ГЕННАДИЙ
КИБАРДИН

5 наших чувств для здоровой и долгой жизни

• СЛУХ • ОБОНЯНИЕ • ЗРЕНИЕ • ОСЯЗАНИЕ • ВКУС •

практическое руководство

50+ здоровье

Геннадий Кибардин

5 наших чувств для здоровой и долгой жизни. Практическое руководство

«Эксмо»
2013

Кибардин Г. М.

5 наших чувств для здоровой и долгой жизни. Практическое руководство / Г. М. Кибардин — «Эксмо», 2013 — (50+ здоровье)

Геннадий Кибардин более 20 лет оказывает реальную помощь всем, кто желает перешагнуть 100-летний рубеж. Ученые геронтологи подтверждают, что резервов человеческого организма хватает и на 120 лет, главное – жить разумно и не сокращать своих дней.В этой книге ведущий натуролог России применил необычный подход, чтобы максимально доступно помочь читателю в активном долголетии. Каждая из 5 глав посвящена одному органу чувств, через которые, как через ворота, могут пройти мудрость, доброта и здоровье, наполнив человека радостью жизни и спокойным счастьем. В книге приведены практические рекомендации, как обратить на пользу все то, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и пробуем на вкус.Автор уверен, что, опираясь на содержание книги, каждый зрелый человек может стать активным и мудрым долгожителем.

© Кибардин Г. М., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

Предисловие 6
Органы чувств человека 8
Часть первая 10
Зрение современного человека 11
Глава 1 12
Мифы о зрении 12
Возрастные изменения физического тела 16
Болезни от избытка стрессов и дефицита движений 17
Глава 2 19
Утренняя гимнастика для людей старшего возраста 19
Повседневная физическая активность 20
Быстрая гимнастика 22
Упражнение индийского врача 24
Избавление от сколиоза 26
Махи руками 27
Глава 3 29
Упражнения на покачивание 29
Короткое покачивание 30
Дыхание и зрение 32
Пальминг и зрение 33
Проблески и зрение 37
Улучшение аккомодации глаз 37
Работа с таблицей 38
Специальный сеанс 40
Перемещение глаз и раскачивание объектов зрения 41
Методы раскачивания букв 46
Удаление от проверочной таблицы 50
Су-Джок помогает зрению 51
Смехотерапия и зрение 54
Радостный настрой и зрение 55
Отношение к себе и зрение 56
Глава 4 60
Зрение и витамины 60
Глава 5 63
Индивидуальная программа 63
Конец ознакомительного фрагмента. 65

Геннадий Кибардин
5 наших чувств для здоровой и долгой жизни. Практическое руководство

© Кибардин Г. М., 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Предисловие

Наша нервная система постоянно получает сигналы от внешнего мира с помощью специальных датчиков. Они называются органами чувств. В процессе эволюции человека у него сформировалась специализированная периферическая анатомо-физиологическая система органов чувств. Благодаря своим рецепторам органы чувств человека обеспечивают получение и отправку в мозг на первичный анализ жизненно важную информацию из окружающего мира и самого организма. Человек получает информацию о себе и окружающем мире посредством пяти основных органов чувств:

- глаза (зрение);
- уши (слух);
- язык (вкус);
- нос (обоняние);
- кожа (осязание).

К органам чувств человека некоторые современные ученые относят также и вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве).

Каждый из наших органов чувств реагирует на определенные раздражители внутренней или внешней среды. Дистантные органы чувств, например, воспринимают раздражения на расстоянии (например, органы зрения, слуха, обоняния). Другие наши органы (вкусовые и осязательные) работают лишь при непосредственном контакте. Причем одни органы чувств могут в определенной степени дополнять другие. Развитое обоняние или осязание может в некоторой степени компенсировать слабо развитое зрение. Информация, получаемая головным мозгом человека от органов чувств, поступает по проводящим путям в центральную нервную систему, где формируется восприятие человеком окружающего мира и самого себя. Именно эта информация позволяет человеку адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители и быстро адаптироваться к окружающей его среде.

Трудно поверить, но все, что человек видит, слышит, чувствует и воспринимает, в его мозгу является лишь нервными сигналами. Примерно так же происходит дело с информацией в компьютерах. Все, что они умеют делать, – это быстро обрабатывать электрические сигналы. Любая цветная картинка, возникающая на экране компьютера, хранится в его памяти как серия электрических сигналов. Читателю предлагается, опираясь на информацию, получаемую от органов чувств, по-иному взглянуть на вопросы своего здоровья и активного долголетия. По ходу изложения информации будут рассмотрены также три наиболее важных направления в этой области:

- как научиться качественному восприятию окружающего мира и самого себя, опираясь на природные способности;
- почему и как надо стремиться к освоению новых методов формирования зрительных и иных образов, помогающих совершенствовать природные способности человека в восприятии окружающего мира и самого себя;
- можно ли и каким образом постоянно совершенствовать свою поведенческую реакцию на внешние и внутренние раздражители, дополняя ее растущими знаниями по ведению здорового образа жизни.

Животные, проживающие в естественной среде обитания, сохранили свой изначальный природный дар – чутко воспринимать окружающий мир. Современные же люди в существенной мере утратили и продолжают терять свои природные способности активно воспринимать окружающий мир при помощи основных органов чувств.

Читателю предлагается более глубоко осознать работу своих органов чувств и создать условия, способствующие повышению эффективности их работы. Это в конечном итоге положительно скажется на общем состоянии здоровья. Кроме того, хорошая работа органов чувств многие годы, словно маяк, будет указывать вам путь к здоровью, успеху и активному долголетию.

Органы чувств человека

Каждый орган чувств человека в широком смысле этого слова состоит из трех основных частей.

Первая часть представляет собой рецептор – внешний аппарат со специфическим строением для получения соответствующего сигнала раздражения.

Вторая часть – проводящий нерв, по которому сигнал раздражения поступает от рецептора в головной мозг.

Третья часть органа чувств – управляющий центр, расположенный в соответствующей сенсорной области головного мозга.

Органы чувств человека на физиологическом уровне четко отделены друг от друга. Особенно это касается четырех органов чувств – зрения, слуха, обоняния и вкуса. Каждый из них расположен в определенной части тела, и соответствующие раздражения принимаются исключительно благодаря их индивидуальности. Например, лучи света буквально пронизывают весь организм человека, но как раздражитель свет воздействует только лишь на глаза. Точно так же происходит со слухом, обонянием и вкусом.

Особое место в этом смысле занимает так называемый пятый орган чувств – орган осязания. Его роль играет поверхность нашего тела, наша кожа. Орган осязания вовсе не представляет собой некий орган только лишь одного чувства. В нем находится целый ряд органов в виде отдельных точек, воспринимающих раздражающие сигналы в виде давления, тепла и холода и позволяющих ощутить температуру. Например, в ответ на сигналы от рецепторов холода просвет кожных капилляров расширяется, кожа краснеет, поток горячей крови через нее увеличивается. Благодаря этому механизму на морозе краснеют наши щеки. Это только один, упрощенный пример того, как тело человека получает информацию с помощью органов чувств и тут же оперативно реагирует на нее.

На коже нашего тела имеются также точки, воспринимающие сигналы, раздражающие центры осязания. Отдельные участки кожи имеют рецепторы восприятия болевого раздражения и т. п.

К этому следует добавить окончания чувствительных нервов в мышцах и суставах. Это органы совершенно иного чувства – кинестетического чувства.

Кроме того, у человека имеется орган равновесия тела, расположенный во внутреннем ухе, в трубках формы полумесяца и специальных мешочках, имеющих внутри нервные окончания, раздражение которых происходит посредством движения так называемой эндолимфы в трубочках и так называемых отолитов в мешочках.

Для достойной жизни человека роль органов чувств очень велика. Именно они дают возможность отражения в сознании человека существующего вне его объективного мира и установления с ним соответствующих отношений.

Для приспособления организма человека к внешней среде, для целесообразного воздействия на нее большое значение имеет то, насколько близко должен подойти человек к источнику раздражения, чтобы ощутить его воздействие.

В этом плане решающее значение имеет строение принимающего аппарата органов чувств – рецептора. Существуют такие органы чувств, которым просто необходим непосредственный контакт с раздражителем для отражения его воздействия. Однако существуют и органы, способные получать раздражение издали.

К первой группе следует отнести органы осязания и вкуса – это так называемые контактные органы, а ко второй – группу действующих на расстоянии, или дистанционных, органов, то есть органы зрения, слуха и обоняния.

Для получения осязательного или вкусового ощущения необходимо, чтобы раздражитель непосредственно соприкоснулся с соответствующим органом, ведь на расстоянии почувствовать вкус или получить осязательное ощущение для человека просто невозможно. Зато глаз и ухо ощущают воздействие раздражителя издали. Промежуточное положение занимает орган обоняния. Разумеется, запах чувствуется и на расстоянии; однако для этого необходимо, чтобы мельчайшие частицы объекта, вызывающего запах, пришли в непосредственный контакт со слизистой оболочкой носа – иначе ощутить запах невозможно. Однако у нас имеются и такие органы, которые могут быть отнесены как к дистанционным, так и к контактным. Таковым является орган ощущения температуры – тепло, например, можно почувствовать как на расстоянии, так и при непосредственном прикосновении.

Приступим к более конкретному знакомству с органами чувств человека и начнем это знакомство с одного из важнейших органов человека – его глаз, позволяющих четко видеть окружающий мир.

Часть первая
Зрение и здоровье

Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой повседневной деятельности: работы, учебы, отдыха и т. п. Каждому из нас желательно понимать, как это важно – оберегать и сохранять свое зрение. Именно зрение позволяет видеть и воспринимать окружающий мир во всей его красоте и разнообразии. Если человек отлично видит вокруг себя, это свидетельствует о его хорошем зрении и косвенно указывает на позитивное состояние здоровья. Способность хорошо видеть доставляет каждому человеку огромное удовольствие.

Если же человек лишен хорошего зрения, он не может полноценно воспринимать окружающий мир, как бы этого ему ни хотелось.

Зрение – это великий подарок природы человеку от рождения. Этот дар нужно обязательно беречь и сохранять в течение всей своей жизни.

Наличие хорошего зрения очень важно для нормального формирования психики человека. Именно зрение обеспечивает связь между сознанием человека и окружающим миром, позволяя воспринимать все реальности среды обитания и адекватно на них реагировать. Хорошее зрение дает человеку возможность видеть не только форму предметов, но и их цвет. Зрение позволяет также целенаправленно дотянуться до предмета и потрогать его, чтобы более детально удостовериться, какой он на самом деле.

Зрение современного человека

Ученые определили, что за последние сто лет, с 1900 по 2000 год, зрительная нагрузка у цивилизованного человечества выросла примерно в двадцать раз. Наши предки в основном смотрели вдаль, созерцая, как цветет и созревает урожай на полях, как пасутся стада и т. п. У них часто переключалось внимание с ближних объектов на дальние, вследствие чего мышцы глаз не застывали в одном положении и не были перенапряжены, как у современных людей.

Сегодняшние дети, школьники и студенты девяносто процентов времени вынуждены смотреть вблизи – учеба, книги, компьютер, телевизор, мелкие игры. Глаза современных людей оказались неприспособленными к длительному смотрению вблизи. Наши глаза, как и многие тысячи лет назад, приспособлены природой чаще смотреть вдаль. И если не уметь оказывать помощь своим глазам, то с возрастом дела со зрением могут быть весьма печальными.

