



В рамках общероссийского общественного движения  
«За сбережение народа»

**ПРОГРАММА «СОХРАНИ ЗРЕНИЕ!»**

# СОХРАНИ ЗРЕНИЕ!

- *краткое описание*
- *рекомендации*
- *руководство по работе с программой*



ООО  
«Дэльфа»



В рамках общероссийского общественного движения  
«За сбережение народа»

## ПРОГРАММА «СОХРАНИ ЗРЕНИЕ!»



ООО  
«Дэльфа»

ФГУН «Новосибирский научно-исследовательский институт  
гигиены»  
Роспотребнадзора

Утверждаю:  
Директор ФГУН  
«Новосибирский  
НИИ гигиены»



А.Я.Поликов  
2011г

### ПРОГРАММА

профилактики снижения зрения путем коррекции пищевых рационов  
при работе с персональными компьютерами

ВИДЕОФИЛЬМ



ООО  
«Дэльфа»

**СОХРАНИ  
ЗРЕНИЕ!**

т/ф: (383) 200 00 33, т: (383) 200 01 21, e-mail: delfa\_kedr@mail.ru, www.delfa-siberia.ru

## Программа «Сохрани зрение!». Механизм действия.

Глаза – наши окна в этот мир.

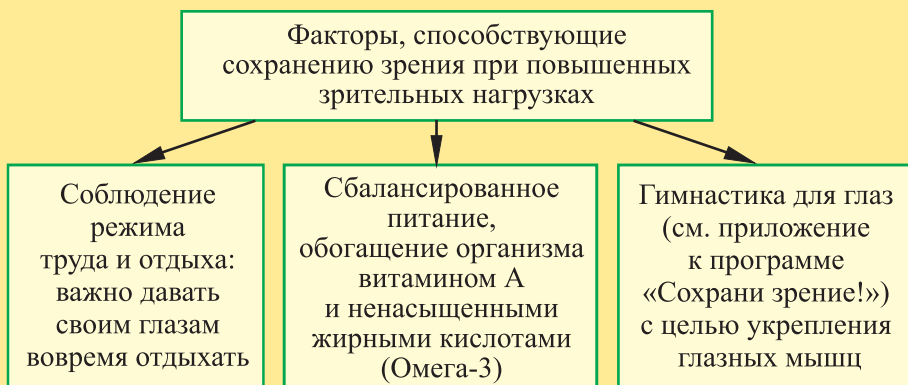
Возможность видеть, читать, наслаждаться четкостью и красками всего, что вокруг... Как тяжело и страшно это утратить!

Огромная нагрузка на зрение, которую испытывает современный человек, не позволяет глазам исправно служить ему даже половину жизни.

По данным медицинских исследований, среди дошкольников нарушениями зрения страдают около 8% детей. К 9-му классу этот показатель возрастает до 23%, к моменту окончания школы **более трети выпускников** имеют различные проблемы со зрением. А впереди еще целая жизнь!

Как правило, мы не в силах отказаться от привычного образа жизни. Большинство из нас ежедневно смотрит ТВ, читает, работает за компьютером.

**Однако есть вещи, которые каждый способен сделать для себя сам!**



Как и любому органу, глазам необходимо питание. Они нуждаются в целом комплексе веществ, которых с пищей мы часто получаем недостаточно. В результате, глаза «голодают». И это делает их еще более уязвимыми перед лицом той огромной нагрузки, которую они испытывают изо дня в день.

### Глазам особенно необходимы:

1. витамин А
2. ненасыщенные жирные кислоты (Омега-3, Омега-6 и др.)

Потребность в этих веществах эффективно восполняют натуральные продукты оздоровительного питания – «Кедровое масло с витамином А» и масло «Долголетие». Прием этих продуктов позволяет естественным путем укрепить, а в ряде случаев даже улучшить зрение, снизить утомляемость глаз и риск развития глазных заболеваний.



### **Регулярный прием «Кедрового масла с витамином А» и масла «Долголетие» в рамках программы «Сохрани зрение!»**

- снижает риск развития глазных заболеваний и нарушений зрения
- предотвращает утомляемость и сухость глаз при длительной работе за компьютером
- улучшает состояние сосудов головного мозга
- способствует повышению умственной работоспособности

**Таким образом, программа «Сохрани зрение!»  
– это возможность защитить глаза и сохранить зрение  
при повышенной зрительной и умственной нагрузке!**

**Схема приема  
«Кедрового масла с витамином А»  
и масла «Долголетие»  
в рамках программы «Сохрани зрение!»**

**«Кедровое масло с  
провитамином А»  
по 5 капсул  
два раза в день  
(утром и днем перед едой)**

**Масло «Долголетие»  
по 5 капсул  
один раз в день  
(вечером перед едой)**

**Профилактический курс  
составляет два месяца.  
При высоких зрительных  
нагрузках рекомендуется  
повторять курс три раза в год.  
Возможно постоянное  
применение масел.**



