

# ГЛАЗ И ЗРЕНИЕ





- **Глаз иногда называют живым фотоаппаратом, так как оптическая система глаза, дающая изображение, сходна с объективом фотоаппарата, но она значительно сложнее.**

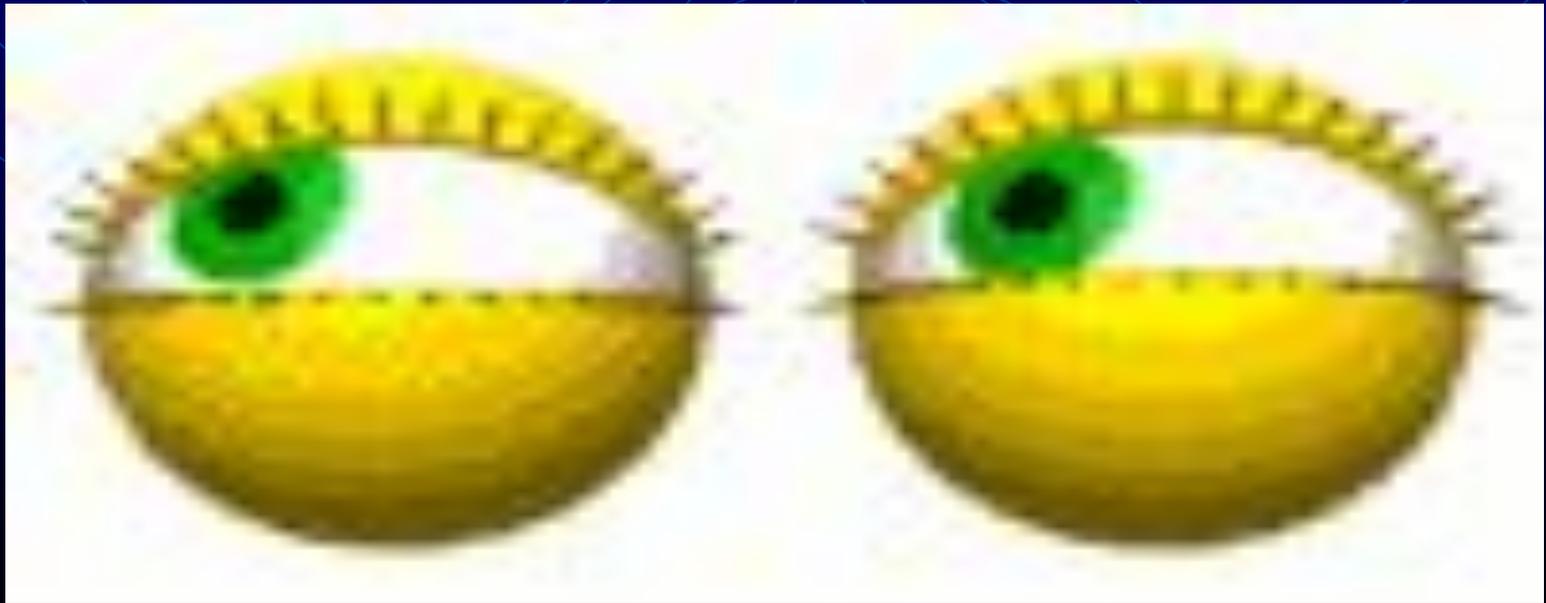


# АКСИОМЫ О ВРЕМЕНИ



- ***1. Все, что полезно для тела, полезно и глазам.***

- **2. Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений - им необходимы еще и свои собственные.**