За последние десятилетия на Земле значительно возросло число людей, страдающих нарушениями зрения. Около 1 миллиарда жителей нашей планеты носят очки, каждый четвертый человек в развитых странах – близорукий. Дефицит движений, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, напряженные социальные и бытовые условия, чрезмерные информационные и зрительные нагрузки – все это ведет к серьезным нарушениям обменных процессов во всем организме, что способствует развитию всевозможных заболеваний, в том числе и появлению проблем со зрением.

Организм человека и его глаза просто не успевают за столь короткое время, исчисляемое десятилетиями, активно эволюционировать, приспособиться к быстро меняющимся условиям окружающей среды и образа жизни современного человека.

Как говорят ученые, зрением является особая оптико-биологическая система, бинокулярная (то есть обеспечивающаяся двумя глазами). Зрительная информация воспринимается нами сначала отдельно, а затем обрабатывается в головном мозге, в результате чего мы видим полную картинку. С помощью зрения мы можем воспринимать свет, его видимые излучения, что позволяет создать цветное и объемное зрение, а также возможность видеть предметы в пространстве, нахождение их относительно друг друга.

Зрение человека высокоорганизованное. Оно включает в себя такие анатомические образования, как глаз, прежде всего сетчатка и хрусталик, а также вспомогательные структуры: мышцы глаза, век, слезный аппарат, кроме того зрительные нервы, хиазма, зрительный тракт, латеральное коленчатое тело промежуточного мозга, зрительная радиация, зрительная кора.

Именно с помощью всех этих образований мы способны видеть, к примеру, свет от свечи в темноте на расстоянии до нескольких километров. А с помощью так называемых палочек и колбочек, которые расположены в сетчатке глаза, мы можем различать цвета, причем огромное количество разных оттенков.

Конечно, цветное зрение более четко обеспечивается на свету. Однако при слишком ярком свете мы видим просто белое пятно, из-за перевозбуждения всех типов цветовых рецепторов глаза. Также с помощью остроты зрения мы способны четко различать предметы, большие и маленькие.

Контрастность зрения позволяет нам отличать предметы между собой, которые плохо различаются по цвету и яркости от общего фона. Зрение позволяет нам адаптироваться к изменениям окружающей обстановки: к темноте, цветовому освещению; кроме того, оно позволяет нам возмещать недостатки зрительного аппарата.

Важность зрения в нашей жизни переоценить нельзя. Поэтому каждому человеку просто необходимо следить и ухаживать за своими глазами, знать, что полезно для здоровья наших глаз, а что может им навредить. То, каким человек будет созерцать окружающий мир сегодня и завтра, во многом зависит только от него самого.

Глава 1
Зрение у людей среднего и старшего возраста

Читатель, если тебе уже много лет и ты явно не студент, то знакомство с основными причинами ухудшения зрения у дошкольников, школьников и студентов тебе не помешает. Возможно, ты воспользуешься этими советами и подскажешь своим детям и внукам, как сохранить хорошее зрение на долгие годы.

А что делать тем людям, кто уже достиг среднего и старшего возраста? Не волнуйся, читатель. Сейчас будут даны рекомендации по улучшению остроты зрения, которые можно успешно применять, начиная со старших школьников и до преклонного возраста убеленных сединой людей.

Для того чтобы сохранить хорошее зрение на долгие годы, необходимо как минимум придерживаться **четырех основных правил поведения человека в повседневной жизни:**

1. Высокая физическая активность, дополненная специальными упражнениями.
2. Психологический настрой на позитив, на безусловный успех в своих делах.
3. Знание и выполнение упражнений для расслабления и укрепления глазных мышц.
4. Умение быстро переключить внимание и расслабиться после нервных перегрузок или стрессовых ситуаций.

Прежде чем перейти к очередному этапу занятий по улучшению остроты зрения, рассмотрим существующие сегодня в России «бессмертные» мифы о зрении.

Мифы о зрении

С каждым годом в России растет число людей со слабым зрением. Увы, этот процесс уже воспринимается нами как вполне естественный и закономерный. При объяснении причин такого явления мы ссылаемся на стремительный ритм современной жизни, на постоянные стрессы, на проблемы с экологией и т. п. И совершенно не задумываемся о том, что истинные причины плохого зрения находятся внутри нас, в незнании сути элементарных физических процессов, протекающих в организме человека, в непонимании сути ответной физиологической реакции организма на негативное поведение его хозяина.

В дополнение к этому складывается устойчивое впечатление, что печальное положение со зрением у миллионов людей мало кого волнует, кроме удовлетворенно потирающих руки производителей очков и линз для глаз. «Какие еще там проблемы со зрением, для этого есть очки, есть возможность провести операции», – говорят многие люди. Вот так часто мы и живем, порхая по верхам своей жизни и не желая вникнуть в ее суть.

Вместе с тем, словно луч света в темном царстве, мелькнет иногда информация о том, что, оказывается, можно отказаться от очков, восстановить свое зрение безоперационным, естественным образом. Однако эта информация быстро и бесследно исчезает в бурном потоке заявлений уважаемых в обществе врачей-офтальмологов и крупных производителей очков о ненаучности и даже лживости этой информации.

Тем не менее сегодня многие люди хотели бы отказаться от ношения очков, восстановить свое зрение естественными методами, но сомневаются, что это возможно.

Люди, конечно, знают, что «для улучшения зрения» можно сделать операцию на глазах. Но, во-первых, это дорого, во-вторых, многие люди боятся операций на глазах.

Что же мешает современным людям использовать легкий, заложенный самой природой безопасный путь восстановления зрения естественными методами? Конечно же, заблуждения

и мифы. Рассмотрим несколько основных мифов и заблуждений современных людей относительно проблем со зрением.

Миф 1. Плохое зрение передается по наследству. Первым устойчивым мифом, мешающим многим людям восстановить хорошее зрение естественными методами, является их убеждение, что проблемы со зрением наследственны: если у ваших родителей было плохое зрение, то и у вас оно будет таким же. Раньше данная точка зрения была даже общепринятой.

Между тем **современная статистика утверждает: только 3 человека из 100 слабовидящих родились с наследственными зрительными проблемами**. У остальных 97 % проблемы со зрением появились в какой-то момент их жизни, то есть способность плохо видеть или неспособность видеть хорошо – это приобретенный навык, точно такой же, как умение говорить, ходить и выполнять какие-то действия.

Конечно, мы не сознательно и не умышленно «учимся плохо видеть». На самом деле нас этому никто не учит. Все дело заключается в том, что в повседневной жизни мы неправильно пользуемся своими глазами и разумом, что и ведет к ухудшению зрения.

Если внимательно посмотреть, то не прослеживается никакой закономерности между зрением и наследственностью. Эта проблема «притянута за уши», чтобы было легче оправдать медицинскому обществу и отдельным социальным службам причины постоянного роста в России количества людей со слабым зрением.

Ссылка на плохую наследственность позволяет не проводить в поте лица обучение множества людей умению хорошо видеть. И это несмотря на то, что многочисленные исследования показывают, что в одной и той же семье часто встречаются хорошо видящие родители и их дети с проблемами со зрением.

С первого дня рождения мы познаем окружающий мир с помощью пяти органов чувств. Однако доминирующим и наиболее значимым для человека является его зрение.

Через глаза мы получаем около 90 % всей информации об окружающем мире. Примерно 9 % – при помощи органов слуха и около 1 % при помощи остальных органов чувств (обоняния, вкуса, осязания). Зрение человека имеет первостепенное значение для его надежной связи с окружающим миром.

Сегодня огромное количество людей используют очки или линзы постоянно или периодически. Необходимость использования оптики для того, чтобы хорошо видеть, в современном обществе считается нормой. Человечество становится все более неспособным жить без искусственных приспособлений для своих глаз – одного из самых важных органов чувств: своего зрения.

За последние сто лет число людей с проблемным зрением увеличилось в несколько раз. Этот рост произошел в течение всего трех-четырех поколений. Если плохое зрение передается по наследству, то кто же это умудрился его передать огромному числу людей за столь короткое время?

Миф 2. Зрение неизбежно ухудшается с возрастом. Второй миф утверждает, что каждый человек со временем будет нуждаться в очках для чтения и повседневной жизни.

Действительно, зрительная система, так же как и любая другая система организма человека, может со временем ухудшаться. Это обязательно произойдет, если ничего не делать для того, чтобы сохранить ее молодость, эластичность, эффективность, если вести образ жизни «как все». Или, хуже того, подкреплять свои слова о старости и немощи спиртными напитками и табачными изделиями.

Жизнь показывает, что к 40–45 годам около половины людей, кто имел хорошее зрение, действительно начинают ощущать затруднения с чтением текстов, начинает проявлять себя дальнозоркость, а у тех, кому за 60 лет, дальнозоркость становится практически нормой.

Тем не менее каждый из нас сможет вспомнить знакомого человека или родственника, который в весьма преклонном возрасте легко и непринужденно пользуется своими глазами, на

зависть окружающим. Если проанализировать ситуацию, то всегда окажется, что этот человек в своей жизни чем-то отличается от других. Он постоянно улыбается и шутит, не так питается, не курит и не пьет спиртные напитки, чаще бывает на свежем воздухе, более физически активен и т. д.

Если эти пожилые люди смогли сохранить хорошее зрение, несмотря на свой преклонный возраст – значит, и другие могут. И для этого нет никаких принципиальных препятствий: ни расовых, ни религиозных, ни половых. Главное в этом деле – знать, что и как нужно делать, и не лениться, не откладывать на завтра или послезавтра свои действия по ведению здорового образа жизни и активному долголетию.

Миф 3. Зрение ухудшается вследствие повышенной нагрузки на глаза. Наши глаза – это парный орган, который предназначен для того, чтобы смотреть. Глаза делают это легко и естественно. Для них это так же естественно, как для нас – дышать. Когда спортсмен тренируется, повышая нагрузки, его организм укрепляется и способен показывать все лучшие результаты. Однако при безграмотном подходе к тренировкам можно и надорваться. Так же обстоит и с глазами.

Причина ухудшения зрения находится не в самой нагрузке на глаза. Причина в том, как используются глаза при повышенных нагрузках. А тому, как правильно «пользоваться» глазами и как сохранить то хорошее зрение, с которым вы родились, в России никто и нигде не учит.

Статистика устойчиво показывает, что за время обучения в школе у большой группы детей ухудшается зрение. К моменту окончания школы 30–40 % школьников становятся близорукими. К моменту же окончания института до 50–60 % студентов вынуждены носить очки или линзы. Все это вроде бы говорит в пользу мифа: чем больше вы читаете или учитесь, то есть чем выше нагрузка на глаза, тем больше у вас шансов стать близорукими.

Вместе с тем, когда людей учат правильно видеть, проблемы со зрением становятся куда менее распространенными. По этому поводу можно отметить, что **хорошая практика повсеместного обучения тому, как «правильно видеть», сложилась в Китае, где в наши дни детей и взрослых обучают простым упражнениям для глаз, которые они каждый день выполняют в учебных заведениях или на работе**. Благодаря этому доля людей, страдающих близорукостью, в Китае начала снижаться.

Не следует забывать простую истину – наши глаза являются неотъемлемой частью системы под названием «организм человека». Повышенная нагрузка на глаза, связанная с письмом, чтением, работой за компьютером, требует правильного питания глаз и организма в целом, оптимальной физической активности, умелого сочетания нагрузки и отдыха. Игнорирование и нарушение этих требований способствуют возникновению проблем со зрением.

