**Фитотерапия**

Издавна известны растения, положительно влияющие на состояние зрения. Причем среди них есть и такие, которые имеют профилактическое воздействие, и такие, которые имеют лечебное воздействие. К первым из них относятся многие ягоды и плоды, широко нам всем известные.

**Растения, улучшающие зрение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ягоды в любом виде:**  Черника Земляника Калина Клюква Голубика Княженика Морошка | **Овощи в любом виде  (включая свежий сок):** Картофель Капуста Морковь Помидоры Репа огородная Лук Черемша |
| **Плоды в любом виде:** Рябина Калина Смородина черная Облепиха Шиповник  Китайский лимонник | **Молодые побеги  (в салатах, супах):** Крапива Первоцвет Одуванчик  Медуница  Щавель |

**Настои из растений**

***Шиповник.*** 1 ст.л. сухих молотых плодов на 2 ст. кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 2-3 часа; принимать по 1/4–1/2 ст. 3–4 раза в день.

***Смородина черная.*** 3–5 г сухих листьев на 1 ст. кипятка, запаривать 10–20 мин, процедить; принимать по 1/2–1 ст. 2–3 раза в день как чай.

***Земляника.*** 20 г сухого измельченного сырья (листья и плоды) на 1 ст. кипятка, кипятить 5–10 мин, настаивать 2 часа; принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

***Одуванчик.*** 6 г. сухого измельченного сырья (корни и трава) на 1 ст. воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин; принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

***Крапива.*** 7 г сухой измельченной травы на 1 ат. Кипятка, запаривать 15–20 мин; принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

***Спорыш (горец птичий).*** 20 г сухой измельченной травы на 1 ст. кипятка, запаривать 10–15 минут; принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

***Аир болотный.*** 1 ст.л. сухого измельченного сырья на 1 ст. кипятка, кипятить 20–30 мин; принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

***Пырей ползучий.*** 4 ст.л. сухих хорошо измельченных корневищ на 5 ст. воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4; принимать по 1 ст.л. 4–5 раз в день.

***Лимонник китайский.*** Настойку лимонника (аптечный препарат) принимать по 20–30 капель 2 раза в первой половине дня.

***Пустырник.*** Настойку пустырника (аптечный препарат) принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день, преимущественно во второй половине дня. Настой: 15 г сухой измельченной травы на 1 ст. кипятка, настаивать 30–40 мин; принимать по 1 ст.л. 2–3 раза во второй половине дня.

***Алоэ. Сок*** (аптечный препарат) принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Свежий сок — также.