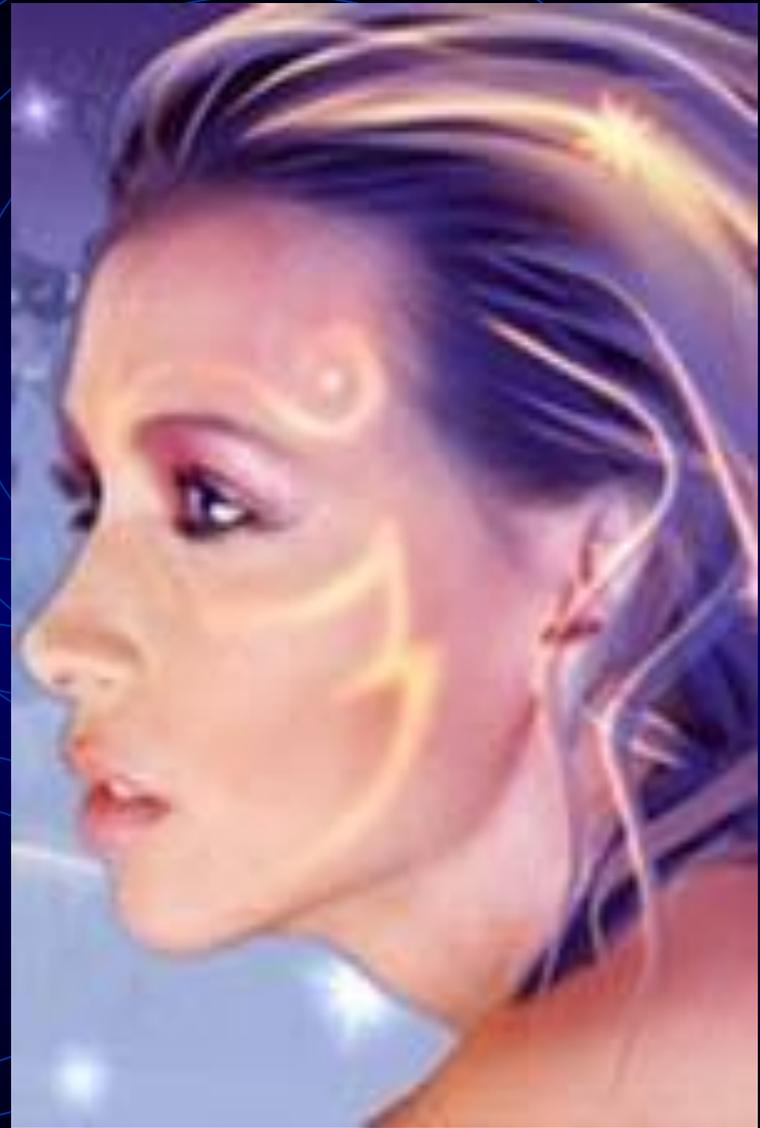
- **3. Упражнения для глаз оказывают свое полное действие, то есть укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически ежедневно и по несколько раз в течение дня, на восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.**



**4. Усталость глаз - одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них - это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы**



- **5. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретается только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроение стилем и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.**



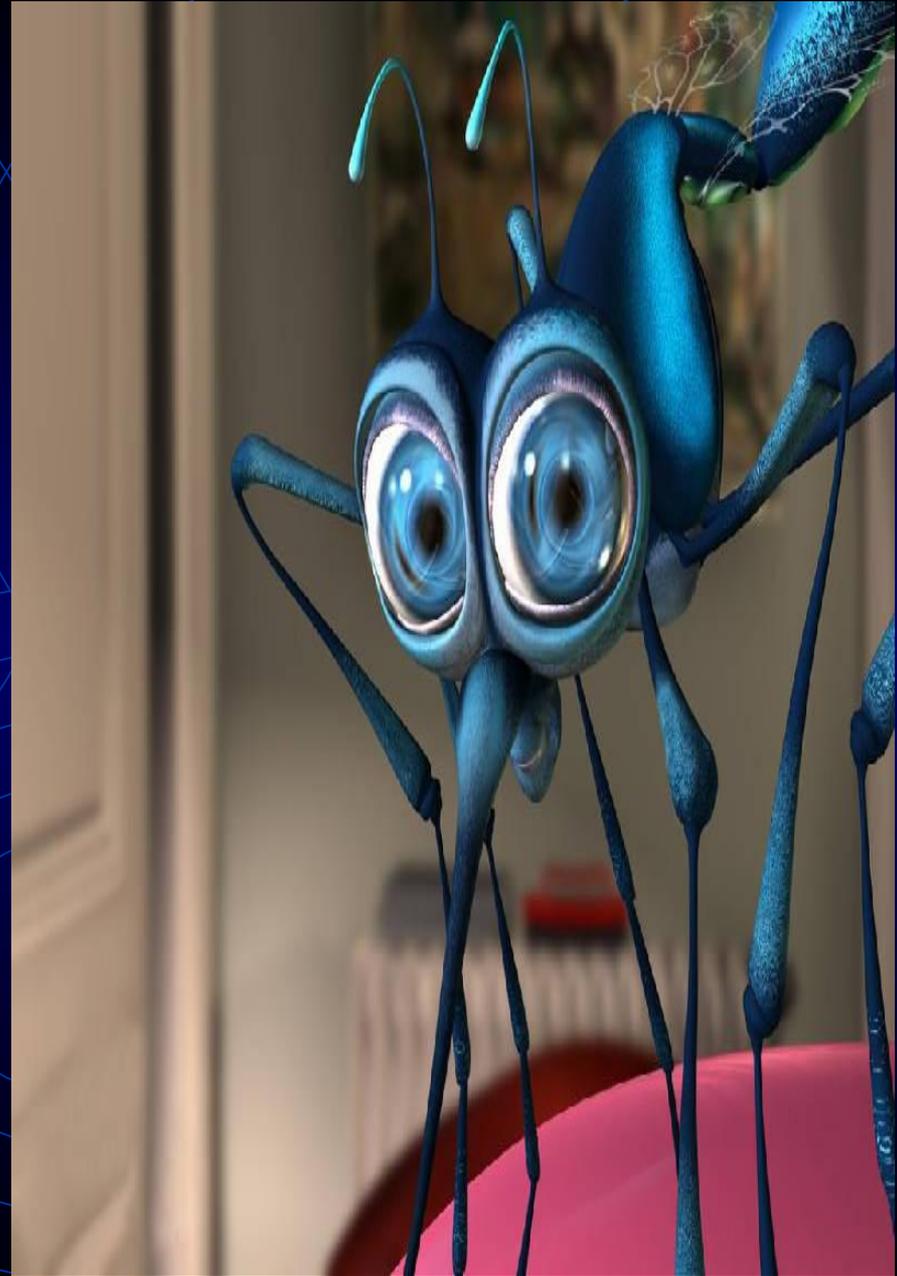
- **6. Солнечный свет и видение черного поля закрытыми глазами - два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения**