Каждому человеку хочется надеяться на лучшее. Возможно, когда-нибудь в России изменится к лучшему ситуация с массовым образованием населения в вопросах сохранение остроты зрения естественными методами. Хотя многие объективные и субъективные причины говорят, что это произойдет не скоро. Как сказал в свое время классик по аналогичному поводу: «Жаль только, жить в эту пору прекрасную уж не придется ни мне, ни тебе».

Но зачем долго ждать у моря погоды и от кого-то зависеть? Не проще ли уже сейчас начать осваивать простые и естественные приемы оздоровления глаз, восстановления остроты зрения, учиться, как правильно пользоваться своими глазами, опираясь на знания, изложенные в данной книге и в других источниках знаний?

Миф 4. Глазные мышцы в 200 раз сильнее, чем нужно, и нет необходимости их укреплять. Такое «научное» утверждение просто шокирует своей мнимой наивностью.

Когда маленький ребенок ползает, ходит, бегает, он не думает о врожденной силе своих мышц, о генетической наследственности, он интуитивно чувствует, знает, что движение – это жизнь. Чтобы нормально развиваться и расти, надо обязательно двигаться. Если спортсмен

достиг высочайшего уровня своей подготовки и доказал это в ответственных состязаниях, ни один тренер в здравом уме никогда не скажет: «Все, ты можешь больше не тренироваться. Ты навсегда чемпион».

Сторонники четвертого мифа твердят, что глазные мышцы редко слабеют, наоборот, от постоянного напряжения они чрезмерно укрепляются.

На самом деле в зрении многое зависит от скованности, зажатости и спазма мышц, что не имеет ничего общего с силой мышц. У человека в течение жизни развиваются определенные привычки и шаблоны поведения, какие-то действия, движения он производит чаще других, в результате чего одни мышцы становятся сильнее других.

Например: у правши мышцы правой стороны тела становятся сильнее и работают с лучшей координацией, чем левосторонние мышцы. Почему? Только потому, что одни мышцы чаще используются, чем другие, а не потому, что одни слабее других от природы.

У глаз аналогично: если мы много читаем, пишем, работаем с компьютером, тогда одни мышцы глаз становятся сильнее других. Если в случае с левшой-правшой это не столь существенно для организма, то в случае с глазами негативные последствия для зрения более значимы.

Если отдельные мышцы глаз стали сильнее, то расслабление не уменьшит их силу и не увеличит силу других мышц. Получается, что только тренировка «ослабленных» глазных мышц может выровнять, исправить ситуацию со зрением.

Глаза, как и любой другой орган, нуждаются в постоянном питании и обмене веществ. Это происходит благодаря кровеносной системе, в том числе через глазные мышцы. Нарушение этого процесса приводит к застойным явлениям и проблемам со зрением. Поэтому простые необременительные упражнения для глаз по 10–15 минут в день, правильные привычки зрения позволят сохранять глаза и зрение в отличном состоянии всю нашу жизнь.

Миф 5. Зрение – это лишь физический, механический процесс. Этот миф основывается на утверждении, что зрение является физическим, механическим процессом и нормальное зрение обусловлено лишь природной формой глаза. Если глаз имеет правильную форму, то зрение будет нормальным; если же структура глаза деформирована, то это может вызывать близорукость, дальнозоркость или астигматизм.

В действительности же форма глаза – это один из важных, но далеко не единственный элемент зрительной системы. Приведем пример: врачи-окулисты хорошо знают, что два человека, имеющие одинаковую рефракцию глаз (способность запечатлеть изображение на определенном расстоянии от сетчатки), могут обладать разной остротой зрения (способность видеть буквы на проверочной таблице).

Механические измерения и физические данные не способны однозначно предопределить, насколько хорошо может видеть данный человек. Это связано и с другими факторами, помимо формы глаз.

Например, часто люди отмечают, что в определенное время суток они видят лучше, а в результате усталости или стресса у многих отмечается ухудшение зрения. Бывает такое, что, ведя машину по автостраде, человек настолько увлекается своими мыслями, что «не видит» нужный ему поворот. Или устает настолько, что, читая страницу за страницей, не понимает слов. Знакома нам и ситуация, когда «в глазах потемнело».

У людей, обладающих хорошим зрением, острота зрения в течение дня может колебаться в значительных пределах, а у детей и того более: от +3 до —3D.

Зрение – это динамичный, постоянно меняющийся психофизический процесс, зависящий от многих физических, эмоциональных и психических факторов. Форма глаза может быть только одним из факторов, но даже она может измениться в результате проведения грамотных тренировок.

Миф 6. Утраченное зрение не восстанавливается. Если быть точнее, сторонники этого мифа считают, что восстановить зрение можно, но только путем операции.

За ответом обратимся к природе. Здесь мы наблюдаем как процесс расширения, так и процесс сжатия, есть подъем и есть спуск, бывает ухудшение жизненной ситуации, а бывает ее улучшение и т. д. Вся жизнь на Земле проходит в виде колебательных процессов: прямых и обратных. Этот список процессов можно продолжать бесконечно.

Разумеется, если есть ухудшение, то обязательно существует процесс улучшения и восстановления зрения.

Рассмотрим пример. Кембриджский университет как-то получил письмо от 89-летнего мужчины, который использовал известную систему естественного улучшения зрения. Он сообщил в своем письме: «Я носил очки для чтения 50 лет, с тех пор как мне исполнилось 39. Теперь, после 2 месяцев работы по программе улучшения зрения, иногда я уже могу читать без очков. Это хорошо у меня получается и не требует никаких усилий. Я понял, что могу помочь себе, и предвижу еще более значительные изменения в будущем». Да, какой потрясающий оптимизм исходит из этого письма, есть чему нам поучиться.

На сегодняшний день многие тысячи людей, которые используют различные системы естественного восстановления зрения, достигли значительных успехов на этом поприще. Их успех и вдохновляет, и наполняет нас оптимизмом. Подобных примеров так много, что игнорировать их – значит уподобляться страусу, прячущему голову в песок от опасности.

Наши глаза и зрительная система позитивным образом реагируют на упражнения, релаксацию и устранение стресса. Успех в этом деле полностью зависит от нашего отношения к себе и к занятиям, от конкретных шагов и действий, направленных на восстановление и сохранение остроты зрения.

Положительный личный опыт многих тысяч людей показывает, что системы естественного оздоровления глаз и восстановления остроты зрения эффективны при таких проблемах, как близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие, начальные стадии глаукомы и даже катаракты.

Возрастные изменения физического тела

Рассмотрим, как количество прожитых лет и съеденных котлет влияет на здоровье и внешний вид каждого из нас. Возраст человека играет не последнюю роль в том, какой у него внешний вид и что творится с его здоровьем. Конечно, дело тут не только в самом возрасте, но и в образе нашей жизни. Многое зависит от того, активен человек по жизни или любит подольше полежать на уютном диване. Увы, чем больше человеку лет, тем меньше он старается двигаться, порой даже не осознавая этого. В ответ на такое поведение человека мышцы его тела начинают быстро слабеть и «съеживаются».

Часть отмерших клеток тела не выводится наружу за пределы физического тела, перегружая его дополнительными шлаками. От бездействия с возрастом мышечная ткань постепенно замещается жировой и соединительной тканью, а кожа тела теряет былую упругость и эластичность.

Однако если такой человек повысит в разумных пределах свою физическую активность, то картина с его внешним видом и здоровьем начнет разительно меняться в лучшую сторону в любом возрасте. Начнет восстанавливаться сила мышц тела, а кожа станет возвращать свою былую упругость.

Ученые объясняют это тем, что мышечные ткани с возрастом не переживают необратимых дегенеративных изменений. Главное состоит в том, что из мышц тела с возрастом уходит вода.

Это связано со снижением уровня секреции половых гормонов у пожилых людей, особенно у женщин. Такие гормоны отвечают за задержку воды в мышечных тканях, поскольку вода в мышце является главным условием ее работоспособности. Вместе со снижением гормонального фона у пожилых людей пропадает желание употреблять жидкость в необходимом для тела количестве.

Нелишне напомнить читателю, что для нормального функционирования его физического тела следует потреблять ежедневно количество жидкости, примерно равное произведению вашего веса на 30 мл. Например, ваш вес составляет 60 кг. Умножаем на 30 и получаем 1,8 литра жидкости в сутки. Для поддержания хорошего состояния здоровья и достижения активного долголетия будет гораздо лучше, если этой жидкостью будет только чистая питьевая вода.

Выполняя самые различные упражнения (для людей старшего и пожилого возраста хорошо подходят пешие прогулки в среднем темпе до четырех и более километров в сутки), вы заставляете более активно работать мышцы своего тела.

Хорошо помогают омоложению физического тела любые доступные для вашего возраста танцы, которые, в дополнение к физическим нагрузкам, обычно вызывают прилив положительных эмоций. Было бы желание, а время и место для танцев всегда можно найти, в том числе и у себя дома. При восстановлении физической активности возрастает уровень секреции половых гормонов, а мышцы тела вновь активно «просят» сознание наполнить тело водой. В такой ситуации феномен молодости человека, ведущего активный образ жизни, сохраняется до глубокой старости, до 90 и более лет.

Что касается людей возраста 30–45 лет, то их мышечная система находится, что называется, в самом соку. Главное – иметь большое желание заниматься собой и проводить занятия, применяя методически верные физические нагрузки в разумных пределах. Помните, что все хорошо в меру.

Болезни от избытка стрессов и дефицита движений

С точки зрения природы современный человек ведет себя зачастую неразумно. Его поведение и повседневная жизнь часто противоречат элементарным нормам и правилам естественной жизни. Основная составляющая нормального образа жизни человека, как любого живого существа, – активное движение, достаточно частое, долгое и интенсивное.

При активном движении организм производит и выделяет в атмосферу углекислого газа значительно больше, чем в состоянии покоя. Еще больше CO_2 выделяется при быстром, интенсивном движении или, тем более, при движении с преодолением нагрузки.

Регулярные физические нагрузки поддерживают в нормальной физической форме весь организм человека и в том числе важнейшую для его здоровья систему дыхания.

Дефицит движения у современного цивилизованного человека среднего возраста составляет 70—90 % от необходимого.

Из-за этого организм производит и выделяет в атмосферу CO_2 в несколько раз меньше, чем «положено» природой. Система дыхания, обеспечивающая постоянство содержания CO_2 в крови, не получая достаточной и регулярной нагрузки, с возрастом детренируется и деградирует, «теряет форму». При этом интенсивность дыхания медленно, но верно увеличивается.

На этом фоне, то есть на фоне недостатка физических нагрузок, особую роль в ускоренном развитии гипертонии играют стрессы.

Народ давно понял, что «все болезни от нервов». Но по-настоящему научного объяснения связи между стрессами и ухудшением здоровья медицинская наука так и не сформулировала. Хотя известно, что стресс приводит к возбуждению нервной системы. Результатом такого возбуждения становятся:

• увеличение частоты сердечных сокращений;

• увеличение импульсации вазомоторного центра в стенки артерий брюшной полости;
• увеличение дыхательным центром глубины и частоты дыхания.

Все эти три фактора дают увеличение АД. Сегодня известно практически всем, что в результате волнения (стресса) артериальное давление крови действительно поднимается.

Если заглянуть в далекое прошлое человека, то можно будет увидеть, что в естественных природных условиях, в которых человек существовал тысячи лет назад, стрессовая реакция в результате угрозы и испуга всегда предшествовала последующей физической нагрузке в виде борьбы или бегства. Тогда стрессовая реакция организма была актом моментальной мобилизации организма к преодолению предстоящей нагрузки. Нагрузка неизбежно появлялась, а затем следовала физическая разрядка.

