебные свойства меда объясняются его составом, куда входят глюкоза, витамины, микроэлементы и минеральные вещества. Мед обладает сильным антимикробным и противовоспалительным действием. Врачи рекомендуют в глазные мази аптечного производства добавлять в равном соотношении жидкий мед, желательно майский.

Мёд можно разводить в кипяченой воде и использовать для примочек и глазных капель. Эффективно при воспалении глаз любой этиологии, конъюнктивите, слезотечении, глаукоме и катаракте.

При воспалительных и простудных заболеваниях глаз прокипятите в 0,5 стакане молока 0,5 чайной ложки меда, размочите в этом молоке белую булочку и приложите на ночь к глазам.

Средство от многих болезней глаз, при близорукости и потере остроты зрения: 1 чайная ложка сока алоэ и 1 чайная ложка меда на 1 столовую ложку кипяченой воды, тщательно перемешать, настоять 1 час, процедить. Закапывать по 2 капли 3 раза в день.

Чай.

Приведем несколько рецептов приготовления чая, который пополнит организм витаминами, органическими и минеральными веществами, необходимыми не только для улучшения общего состояния организма, но и для укрепления органов зрения. Вместо того, чтобы пить обыкновенный черный чай (хотя он тоже достаточно богат минеральными веществами), приучите себя, ваших близких и родных заваривать в кружке плоды шиповника и ягоды черной смородины. Черную смородину можно заменить плодами малины или ягодами брусники. Также в чаях вместе с шиповником использовать листья крапивы или плоды рябины, черники.

Черника.



Ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках или ночью, при этом помогая глазам приспособиться к плохой видимости. Они усиливают остроту зрения. Кроме того, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз. Ягоды черники содержат большое количество сахара, органических кислот, витамины

группы С и группы В. Продолжительными и многочисленными исследованиями доказано, что черника ускоряет обновление сетчатой оболочки глаз. Черника до сих пор входит в меню космонавтов.

Золотой ус.

Говоря о золотом усе, все специалисты предупреждают, что он не является универсальным целителем, его лекарственные свойства еще изучаются.



Своими лечебными свойствами золотой ус обязан содержащимися в нем биологически активным веществам. Именно благодаря им это растение способно бороться с разного рода инфекциями, стимулировать процессы обмена веществ, укреплять кровеносную систему и иммунитет, способствовать выведению шлаков из организма, оказывать болеутоляющее, ранозаживляющее и даже противоопухолевое средство. По мнению ученых, золотой ус, словно соткан из жизненной энергии – так много в нем биологически активных веществ, витаминов, минералов, и все они

находятся в таком оптимальном соотношении, что его можно назвать домашним доктором.

Чтобы улучшить зрение, рекомендуется применять золотой ус и пчелиный мед. Нужно отобрать несколько усов и молодых листиков, оторвать или срезать деревянным ножом. Затем усы и листья разминают и измельчают, полученную кашицу смешивают с равным количеством меда. Смесь помещают в глиняную или стеклянную посуду, держат при комнатной температуре 3 недели, после чего отжимают через марлю. Полученную жидкость дополнительно выдерживают 5 дней в темном прохладном месте. Препарат принимают 3 раза в день по 2/3 деревянной ст.л. Длительность употребления – не более 2 месяцев, затем сделать перерыв 10 дней, затем принимать 1 месяц и также перерыв 10 дней. По этой схеме можно принимать смесь золотого уса и меда в течение года.

Ароматерапия.

Обострению зрения способствует вдыхание ароматов лимона, апельсина, герани, розмарина.



Аромат герани хорошо успокаивает детей, делая их менее капризными и агрессивными. Герань развивает чувство юмора и помогает увидеть смешное в самых обыденных вещах, тем самым поднимая настроение. Для того чтобы усилить магические свойства этого растения, можно отломить цветок герани и носить в небольшом мешочке, сшитом из натуральной ткани.



Фитодиетология для глаз.

Одним из главных витаминов, чрезвычайно важных для зрения, признан витамин А. Его недостаток приводит не только к «куриной» слепоте, при которой зрение в темноте сильно слабеет, но и к другим нарушениям. Основные источники этого витамина - печень трески, желток куриного яйца, сливочное масло, рыбий жир. Кроме того, он может синтезироваться и самим организмом из каротина.

Рекордсменом по содержанию каротина считается морковь. В ней же есть и антиоксиданты, которые предотвращают заболевания глаз. Благодаря этим свойствам именно морковь чаще всего рекомендуют людям с ослабленным зрением. Усвоение каротина происходит в 10-12 раз эффективнее, если есть морковь с жиросодержащими продуктами.



Для здоровья глаз и нервной системы нужны питательные вещества, в частности, витамины группы В.



В1, или тиамин. Просто необходим для нормальной работы глаз. Основные поставщики этого витамина - мясо, ржаной хлеб, картофель, овощи.

В2, или рибофлавин. Влияет на все обменные процессы, в том числе и те, которые протекают в роговице и хрусталике глаза. Им богаты яблоки, зародыши и оболочки пшеничных зерен, дрожжи, кисломолочные продукты, мясо, печень, орехи и яйца.

В6, или пиридоксин. Необходим для своевременного восстановления глаз. При его недостатке глаза сильно напрягаются и слишком быстро утомляются. Чтобы этого избежать, надо включить в свой рацион молоко, цельные злаки, яичные желтки, рыбу и капусту.



Для здоровья глаз нам еще необходимы витамины С и Е, цинк и жирные кислоты омега-3, а также менее известные вещества лютеин и зеаксантин. Назовем самые полезные продукты, в которых содержатся эти вещества.



Шпинат- источник витамина С, необходимого для тонуса глазных мышц, а также лютеина и зеаксантина. Два последних вещества встречаются в других продуктах не так часто, однако в тканях сетчатки их концентрация весьма высока.

Мясо страуса и индейки обеспечивают отличное зрение и предотвращают развитие катаракты.

Жирная рыба (тунец, лосось, сардины), содержащая жирные кислоты омега-3, благотворно влияет на зрительную систему. С помощью рыбных продуктов даже самые маленькие сосуды глаз будут защищены.



Что вредно для глаз? Во-первых, это чрезмерное употребление жирной пищи и пренебрежение овощами. Такое питание не только ведет к нарушению обмена веществ и лишнему весу, но и, как следствие, к ухудшению кровоснабжения сосудистой оболочки, сетчатки глаз, к заболеваниям зрительного нерва.

Также вредно для зрения и чрезмерное употребление мучного. Увлечение продуктами с высоким содержанием углеводов (макаронами, хлебобулочными изделиями) ведет к нарушениям в сетчатке.