**Биохимический состав продуктов  
«Кедровое масло с провитамином А» и масло «Долголетие»:**

ПНЖК (омега-3 и омега-6), витамины А, Е, D, В1,В2, РР,  
фолиевая кислота, калий, фосфор, магний

**Нарушения в организме пользователя компьютера:**

- свободнорадикальное повреждение сетчатки
- нарушение кровоснабжения в тканях глаза
  - нарушение кровообращения в шейном отделе позвоночника
- недостаток поступления витаминов (А, В1, В2,С, Е, F) и минеральных веществ (калий, фосфор, магний) с пищей

Улучшение  
функции  
сетчатки

Улучшение  
кровообращения  
и обмена  
веществ  
в глазном яблоке

Анти-  
оксидантный  
эффект

Укрепление  
соедини-  
тельной  
ткани

**Улучшение зрения**

**Руководство по работе с программой  
«Сохрани зрение!»  
в рамках компании АРГО  
и движения «За сбережение народа»**

Программа «Сохрани зрение!» может представлять большой интерес для тысяч людей в нашей стране. Прежде всего, это школьники и студенты ВУЗов, а также сотрудники офисов, вынужденные проводить за компьютером по 8-10 часов в день. Являясь консультантом компании АРГО, Вы имеете возможность помочь многим людям поддержать зрение в условиях хронической нагрузки на глаза.

**В этом плане существует два основных пути:**

1. Вы можете рассказать о возможностях программы «Сохрани зрение!» своим друзьям и близким, тем людям, которые нуждаются в поддержке зрения, в семьях которых есть школьники или студенты. Поделившись с ними методикой приема кедровых масел, Вы откроете для них возможность эффективной и простой профилактики нарушений зрения. Наши брошюры и информационный фильм «Сохрани зрение!» помогут Вам в этом.

2. Вы можете организовать реализацию программы «Сохрани зрение!» в Вашем городе или поселке на базе ВУЗа, школы, офисного центра или какой-либо организации. В результате, о возможностях профилактики зрения с помощью коррекции питания узнают также и незнакомые Вам люди. Опыт такой работы среди консультантов компании АРГО уже имеется. Вот как можно это сделать на примере высшего учебного заведения.

**Шаг 1.** Встретиться и поговорить с руководителем учебного заведения, рассказать ему/ей о программе «Сохрани зрение!», предоставить результаты исследований, информационный фильм. Предложить социальную программу по профилактике снижения зрения на базе данного ВУЗа, попросить руководителя о содействии.

**Шаг 2.** Донести информацию о программе «Сохрани зрение!» и ее возможностях до студентов и сотрудников данного ВУЗа. Напечатать объявления, информационные листовки. Организовать дегустацию капсулированных масел, просмотр информационного фильма, лекции по профилактике снижения зрения.

**Шаг 3.** С помощью руководителя найти сотрудника ВУЗа, который мог бы поучаствовать в реализации программы, организовать пункт продажи «Кедрового масла с провитамином А» и масла «Долголетия» на территории учебного заведения (в столовой, киоске, в профилактории ВУЗа и т.д.). Заинтересовать человека, ответственного за реализацию масел, участием в программе «Сохрани зрение!», предложить заключить соглашение с компанией Арго.

### **Дополнительные возможности работы С программой «Сохрани зрение!»:**

1. Привлечение к работе с программой «Сохрани зрение!» врачей-офтальмологов.
2. Презентация программы «Сохрани зрение!» на городских мероприятиях.
3. Сотрудничество с оздоровительными учреждениями.



## Информационная поддержка

1. Научная программа, разработанная ФГУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» (документ с печатями): «Программа профилактики снижения зрения путем коррекции пищевых рационов при работе с персональными компьютерами».

2. Научная статья «Исследования эффективности применения «Кедрового масла с провитамином А» и масляной композиции «Долголетие».



## Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

### Вариант 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Закрыть глаза, посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо - вверх, налево - вниз, потом прямо - вдаль на счет 1-6; затем налево - вверх, направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### Вариант 2.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо вниз - влево и в обратную сторону: вверх влево вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо: после чего аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см. на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.





**Справки по телефону:**



**ООО «Дэльфа»**

**т/ф: (383) 200 00 33, т: (383) 200 01 21**

**e-mail: [delfa\\_kedr@mail.ru](mailto:delfa_kedr@mail.ru), [www.delfa-siberia.ru](http://www.delfa-siberia.ru), [www.rpo.ru](http://www.rpo.ru)**