Таким образом, возбуждение нервной системы находило свою естественную биологическую, физиологическую разрядку и не имело для организма больших отрицательных последствий. У человека все было в естественном природном балансе.

В условиях же современной цивилизации стрессовая реакция не имеет необходимой разрядки в виде физической нагрузки, поэтому в нашем организме постоянно накапливаются серьезные отрицательные последствия для здоровья. Отсутствие должного естественного ответа на возбуждение нервной системы у цивилизованного человека вызывает «расшатывание» нервов, головные боли от повысившегося давления и ишемию мозга.

Покоряясь природному зову, организм все же пытается компенсировать нервное возбуждение естественным образом (размахивание руками, вскакивание со стула, хождение по комнате и т. п.). Но всего этого слишком мало для компенсации последствий стресса. Одна из составляющих стрессовой реакции – увеличение интенсивности дыхания, причем в несколько (2–5) раз по сравнению с обычным дыханием человека. При кратковременных стрессах интенсивность дыхания у человека сравнительно быстро восстанавливается. При частых и особенно сильных и длительных стрессах (например, после потери близкого человека) интенсивность дыхания в прежних показателях уже не восстанавливается и становится постоянно избыточной. Соответствующее увеличению дыхания уменьшение концентрации CO_2 в крови увеличивает степень гипертонии всех гладких мышц и микрососудов в том числе.

Физиологическая первопричина гипертонии – снижение концентрации в артериальной крови углекислого газа CO_2 – есть результат отрицательных последствий стрессов, не находящих естественной, предусмотренной природой разрядки из-за гиподинамии (недостатка физических нагрузок).

У людей, имеющих постоянные и существенные физические нагрузки, последствия стрессов минимальны. Можно сказать, что они относительно защищены от стрессов. Поэтому такие люди вполне здоровы даже в пожилом возрасте. Но таких людей сегодня немного. По крайней мере, среди живущих в условиях современной цивилизации наших городов.

В больших количествах пожилые «здоровяки» встречаются в местностях, где люди в молодом возрасте имеют достаточно большие (но без перенапряжения) естественные физические нагрузки, а в пожилом возрасте спокойную жизнь без стрессов. Там же живет и большинство долгожителей. Это наблюдается, например, в горных селениях Кавказа, где люди вынуждены всю жизнь опускаться и подниматься по склонам горных троп, дорог и улочек селений, имея, таким образом, регулярные физические нагрузки на уровне спортсменов. В пожилом же возрасте их здоровье не подрывается стрессами, характерными для европейской цивилизации. На Кавказе пожилых людей чтут, уважают, не обижают, не нагружают заботами и тем более тяжелой физической работой. Поэтому в горных селениях мало знают о существовании гипертонии. Кавказские пожилые «здоровяки» – лучшее доказательство верности тезиса «Здоровье – это движение».

Глава 2
Физическая активность и зрение

Одним из важных факторов на пути к сохранению зрения у людей среднего и старшего возраста является их физическая активность.

Дошкольники, школьники и студенты в большинстве своем ведут активный образ жизни. Они много ходят и бегают во время различных игр и занятий. Часто это бывает тот самый минимум естественной физической активности, который обеспечивает поддержание в организме активных обменных функций и позволяет быстро снять повседневные стрессы. Поэтому особых рекомендаций по физической активности детям и молодежи не требуется.

Другое дело, когда речь идет о людях среднего и старшего возраста. Часть этих людей занимается спортом, посещает фитнес-клубы или плавает в местных бассейнах.

Однако большинство людей среднего и старшего возраста не находят времени для подобных физических занятий, считают это необязательным и ведут малоподвижный образ жизни, дополненный ежедневным курением и злоупотреблением алкоголем.

Все это постепенно ведет к ослаблению активности обменных процессов во всем организме, начинают проявлять себя застойные явления, появляется избыточный вес и т. п.

Малая физическая активность человека негативно воздействует на кровообращение во всем теле, в том числе в области глаз, не способствует быстрому снятию стрессовых нагрузок. А ежедневное курение ведет к устойчивому склерозированию мелких кровеносных сосудов во всем теле, включая глазное яблоко.

В этой ситуации в первую очередь страдают наиболее нагруженные органы человека – его глаза. Начинает катастрофически падать острота зрения, растет внутриглазное давление, появляются первые грозные признаки катаракты.

Из любой, даже самой сложной, ситуации есть достойный выход, в том числе – компромиссное решение. Выполняя простые и непродолжительные физические упражнения, можно быстро восстановить обменные процессы во всем теле и сохранить или даже улучшить остроту своего зрения.

Утренняя гимнастика для людей старшего возраста

Читателю предлагается освоить несложный комплекс упражнений утренней гимнастики, предназначенный для людей среднего и пожилого возраста

Упражнение 1. Исходное положение: основная стойка. Поднять руки в стороны, отвести правую ногу назад, немного прогнувшись – вдох, возвратиться в исходное положение. То же самое следует проделать и с левой ногой. Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке. Вдох – наклон туловища вправо – выдох; возвратиться в исходное положение. То же в левую сторону. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение: руки на талии. Плавные круговые движения туловищем вправо 2 раза, влево 2 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.

Упражнение 4. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища – вдох. Согнуть правую ногу в колене, обхватить ее руками, приподнять туловище, стараться коснуться лбом колена – выдох. То же следует проделать левой ногой. Повторить 3–4 раза каждой ногой. Темп медленный.

Упражнение 5. Исходное положение: лежа на животе. Упор руками от ладоней до локтей о пол. Выпрямить руки, прогнуть назад спину, голову отвести назад – вдох, возвратиться в исходное положение – выдох. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

Упражнение 6. Исходное положение: стоя – основная стойка. Развести руки в стороны – вдох. Принять исходное положение, наклонить туловище, слегка согнуть ноги в коленях, полностью расслабить мышцы – выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 7. Исходное положение: лежа на спине с упором ладонями о пол, руки под поясницей – вдох. Упираясь на ладони, сесть, не приподнимая ног от пола, возвратиться в исходное положение – выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 8. Исходное положение: стоя, руки на талии – вдох. Приседание – выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 9. Исходное положение: сидя на пятках, руки в стороны – вдох. Со взмахом рук сесть направо – выдох. То же выполнить в левую сторону. Повторить по 2–3 раза в каждую сторону.

Упражнение 10. Исходное положение: стоя, руки, согнутые в локтях, – на пояснице, пальцы переплетены. Выпрямляя руки и отводя их назад, прогнуть спину и голову назад, подняться на носках – вдох. Принять исходное положение – выдох. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

Упражнение 11. Исходное положение: лежа на спине, руки выпрямлены над головой – вдох. Поднять прямые ноги вверх, быстро со взмахом рук сесть и коснуться пальцами рук пальцев ног – выдох, возвратиться в исходное положение. Повторить 3–4 раза.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, на его зрение, на продолжительность человеческой жизни. Борьба за хорошее зрение и активное долголетие человека в настоящее время – это борьба с преждевременным старением, борьба с болезнями, борьба за правильный образ жизни.

Повседневная физическая активность

Для тех людей, кому уже стукнуло 50 лет, предлагается несколько простых советов, как сбросить лишний вес, сохранить остроту зрения и омолодить свое тело за счет повышения общей физической активности в повседневных буднях.

1. Забудьте о лифте и эскалаторе. Постарайтесь каждый день подниматься по лестницам пешком. На работе и дома начните выходить из лифта на 1–2 этажа ниже от нужного вам уровня. Когда от такой нагрузки постепенно перестанет перехватывать дыхание, прибавляйте еще по этажу. А вниз спускайтесь только пешком. Уверяю, очень скоро вы сможете дойти, не запыхавшись, до своего 6—15-го этажа, а вес тела уменьшится на пару килограммов, да и внешне вы похудеете и похорошеете.

2. Больше ходите пешком. Оставляйте служебную или личную машину за несколько кварталов от дома или работы, покидайте свой ежедневный автобус на одну-две остановки раньше. Знайте, что регулярная пешая ходьба ускоряет обмен веществ во всем теле и помогает сохранить хорошее зрение, состояние молодости физического тела и сознания. С каждым дополнительным шагом у вас будет сгорать лишний жир, улучшится внешний вид. Занимайтесь ежедневно 30–40 минут быстрой ходьбой, и через пару месяцев ваше здоровье и внешний вид значительно улучшатся.

3. Делайте перерывы на работе для легких физических упражнений, особенно если у вас сидячая работа. Если стесняетесь коллег, походите по коридорам, поднимитесь пешком по лестнице на 2–3 этажа и спуститесь вниз.

Даже сидя на работе, можно незаметно для окружающих периодически выполнять некоторые физические упражнения. Конечно, эффект от этих упражнений будет меньше, чем от специальных тренировок или ходьбы, но и они помогут сохранять физическую активность. Вы сами сможете придумать множество таких упражнений.

Рассмотрим несколько упражнений для сохранения остроты зрения и даже омоложения своего тела, их можно выполнять сидя, повторяя каждое упражнение по 9—11 раз:

• втяните живот, насколько сможете, далее задержите его в таком положении на 2–3 секунды, затем отпустите;

• поверните голову в одну сторону до упора, задержитесь в таком положении на 2–3 секунды, затем – в другую сторону, выполняйте медленно, без рывков, чтобы не повредить мышцы шеи;

• запрокиньте голову назад до упора, задержитесь в таком положении на 2–3 секунды, затем наклоните вперед до упора, тоже задержите на 2–3 секунды. Упражнение хорошо помогает избавиться от второго подбородка, выполнять упражнение следует не торопясь;

• сожмите колени максимально сильно на 2–3 секунды, затем чуть разведите в стороны, расслабьте мышцы;

• вращайте плечами вперед и назад;

• приподнимите ступню одной ноги на 10–15 сантиметров от пола, держите ее так 5—10 секунд, опустите; затем то же проделайте со второй ногой. Если сможете – поднимайте ступни обеих ног вместе;

• обопритесь руками на подлокотники кресла, немного приподнимите свое тело, используя только силу рук, не помогая (не отталкиваясь) ногами;

• напрягайте и расслабляйте поочередно различные группы мышц тела;

• полезно для улучшения обменных процессов в теле даже простое потягивание, выполняемое несколько раз.

Вы сами можете придумать множество подобных упражнений. Выполняйте их при любой возможности, минимум два-три раза в день по 5—10 минут. Хотите иметь хорошее зрение, быть здоровыми и счастливыми, хотите прожить долгую жизнь – используйте любую возможность активной физической нагрузки для своего тела.

4. Занимайтесь физкультурой, это наиболее эффективный способ сохранить зрение и обрести долголетие. Заниматься следует регулярно и постоянно, а от «ударных» тренировок по два-три раза в месяц пользы не будет, только вред. Чтобы надолго сохранить хорошее здоровье и состояние молодости, надо заниматься как минимум три-четыре раза в неделю по 40–60 минут.

5. Запишитесь в спортивный клуб. Выбирайте по душе: аэробика, шейпинг, бодибилдинг, тренажерный зал, бассейн, клуб любителей бега. Занимаясь под руководством опытного тренера, вы через пару месяцев станете чувствовать себя гораздо лучше. Помните: для достижения хорошего результата важно заниматься регулярно, не прекращать и не пропускать занятия.

6. Тренируйтесь самостоятельно, если куда-то записаться нет возможности. Не отчаивайтесь, можно и самостоятельно добиться отличных результатов. Сегодня разработано множество комплексов упражнений для людей среднего и старшего возраста. Эти упражнения предназначены для самых различных людей, как для тех, кто давно не тренировался, так и для подготовленных, а также для людей, у которых мало времени, чтобы заниматься спортом. При самостоятельных занятиях во время тренировки следует соблюдать определенные правила. Более подробно рассмотрим некоторые из этих правил.