- **7. Очки - выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратимо**

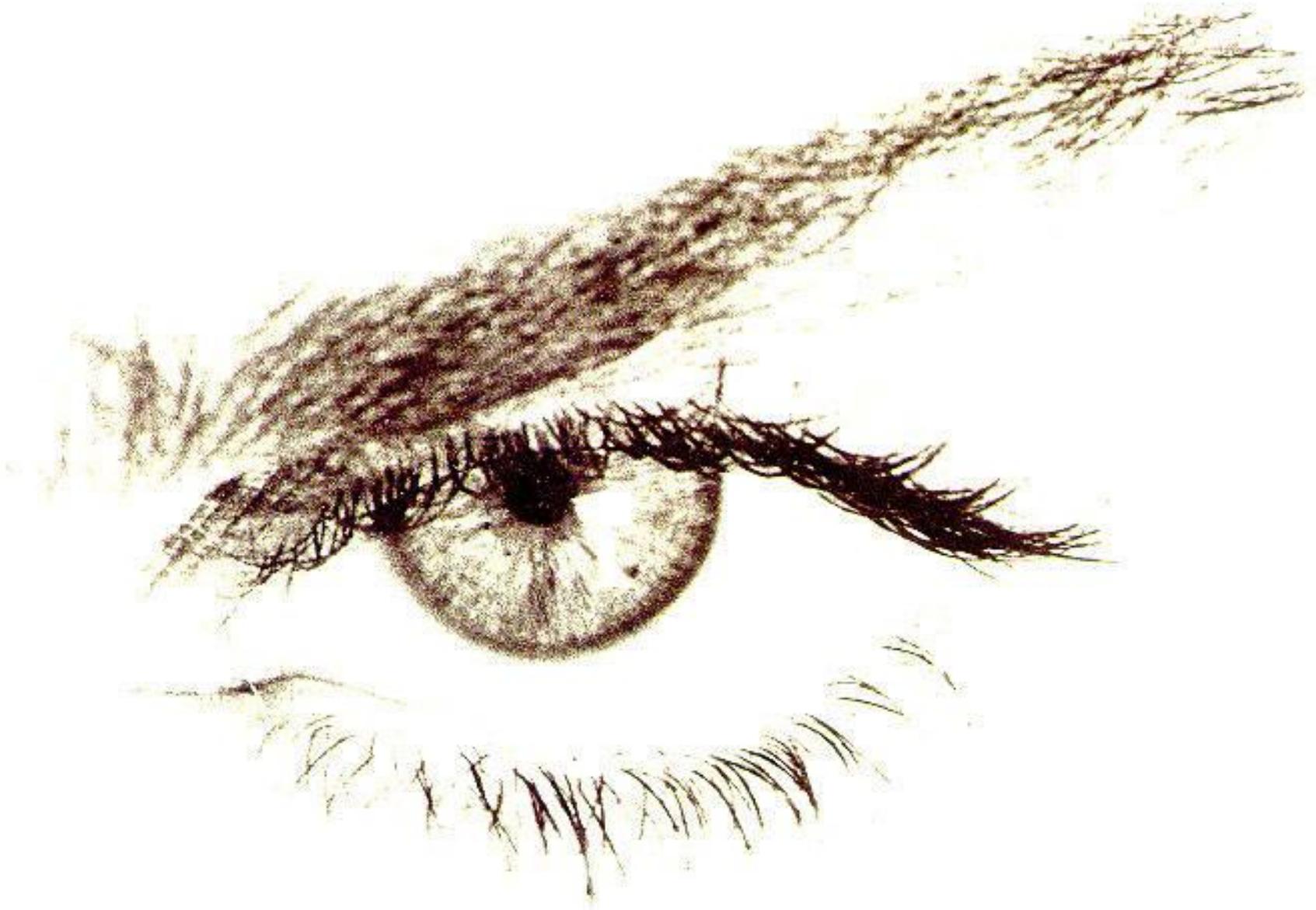


- **8. Глаза - это не просто орган зрения и не только "зеркало души", но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом - это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.**



- **9. Красота глаз - это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности**







*Подготовил Великов Игорь*



*Великов*