А. Когда заниматься? Если вы жаворонок, то лучшее время для тренировки – в первой половине дня, между завтраком и обедом; для совы – ближе к вечеру, между обедом и ужином.

Начинать тренировку надо не менее чем через два часа после еды, заканчивать минимум за час до следующего приема пищи. Если вы можете заниматься только вечером, после работы, можно сделать так: за час-полтора до тренировки слегка перекусить (легкую, быстроусвояемую пищу, ничего жирного, мясного и т. п.); через полчаса-час после тренировки – легкий ужин. Позднюю тренировку надо закончить минимум за два, лучше за три часа до сна.

Б. Сколько заниматься? Начинающим проводить самостоятельные тренировки можно ограничиться двумя 30-минутными тренировками в неделю. Заниматься меньше нет смысла – восстановить тонус мышц своего тела вы не успеете. Через некоторое время добавьте третью тренировку в неделю, затем постепенно увеличивайте время занятий, доведите его до 40–50 минут, можно до часа. После этого можно добавить четвертое за неделю занятие. Между самостоятельными тренировками должны быть примерно одинаковые промежутки времени. Например, понедельник – четверг или среда – воскресенье – для двух раз в неделю, вторник – четверг – суббота – для трех раз. Если вы будете заниматься только два дня подряд, а затем пять дней отдыхать – пользы от таких занятий будет мало.

В. Как заниматься? Каждую самостоятельную тренировку следует начинать с 7—10-минутной разминки, во время которой мышцы, сердце и легкие «врабатываются», готовятся к серьезной нагрузке. Затем следует основная часть тренировки, во время которой по-настоящему развиваются мышцы, идет омоложение физического тела. Завершать тренировку желательно упражнениями на растяжку, по продолжительности выполнения не менее 5 минут.

Г. Нужен ли массаж? Если есть такая возможность, то проводите регулярные сеансы массажа. Они помогут повысить эффективность тренировок и снять усталость после них.

Примечание. Ставьте перед собой реальные задачи, не перенапрягайтесь, не старайтесь обогнать более молодых и тренированных друзей, подруг и знакомых. Подбирайте для себя комплексы упражнений, которые будете делать с удовольствием, и тогда положительный результат обязательно придет: вы сохраните остроту зрения, похорошеете, а здоровье улучшится.

Быстрая гимнастика

В завершение раздела, призывающего читателя не забывать о повседневной физической активности своего тела, рассмотрим, что представляют собой быстрая гимнастика и динамический массаж.

1. Быстрая гимнастика. Если снять обувь и, оставшись босиком, подняться на носках ног так, чтобы пятки приподнялись всего на один сантиметр, а затем резко опуститься на пол, то все тело ощутит настоящее сотрясение. При этом благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Вы можете почувствовать это прямо сейчас.

Встаньте. Снимите обувь, найдите удобное место в квартире. Приподнимитесь на носках так, чтобы поднять от пола пятки ног на один сантиметр, затем резко расслабьте мышцы ног. Пятки ударятся о пол, а вы ощутите, как «что-то» пошло вверх. Верно? Это и есть та самая застоявшаяся венозная кровь. Именно это несложное упражнение и называется «быстрая гимнастика».

Примечание. Ни в коем случае не старайтесь поднять пятки выше сантиметра над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее, но вызовет ненужное утомление ступней ваших ног.

Такое сотрясение тела можно делать не чаще одного раза в секунду. После выполнения подряд 15–30 таких упражнений (сотрясений) необходимо сделать паузу на 5—10 секунд.

Помните, излишне частые сотрясения бесполезны, так как в межклапанных венозных пространствах просто не успевает накопиться достаточная очередная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вен ваших ног.

При каждом выполнении упражнения «быстрая гимнастика» за один сеанс нужно делать не более 60 сотрясений. В течение дня можно повторять это упражнение 3–6 раз по одной минуте. Выполняйте упражнение достаточно жестко, но не столь резко, чтобы эти действия не отдавались болезненно в вашей голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге, и не более того. Только при таком исполнении упражнения никакой опасности для позвоночника и его дисков быстрая гимнастика не представляет.

Быструю гимнастику могут выполнять даже те люди, кому запрещены бег и быстрая ходьба, к примеру, в период реабилитации после инфаркта, нарушений сердечно-сосудистой или респираторной систем, болезнях печени или почек в острой форме или в период обострения. Единственное противопоказание – беременность при любом сроке.

Быстрая гимнастика достоверно улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует тонус мышц и эпидермиса (кожных покровов), улучшает питание головного мозга, повышает умственную и физическую работоспособность, нормализует сон, настроение, быстро восстанавливает самочувствие после эмоциональных перегрузок.

Расшевелив застой крови этим упражнением, вы тем самым снимаете пагубное воздействие гиподинамии и издержек земного тяготения (гравитации). После выполнения быстрой гимнастики, а иногда и во время ее выполнения проходит тяжесть в голове, так как инерционные силы энергично продвигают венозную кровь от головы к сердцу. Если аккуратно и постоянно практиковать быструю гимнастику и динамическое расслабление, то ваши венозные клапаны наверняка перестанут быть «тихими заводями» застойной крови. А это, помимо снятия головной боли, послужит эффективной профилактикой образования тромбов, тромбофлебита и даже поможет избежать инфаркта миокарда.

2. Динамический массаж. Многим покажется невероятным то, что динамический массаж занимает всего две минуты, однако хорошее самочувствие человека после этого обеспечивается на целый день.

Динамический массаж могут выполнять друг другу два близких человека. Также это упражнение можно выполнять вполне самостоятельно одному человеку.

Рассмотрим, как выполняется это упражнение. Оно выполняется попеременно как для левой, так и для правой ноги.

Указательным, средним и безымянным пальцами левой руки сделайте 6 скользящих движений по внутренней стороне левой ноги от середины точки ее подошвы стопы вверх к колену.

То же самое повторите тремя пальцами правой рукой для правой ноги.

Затем двумя руками обхватите нижнюю часть голени левой ноги и выполните 20 поглаживающих движений вверх, по направлению к коленному суставу.

Аналогичные действия проведите для правой ноги.

Далее на левой ноге выполните 20 поглаживаний обеими руками (одновременно по внутренней и наружной сторонам ноги) от коленного сустава до паха по передней и задней поверхности бедра.

Переключитесь на правую ногу и выполните на ней аналогичные поглаживания.

После этого выполните 30 обхватов левой ноги обеими руками от кончиков пальцев стопы, постепенно передвигая руки по направлению к паху.

То же самое необходимо проделать и для правой ноги.

Этот простой, но необычный и приятный массаж можно делать утром и вечером. Он занимает всего 5–7 минут и доставляет приятные ощущения в ногах и во всем теле массируемого человека.

Упражнение индийского врача

Наиболее эффективным упражнением для быстрого улучшения остроты зрения и нормализации общего состояния организма человека является «Упражнение индийского врача». Расскажу кратко предысторию его появления в современной России.

В одном из семейных архивов, привезенных в 80-х годах прошлого века моим другом Владимиром из Тбилиси, мы нашли массу забытых современниками медицинских советов и рецептов по исцелению человека. Хозяин архива, известный в Тбилиси врач К., много лет собирал и хранил у себя народные методы исцеления человека. А после его смерти бесценный архив попал в руки его внука Владимира.

Перебирая архив врача К., я обратил внимание на советы одного индийского врача по повышению иммунитета организма при помощи выполнения несложного упражнения. Два года я прорабатывал и совершенствовал эти советы индийского врача и наконец-то получил ответ на все свои вопросы.

Выполняя это упражнение, мне удалось восстановить остроту своего зрения практически до единицы, ушла возрастная седина волос, разгладились морщины на лице.

За полтора года регулярных занятий этим упражнением я сбросил 31 килограмм лишнего веса, не меняя образа жизни и своих привычек, а суставы ног и рук обрели привычную гибкость, вернулась легкость в походке и т. п.

Прошло еще несколько лет, прежде чем я стал рекомендовать это упражнение широкому кругу своих читателей. Вот и сегодня предлагаю моим читателям ознакомиться с этим упражнением.

«Упражнение индийского врача» является ценной находкой для многих людей (мужчин и женщин), кому уже стукнуло 45 лет. Регулярно и правильно выполняя «Упражнение индийского врача», люди среднего возраста начинают чувствовать себя гораздо лучше, а пожилые буквально оживают и даже молодеют. Упражнение очень простое для выполнения любым человеком и в то же время необычайно полезное для улучшения работы всего организма.

Его основной эффект – снятие всех спазмов с сосудов и мелких капилляров, нормализация кровообращения во всем теле. «Упражнение индийского врача» позволяет также существенно улучшить кровоснабжение в застойных зонах физического тела, страдающих от недостатка кислорода и питательных веществ.

Начните выполнять это упражнение прямо сейчас, и скоро вы ощутите явное улучшение самочувствия и здоровья. Переходим к более подробному ознакомлению с этим упражнением.

В 30-х годах прошлого века один индийский врач (время не сохранило его имя) в целях борьбы с инфекционными заболеваниями кишечника предложил выполнять простое, но очень эффективное физическое упражнение «Сахаджа агни сара дхаути крийя», что в переводе с хинди означает «простое очищение внутренним огнем».

Известно, что в кровеносных сосудах кишечника каждого человека находится примерно одна треть всей крови и около 70 % иммунных клеток. От того, как функционирует кишечник, напрямую зависит не только состояние здоровья человека, но и продолжительность его жизни.

Моя многолетняя практика работы с «Упражнением индийского врача» показала, что это упражнение необычайно благоприятно воздействует на общее состояние здоровья человека и эффективно помогает буквально омолодить все тело.

Для тех, кто ограничен в свободном времени или по иным причинам не может посещать спортивные залы, регулярно выполнять сложный комплекс специальных упражнений, можно ограничиться ежедневным выполнением «Упражнения индийского врача» в течение нескольких минут. Этого вполне хватает, чтобы получить заряд бодрости и здоровья на целый день.

Постепенно зрение и состояние вашего здоровья начнут явно улучшаться, а тело – молодеть, невзирая на возраст.

При выполнении этого упражнения повышается общий иммунитет организма, уходят лишние размеры живота и бедер, нормализуется работа внутренних органов, находящихся в области живота. Существенно улучшается работа желудка и поджелудочной железы, селезенки, печени и желчного пузыря, тонкого и толстого кишечника, восстанавливается подвижность суставов рук и ног, нормализуются обменные процессы во всем теле. У пожилых мужчин нормализуется работа предстательной железы, что часто является для них полной неожиданностью. Еще бы, возвращается их былая «мужская сила». Не упражнение – а мечта для каждого человека, особенно после 45 лет.

Читатель, не ленись. Потребуется совсем немного. Нужна твоя настойчивость в ежедневном выполнении данного упражнения и вера в его высокую эффективность.

Ничто не должно остановить вашу решимость прямо сейчас начать активно двигаться по пути здоровой и активной жизни. Сегодня появился реальный шанс привести себя в порядок, начать новую жизнь, наполненную четким зрением, радостью здоровья и счастья, плавно переходящих в состояние активного долголетия и природной мудрости.

Выполнение упражнения. Утром, натощак, в легкой одежде подойдите к большому зеркалу, станьте перед ним прямо, ноги на ширине плеч, глубоко вдохните и максимально выдохните.

Затем, не дыша, пять раз подряд сильно втяните живот и тут же произвольно и легко отпустите его. Восстановите дыхание, повторите упражнение еще четыре раза.

Ослабленные люди могут выполнять это упражнение, лежа удобно на спине.

Помните, упражнение выполняется только утром сразу после сна.

Ежедневный утренний повтор упражнения выглядит так:

Первая неделя: 5–5 – 5–5 – 5

Вторая неделя: 5–5 – 9–9 – 11

Третья неделя: 5–9 – 11–15—17

Четвертая неделя: 9—11–15—17—19

Пятая неделя: 15–19—21—25—29

Шестая неделя: 19–25—29—35—39

Седьмая неделя: 25–29—35—45—55

Восьмая неделя 25–35—45—55—65

Общие рекомендации по проведению упражнения:

1. Упражнение желательно выполнять утром, натощак, не менее чем за 15 минут до еды.

2. Не рекомендуются длительные задержки дыхания и чрезмерное усердие при выполнении упражнения. Особенно это касается пожилых людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

3. Не переходите к занятиям на следующую неделю по более высокой нагрузке до тех пор, пока не будете выполнять текущее упражнение легко и с удовольствием.

4. Не допускается выполнение упражнений в период острой стадии любых заболеваний органов брюшной полости. Например, при острой стадии гастрита, язвенной болезни и т. п.

5. При возникновении ощущения дискомфорта или болей в теле нагрузку следует значительно ослабить.

6. В течение всего дня стремитесь сохранять правильную осанку.

Регулярно выполняя данное упражнение, вы сможете значительно улучшить остроту зрения и внешний вид, оздоровить тело и существенно продлить свою жизнь. Первые положительные результаты ощущаются уже через две-три недели. Через три месяца ежедневных занятий

острота зрения явно улучшится, ваша фигура начнет обретать былую стройность и внешнюю привлекательность, а кожа на лице и на всем теле начнет омолаживаться.

Избавление от сколиоза

Грустное зрелище представляет собой сколиоз у молодых людей, да и у пожилых тоже. Не говоря о том, что сколиоз с возрастом провоцирует существенное ухудшение остроты зрения. Вспомните, какой отдел позвоночника испытывает большие нагрузки, забыли? Малые дети много бегают, ходят и вообще двигаются. Именно в детстве больше всего нагружен поясничный отдел. Взрослея, человек работает и двигает руками гораздо больше, чем ногами. Поэтому с возрастом больше всего перегружен грудной отдел. Он и начинает рано страдать. Как результат этого появляется сколиоз, боли в спине, не говоря уже о некрасивой походке и осанке. Можно ли исправить сколиоз? Можно. Есть все реальные возможности избавиться от сколиоза многим людям. Если вы заметили у себя признаки проявления сколиоза, то начните с обыкновенных движений. Обычных бытовых движений, даже не гимнастических, но абсолютно новых для вас. Например, встаньте спиной к ровной стене и максимально коснитесь ее своим телом: затылком, плечами, лопатками, ягодицами, икрами, пятками.

Не важно, что вы раньше могли регулярно подходить к стенке и принимать правильную позу. Важнее другое. **Надо запомнить ощущения прикосновения каждой клеточки вашего тела к стене и периодически вспоминать о них, когда отойдете в сторону**. Заложите это ощущение прикосновения тела к стене в свое сознание, как в компьютер. На другой день ваши мышцы и суставы, возможно, подзабудут непривычное положение. Повторите все снова и снова, до тех пор пока вы сможете в любой момент своей жизни ясно вспомнить эти ощущения. Чаще вспоминайте ощущения прикосновения своего тела к стене тогда, когда сидите на работе, на занятиях, в гостях или просто идете по улице.

Помните об этом постоянно и знайте, что у вас на подсознательном уровне уже идет активная тренировка физического тела по выработке новой осанки стройного и изящного человека, что напрямую связано с хорошим зрением.

Вы, наверное, удивитесь, узнав, что ваши благие старания фиксируются на подсознательном уровне, и через некоторое время вы автоматически начнете решать свои повседневные дела с ровным позвоночником и прямой шеей.

Если вы идете прямо по улице, по коридору и т. п., пожалуйста, не опускайте вниз глаза. Там нет ничего достойного вас, там только бытовой мусор и прочие мелочи жизни. Это не для вас, старайтесь идти по жизни легко и непринужденно. Как будто у вас нет никаких проблем. И постепенно так оно и будет. У стройного и умного человека жизненные проблемы, как правило, решаются быстро, как бы сами по себе. Окружающий мир к таким людям также идет навстречу с радостью и улыбкой, а зрение начинает устойчиво улучшаться.

Если вы просто стоите и ничего не делаете, то расправьте плечи и немного сведите сзади лопатки. Голову поднимите. Если где-то приходится стоять долго, то начните незаметно для окружающих «пружинить» своим телом, пританцовывайте. Мышцы спины при этом максимально расслабьте, тогда и зрение не будет ухудшаться.

Если вы просто сидите, помните, что в этом положении мышцы спины испытывают повышенную нагрузку, чем в положении стоя. Постарайтесь периодически элегантно слегка откинуться на спинку стула. Это расслабит мышцы спины и облегчит кровоснабжение ваших глаз.

Махи руками

Это несложное упражнение позволяет быстро и эффективно расслабить сознание и тело за короткое время. Последнее время я рекомендую на всех своих занятиях выполнять это простое, но очень эффективное упражнение, и положительный результат не заставляет себя ждать.

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Чуть расслабьте ноги и при желании немного согните их в коленях. Опустите руки вниз. Начните энергично и свободно заносить обе руки влево-вправо, тело при этом свободно поворачивается вслед за движением рук. Работаем не плечами, а только руками, вслед за которыми движется (и немного поворачивается) все тело. Время выполнения упражнения 5—10 минут.

Обязательно держите спину прямо. Верхняя часть туловища – торс и голова – следует за руками и немного поворачивается, как единое целое, вокруг оси позвоночника, причем голова следует за телом. Представьте, что ваше туловище – это флаг, а позвоночник – флагшток. При поворотах корпуса спина остается прямой.

При выполнении упражнения глаза движутся легко и свободно. Расслабленным взглядом смотрите только вперед. Голову не опускайте, но и не запрокидывайте. Не пытайтесь что-то «увидеть» во время поворотов тела. Чувствуйте только свое движение, не обращайте внимания на окружающий мир. Расслабьте шею, плечи, поясницу и живот, руки при поворотах корпуса естественным образом могут сгибаться в локтях. Поворачивайтесь не спеша. Дышите легко и спокойно, чаще моргайте, старайтесь не напрягать глаза.

Постарайтесь улыбаться во время выполнения данного упражнения, ощутите в своем теле легкость и свободу. Выполняйте упражнение с радостью и с удовольствием.

Если при махах руками и незначительных поворотах тела вы замечаете, что окружающее пространство немного теряет свою четкость и начинает двигаться в противоположную сторону, это уже хорошо. Это является признаком того, что вы полностью расслабились и не пытаетесь «что-то видеть». Пока вы не войдете в нужное состояние расслабления, будет казаться, что окружающий мир остается неподвижным или ваше внимание будет переключаться с одного объекта на другой, пытаясь «ухватиться» за предметы видимого мира. А как только вы хорошо расслабитесь, окружающий мир сразу же начнет «двигаться» в противоположную сторону легко и непринужденно.

Если появилось головокружение, тошнота или начинаете терять равновесие (что свойственно людям преклонного возраста), то остановитесь и присядьте. Если желаете продолжить упражнение, тогда обратите внимание на следующее:

- равномерно и глубоко дышите;
- немного согните ноги в коленях и почувствуйте, как ваши ступни ног твердо стоят на полу;
- заметьте, как комната вращается в противоположном направлении.

Если дискомфорт не исчезает, вновь остановитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов, придите в себя, и когда почувствуете себя лучше, можно продолжить выполнять это упражнение, но не ранее чем через час.

При выполнении упражнения «Махи руками» максимально расслабьтесь и просто отдыхайте, ни о чем не думайте. Если в голове роится множество мыслей, в том числе и негативных, не старайтесь прогнать их, но и «не крутите» свои мысли. Через пять минут ритмичного выполнения упражнения все мысли (хорошие и плохие) сами покинут ваше сознание.

После этого наступает сильное расслабление сознания и тела, появится ощущение свободы и легкой пустоты во всем теле. Через десять минут ритмичного выполнения упражнения ощущение свободы нарастает и заполняет все сознание и тело.

Упражнение позволяет сознанию полностью расслабиться, а по желанию – настроиться на позитив, на хорошие мысли, что ведет к максимальному расслаблению сознания и тела, улучшается зрение. Выполняйте упражнение один-два раза в день в удобное время до еды или через полтора-два часа после еды.

Если вы испытали сильный стресс, обязательно выполните это упражнение в течение 10–15 минут. Вы ощутите, как уходит состояние стресса и растворяются его возможные негативные последствия для организма.

Выполнение упражнения «Махи руками» перед сном хорошо освежает сознание и тело, способствует быстрому засыпанию и ровному сну.

Глава 3
Специальные упражнения по улучшению зрения

Как только человек начинает двигаться, так сразу же начинает перемещаться ему навстречу окружающий материальный мир. Особенно хорошо воспринимают этот зрительный эффект дети, которые постоянно ощущают, как во время их движения близкие объекты – деревья, столбы, дома – быстро перемещаются в противоположную сторону, а те, что подальше, – медленнее. Находящиеся же на горизонте высотные дома или лес кажутся и вовсе неподвижными. Скорость видимого движения внешних объектов относительно наблюдателя убывает пропорционально увеличению расстояния между ними. Увы, все это зрительное «чудо» люди замечают в только детстве, когда проявляют повышенную активность к восприятию окружающего мира.

Став взрослыми, мы на 95 % живем на рефлексах, даже не замечая этого. Нам кажется, что мы управляем собой, на самом деле нами управляют укоренившиеся привычки, правила поведения и т. п. Это является одной из причин стойкого понижения остроты зрения.

Упражнения на покачивание

Упражнения на покачивание позволяют осознавать видимые движения внешних объектов и с их помощью снять не замечаемое нами постоянное напряжение сознания, стимулировать состояние свободной подвижности в сенсорном аппарате глаз и в контролирующем его разуме.

Когда налаживается такая подвижность, то ослабевает психологическое и мышечное напряжение во всем теле, а пристальное вглядывание заменяется быстрым перемещением центральной фиксации, в результате чего происходит заметное улучшение остроты зрения. Через физическое и психическое перемещение взгляда упражнения на покачивание позволяют разрушить негативные стереотипы нашего сознания – стойкую привычку пристального созерцания окружающего мира, ведущую к ослаблению остроты зрения.

Основой лечебного воздействия на глаза упражнений на покачивание является неосознанное наблюдение человеком процесса перемещения ближних объектов относительно дальних. Эти упражнения придуманы не сегодня и не современными учеными, учителями или новоиспеченными гуру.

Упражнения на покачивание пришли к нам с Востока, из глубины веков. В Китае, например, покачивания и повороты много веков считаются эффективными упражнениями на расслабление.

При покачивании не нужно обращать внимание на предметы, движущиеся перед вами. Ваш разум должен быть абсолютно пассивен и безразличен к «проплывающему перед ним миру». Разум не участвует в действии, он не воспринимает и не отбирает предметы окружающего мира. Идет чистое ощущение окружающей среды. Только ощущение. Неучастие сознания в восприятии проплывающего перед ним мира позволяет очистить разум, разрушить старые привычки напряженного зрения и заложить фундамент под физиологически верные действия глазных мышц и сознания человека. Ритмичные движения всегда расслабляют, именно поэтому покачивания и повороты столь действенны в стимулировании хорошего зрения.

Перед выполнением любых упражнений, направленных на улучшение остроты зрения, обязательно снимите очки и линзы.

Покачивания в лечебных целях выполняются по два-три сеанса ежедневно в течение 45 дней, а в профилактических – один раз в день в течение 10 дней. На первых порах выбирайте

легкий темп выполнения упражнения, не перегружайте свой организм, прислушивайтесь к его реакции. В процессе выполнения упражнений не забывайте часто моргать. Это хорошо снимает напряжение глаз. Через три-четыре дня занятий можно увеличить амплитуду и частоту покачиваний. Выполняйте покачивания с улыбкой, сохраняйте ощущение внутренней радости, это повышает эффективность от выполнения любых упражнений по оздоровлению глаз и всего тела.

Совершенное зрение человека находится в тесной взаимосвязи с постоянным движением сенсорного аппарата и вниманием сознания. Когда глаз постоянно перемещается, он начинает лучше видеть. Если глаза часто смотрят пристально, зрение начинает явно ослабевать.

Развивая осознание видимых движений внешних объектов, можно легко и быстро отучить глаза от негативной привычки пристального вглядывания и других ненужных привычек, нарушающих зрение.

Ежедневно выполняя упражнения на покачивание и повороты, вы будете пробуждать в своем сознании подзабытое в суете повседневных дел и забот парящее ощущение свободного движения тела и сознания, ощущение прекрасного детства.

Возьмите себе за правило осознавать, что, как только вы начинаете двигаться (в комнате, на улице и т. п.), окружающий мир также начинает двигаться (течь) мимо вас.

Причем это движение будет происходить в сторону, противоположную вашему движению. Во время движения на улице чаще обращайте внимание на приближающиеся и удаляющиеся деревья, дома, фонари, ограды и т. п. Внутри помещений с улыбкой и достоинством поворачивайте голову и подмечайте, как перемещаются ближние к вам объекты относительно более дальних. Улыбнитесь этим ощущениям, ощутите себя жизнерадостным и здоровым человеком, вернувшим себе ощущения из далекого детства.

Осознавая кажущуюся подвижность окружающего мира, вы увеличиваете подвижность своих глаз и разума, создаете условия для улучшения остроты зрения.

Короткое покачивание

В зависимости от физических возможностей человека и места его нахождения (дома, на работе и т. п.) короткое покачивание можно выполнять как в положении стоя, так и в положении сидя. Выполняя короткое покачивание, очень важно найти место, где можно работать на контрастах (близкое и далекое), например вертикальный объект (стойка окна, торшер и т. п.) вблизи глаз, за которым просматриваются удаленные предметы – соседний дом, лес и т. п.

Покачивание в положении стоя. Покачивание стоя выполняется напротив окна или в другом подходящем месте, где ясно видны объекты различной удаленности, как ближней, так и дальней. Например, вертикальная стойка окна будет ближним объектом. Стойка должна находиться перед вашим лицом, буквально возле носа. Дальним объектом являются дерево или дом на другой стороне улицы.

Как исключение можно использовать два объекта, находящиеся в одной комнате, но значительно удаленные друг от друга. В комнате ближним объектом может служить торшер или ваза с подаренными цветами на столе, а удаленными на несколько метров объектами – противоположная стена с картиной или часами, домашние цветы на подоконнике и т. п. Подходите к решению любой задачи творчески, и тогда у вас все обязательно получится.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. **Глаза открыты**. Не сутультесь, плечи расправлены, спина ровная. Руки висят свободно и расслабленно (как плети) по бокам тела. Начинаем мягко, ритмично и не очень быстро покачиваться всем телом из стороны в сторону, направо и налево, словно маятник. Попеременно перемещаем вес тела с одной ноги на другую. Голова остается неподвижной относительно плеч, глаза расслаблены и направлены вперед. Ваши наклоны чем-то напоминают движения детской игрушки ванька-встанька. При наклоне

вправо будет казаться, что ближайший объект (стойка окна, торшер) движется влево, пересекая более отдаленный объект, а при наклоне влево – наоборот. И это нормально. Обращаем внимание на эти видимые движения и без напряжения запоминаем их.

В начале выполнения упражнения глаза должны быть обязательно открыты. В процессе ровных и монотонных наклонов тела следует попеременно (с интервалом 1–2 секунды) фокусировать свое зрение то на ближнем предмете (стойка, торшер), то на отдаленных предметах (дерево, дом за окном). Выполняем по 10 покачиваний в каждую сторону с открытыми глазами. **Не забывайте часто моргать.** Это снимает напряжение с глаз.

Не прерывая покачиваний, закрываем глаза и мысленно представляем, как стойка окна или торшер продолжают пересекать слева направо, справа налево дерево или дом за окном через дорогу. Выполняем по 10 покачиваний в каждую сторону с закрытыми глазами.

Открываем глаза и, продолжая покачиваться еще 10 раз, созерцаем, как реальная стойка, окно или торшер продолжают двигаться из стороны в сторону. Завершив эти движения, выполните пальминг глаз. Пусть глаза расслабятся и отдохнут.

Еще раз закрыли глаза и выполнили по 10 покачиваний. Открываем глаза еще и еще раз, продолжаем покачиваться, смотрим и вспоминаем, вспоминаем и смотрим. Такое чередование покачиваний с открытыми и закрытыми глазами помогает зрительной части мозга восстановить изначальный природный дар – ощущать любое движение окружающего мира, вернуть ощущения здорового и беззаботного ребенка, радостно созерцающего окружающий его мир.

Общее количество коротких покачиваний (вправо-влево) с открытыми и закрытыми глазами за один раз составляет от 25 (в начале занятий) до 100 (по мере тренированности) раз.

Не забывайте по ходу выполнения упражнения часто моргать, а после его завершения – выполнять пальминг.

Всего за день можно выполнять до трех сеансов таких покачиваний. Продолжительность оздоровительного курса для глаз – 45 дней.

Покачивание тела в положении стоя позволяет разуму человека эффективно вспомнить ощущения движения из далекого детства.

В детстве окружающий мир воспринимался нами и двигался совсем по-другому, движение материального мира ощущалось иначе, оно было наполнено нашими мечтами и фантазиями. Воспоминания из детства позволяют ощутить легкость движения, осознать его в своей памяти как факт многократного осознанного движения. Все это позволяет стереть и разрушить в сознании человека устоявшуюся негативную привычку пристально вглядываться в предметы окружающего мира и перевести сознание на рефлекторном уровне к необходимости перемещения внимания от периферии сетчатки в самый ее центр – в желтое пятно с его микроскопической центральной ямкой, в точку наиболее острого зрения. В целом покачивание способствует динамическому расслаблению сознания и органов зрения. Кроме того, покачивание успокаивает разум и тело человека. Оно воздействует успокаивающе, словно колыбель на ребенка или кресло-качалка на взрослого человека.

Покачивание в положении сидя. Покачивание тела в положении сидя можно выполнять взамен покачивания в положении стоя (при невозможности в силу ряда причин стоя выполнять покачивание). Сидящий человек, например, меньше привлекает к себе любопытных взоров, что позволяет ему при необходимости проводить покачивание даже на рабочем месте. В этом упражнении ближайшим объектом может служить карандаш, ручка или ваш собственный указательный палец, который держится перед глазами вертикально на расстоянии 20–30 см от кончика носа. При покачивании в положении сидя из стороны в сторону обращается внимание на видимое движение карандаша относительно более удаленных окружающих предметов и наоборот. Не забывайте при покачивании часто моргать. Это хорошо снимает напряжение с глаз.

Выполнив с открытыми глазами по 10 покачиваний в каждую сторону, закрываем глаза и выполняем еще 10 покачиваний. При этом продолжаем мысленно следить за движением ближних (карандаш, ручка, палец) и дальних предметов, переключая свое внимание каждые две секунды.

Когда глаза открыты, их следует поочередно фокусировать то на карандаше, то на отдаленных предметах, которые он пересекает в процессе покачивания тела. Не забывайте периодически выполнять пальминг или закрывайте для отдыха глаза на одну-две минуты. Общее количество покачиваний в положении сидя с открытыми и закрытыми глазами за один раз составляет от 20 до 100. Всего за день можно выполнять два-три таких сеанса. Продолжительность оздоровительного курса покачиваний в положении сидя – 45 дней.

Дыхание и зрение

Существует тесная взаимосвязь между степенью сосредоточенности внимания человека с частотой и глубиной его дыхания. Чем пристальнее мы вглядываемся во что-либо интересное и интригующее, тем менее глубоко дышим, часто того не замечая. В этой ситуации всякие внешние звуки, посторонние мышечные движения (в том числе и обусловленные дыханием) являются источником, который отвлекает зрительное сознание человека от его сосредоточенности. Человек интуитивно пытается избавиться от отвлекающих его факторов и сосредоточиться на главном. Он начинает бессознательно воздействовать на частоту и глубину своего дыхания, вплоть до его полной задержки.

В своих напряженных усилиях видеть что-то интересное или необычное люди с нарушенным зрением склонны неосознанно доводить вмешательство в процесс дыхания до крайности. Во время сильной концентрации внимания многие люди на некоторое время приостанавливают свое дыхание, даже не замечая этого. В такой ситуации значительно ухудшается насыщенность крови кислородом, что негативно воздействует на кровоснабжение глаз и ухудшает остроту зрения.

Между тем количество крови, поступающей в органы зрения, может быть увеличено средствами релаксации, как пассивной, так и динамической. Сюда относятся пальминг, мигание и т. п. **А насыщенность крови кислородом можно улучшить только за счет обучения ровному дыханию.** У людей с пониженной остротой зрения, как правило, образуется устойчивая зависимость между задержкой дыхания и внимательным рассматриванием чего-либо (текста в книге, тетради, изображения на экране компьютера или телевизора) и т. п. Эта негативная зависимость долгое время хранится в памяти человека, и ее необходимо обязательно убрать.

Переходим к практическим занятиям по устранению негативной зависимости дыхания от сосредоточенности на чем-либо . Примите удобное положение тела, сидя или лежа. Расслабляем свое тело и сосредотачиваем внимание только на дыхании. Легко, без усилий делаем вдох и выдох. Дышим ровно, в естественном для себя ритме. Дыхание легкое, ровное и спокойное, вдох и выдох, вдох и выдох.

А теперь возьмите в руки какую-то новую вещь (компас, открытку, часы, кольцо на руке и т. п.) и начните ее внимательно рассматривать. Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Одновременно с этим максимально расслабьтесь, дышите ровно, вдох и выдох, вдох и выдох. Перенесите внимание на новую вещь, внимательно рассмотрите ее и одновременно с этим удерживайте внимание на дыхании. Ваше дыхание должно быть спокойное и ровное. Вдох и выдох, вдох и выдох. Удержите в своем сознании одновременный контроль за спокойным и ровным дыханием и внимательным рассмотрением новой вещи. Внимательно просматривайте все мельчайшие детали новой вещи и одновременно с этим следите за своим спокойным и ров-

ным дыханием. Расслабьтесь, сделайте спокойный вдох и выдох, вдох и выдох, вдох и выдох. Дышите ровно и спокойно. Вот и все. Упражнение по контролю дыхания закончено.

Возьмите себе за правило каждый день в течение нескольких секунд периодически контролировать частоту и глубину своего дыхания, возвращая каждый раз дыхание в ровное и спокойное состояние. Чаще контролируйте свое дыхание в те моменты, когда оно непроизвольно замирает: в процессе чтения интересных книг, газет и журналов, при работе с компьютером, в ходе просмотра «душещипательных» телепередач, во время проведения занятий и переговоров (особенно сложных), во время ведения напряженных разговоров с друзьями, в том числе – с бывшими.

Отводите на контроль своего дыхания буквально несколько секунд, до момента полного восстановления дыхания. Проводите этот контроль регулярно, по несколько раз каждый день, в течение одного месяца. Положительный результат не заставит себя долго ждать. У вас появится ощущение автоматического контроля своего дыхания. Кроме того, острота зрения значительно повысится. Возможно, вы захотите после этого навсегда избавиться от своих очков, используя рекомендации этой книги. Попробуйте, и ваше старание вполне окупится повышенной остротой зрения.

Зависимость остроты зрения от дыхания можно проверить на простом примере. Возьмите в руки печатный текст и начните его читать. Сделайте глубокий вдох и выдох. **Обратите внимание на то, как на выдохе шрифт становится чернее и четче**. Еще раз глубокий вдох и выдох. Снова текст на выдохе становится чернее. Временное улучшение зрения обусловлено краткой гиперемией, вызванной легким сжатием вен в шее при выдохе. В итоге сенсорный аппарат глаз работает более эффективно, а мозг получает больше информации для восприятия и видения печатного текста.

Пальминг и зрение

Упражнение «пальминг» было впервые разработано в 20-х годах прошлого века американским врачом-офтальмологом У. Г. Бейтсом. Сегодня пальминг продолжает активно применяться авторами различных методик для улучшения остроты зрения, особенно у пожилых людей. При помощи пальминга миллионы людей на Земле добиваются эффективного расслабления мышц глаз. Пальминг очень прост в исполнении и весьма эффективен для релаксации (расслабления) глаз.

Перед выполнением пальминга желательно хорошо помыть руки, особенно если вы только что пришли с улицы. Исходное положение – сидя за столом. Локти находятся впереди на столе. При необходимости (для удобства) можно подложить под локти стопку книг или упругие подушки. Это позволит не сутулиться во время пальминга и не напрягать мышцы шеи и спины. Активно потрите ладони рук друг о друга в течение нескольких секунд. После этого закройте глаза и накройте их слегка перекрещенными ладонями рук. Центр ладоней должен обязательно прикрывать средину глаз, нижняя часть ладоней лежать на скулах, а пальцы – на лбу. Такое положение рук наиболее физиологично для глаз, оно не позволяет свету падать на глаза и исключает соприкосновение поверхности ладоней с роговицей глаз. Во время пальминга пальцы рук сведены вместе, однако не следует напрягать пальцы и ладони.

Помните, не должно быть никакого касания руками глаз и тем более давления рук на глаза. **Глазное яблоко никогда не нужно давить, тереть и массировать, его вообще не следует трогать руками**.

При закрытых глазах во время пальминга могут наблюдаться темные или цветные пятна, мчащиеся серые облака, вспышки света в темноте и т. п. Все это может находиться в бесконечном множестве комбинаций и перемещений. Появление таких неожиданных «картинок» при закрытых глазах указывает на наличие значительного напряжения в глазах и зрительной (заты-

лочной) части головного мозга. Постепенно, по мере проведения пальминга, глаза и сознание успокаиваются, необычные «картинки» движения света и цвета затухают и исчезают. На смену им появляется ровное поле зрительных ощущений, однообразно заполненное приятной чернотой, что указывает на существенное снятие напряжения в глазах и головном мозге.

В ходе проведения пальминга не пытайтесь «осознать» (прочувствовать) свои глаза. При пальминге вообще не следует обращать внимания на глаза, иначе вы нарушите главную цель пальминга – расслабление. Когда по завершении пальминга вы отнимете руки от глаз, краски окружающего мира будут казаться вам более яркими и сочными.

Во время пальминга необходимо мысленно создавать образы или объекты. Они должны быть только положительными и находиться в постоянном движении.

Например, мысленно представьте себе, как идете летом по цветущему парку или стоите на верхней палубе корабля, плывущего вдоль экзотического берега южного моря, покрытого пальмами. Вокруг вас постоянно меняется красочный пейзаж, люди, машины и т. п. Все люди вокруг вас заняты своими делами, никто не обращает на вас внимание. Ветер легко колышет ветки деревьев, по небу медленно плывут красивые облака.

Во время пальминга не увлекайтесь рассмотрением подробностей образов или объектов, вызванных вашим сознанием. Ваши мысленные образы во время пальминга должны беспрерывно перемещаться сами по себе.

Во время релаксации воображение и память помогают активно расслабить мышцы глаз, особенно если представить себе яркие и позитивные картины в постоянном движении. Пальминг создает для глаз состояние приятного отдыха и естественного функционирования. Ваше мысленное сознание при этом движется без ограничений, а глаза наслаждаются свободой от былого напряжения.

Правильно выполняемый пальминг полезнее для глаз, чем любая другая форма пассивной релаксации.

Очень важно, чтобы во время выполнения пальминга вы сохраняли правильную осанку, не сутулились, не напрягали мышцы шеи и плечевого пояса, иначе быстро появится ощущение усталости, ухудшится кровообращение глаз и головного мозга, а ожидаемая эффективность от пальминга резко понизится.

Пожилые и ослабленные люди могут проводить пальминг в положении лежа спиной, например, на упругом диване. Под локти рук при этом целесообразно положить подушки (или что-то подобное). Это снимет излишнее напряжение с мышц рук и спины во время выполнения пальминга, что для пожилых и ослабленных людей имеет большое значение.

Такие особенности проведения пальминга были выявлены мною во время длительной работы в качестве психолога с пожилыми людьми в одном из московских центров социального обслуживания населения.

Рекомендуемая продолжительность одного пальминга составляет:

– для людей со значительно ослабленной остротой зрения – до 7 минут за один подход;

– для остальных людей – до 5 минут первые две недели и до 3 минут в дальнейшем, после приобретения навыков в проведении пальминга.

Количество ежедневно проводимых пальмингов в течение первых двух недель – по потребности, но не менее трех за один день. У пальминга есть две положительных стороны.

Во-первых, создается полная свобода глаз от воздействия света и связанного с этим постоянного мышечного напряжения.

Во-вторых, оказывается положительное физическое воздействие на глаза мягким излучением тепла от кистей рук. Все это расслабляет и освежает глаза, вызывает в них состояние покоя.

Результаты от воздействия пальминга на глаза всегда положительные. После пальминга быстро проходит усталость глаз, на некоторое время улучшается острота зрения.

Даже самый занятой человек должен регулярно заботиться о своих глазах, уметь находить время для пальминга глаз. Пальминг дает возможность отдохнуть глазам и мозгу, что повышает работоспособность всего организма.

При существенных проблемах со зрением (особенно у пожилых людей) пальминг следует выполнять с максимально доступной частотой (до десяти раз в день) и повышенной длительностью. Эффективность пальминга значительно возрастает, если его дополнить мысленными сценами на перемещение зрительного внимания.

Рассмотрим три авторских варианта пальминга: «Темная комната», «Черная точка» и «Поездка на электричке».

Пальминг 1 – «Темная комната». Подобный вариант пальминга был впервые теоретически обоснован и практически разработан доктором-офтальмологом У. Г. Бейтсом. Пальминг «Темная комната» показал свою весьма высокую эффективность.

После нескольких творческих повторений этого варианта у многих людей, особенно молодых, существенно восстанавливается острота зрения. Однако вариант «Темная комната» имеет некоторые ограничения для людей, боящихся пребывания в замкнутых пространствах. Таким людям лучше использовать вариант «Черная точка». Читателю предлагается современный, авторский вариант пальминга «Темная комната».

Представьте себе небольшую угловую комнату два на три метра, без окон, есть только входная дверь. Вся эта комната окрашена в яркий белый свет. Все стены и потолок сияют яркой белизной.

Вам дается виртуальное задание в ходе пальминга мысленно, не спеша и качественно покрасить все стены и потолок в ровный черный цвет. Для выполнения такой виртуальной работы выдается все виртуально необходимое: черная краска без запаха, удобный малярный каток для нанесения краски, лоток под краску, несколько малярных кистей, пульверизатор для распыления краски.

Мысленно осмотрите комнату, краску и красящий инструмент. Все готово для виртуальной работы и пальминга. Садимся удобно, потираем ладони рук, закрываем глаза. Накрываем глаза руками. Центры ладоней мягко прикрывают середину глаз, нижняя часть ладоней лежит на скулах, а пальцы – на лбу. Приступаем к проведению пальминга.

Мысленно представьте, как заходите в белоснежную комнату, осматриваете ее и готовитесь к покраске в черный цвет. Для окраски стен выбираете малярный каток, наливаете черную краску в удобный лоток, макаете каток в краску и начинаете плавно водить катком по ближайшей белой стене снизу вверх. Вы видите, как следом за катком на ярко-белой стене появляется приятный черный цвет. С каждым движением катка на стене образуются новые черные полосы, а в зрительной части головного мозга постепенно снимается психологическое напряжение. Ритмично и не спеша закрашиваете малярным катком всю ближайшую к вам стену. Ощущаете, как черный цвет закрашенной стены приятно расслабляет глаза, снимает напряжение во всем теле.

Двигаясь по часовой стрелке, приступаем к покраске в черный цвет следующей, соседней стены. С каждым движением катка на белой стене появляется ровная полоса черного цвета. Движения рук и катка спокойные и монотонные. Постепенно вторая стена становится закрашенной в приятный черный цвет. Переходим к третьей стене и так же спокойно и ритмично закрашиваем ее малярным катком в черный цвет.

Вы ощущаете, как с каждым движением катка комната постепенно погружается в приятную расслабляющую темноту. Третья стена закрашена в приятный черный цвет.

Переходим к четвертой стене. Каждое движение катка наносит на стену очередной ровный след черной краски. Вся четвертая стена покрашена в черный цвет.

Вы берете в руки пульверизатор с черной краской. Направляете его на потолок и методично закрашиваете белый потолок в приятный черный цвет. Еще немного, и покраска ком-

наты в черный цвет полностью завершена. Вы складываете свой инструмент на пол и осматриваетесь вокруг себя.

Вы видите, как все стены и потолок комнаты обрели приятный черный цвет. Вы смотрите вокруг себя и ощущаете приятную расслабляющую темноту, ваши глаза и сознание отдыхают, они полностью расслаблены.

Вы понимаете, что ровный черный цвет стен и потолка комнаты отражает спокойствие и расслабление ваших глаз и сознания. Вы расслаблены. Вы спокойны. Вы ощущаете, что активизировался процесс восстановления остроты вашего зрения. Вы ощущаете, как прямо сейчас улучшается ваше зрение. Запомните это состояние и на счет «три» медленно открываете глаза. Один, два, три.

Медленно открываете глаза и выходите из состояния активного пальминга. Осматриваетесь по сторонам и замечаете, что ваше зрение стало лучше. Окружающие предметы стали более яркими и четкими.

Повторяйте этот пальминг в удобное время два-три раза в день. Вносите в процедуру пальминга свое видение и творческую инициативу, и вы заметите, как все больше будет нормализовываться зрение, а из сознания уходить ненужные волнения и тревоги.

Пальминг 2 – «Черная точка». Более простым и приемлемым для большинства людей (по сравнению с пальмингом «Темная комната») является проведение пальминга «Черная точка». Перед проведением пальминга «Черная точка» обязательно найдите нечто максимально черного цвета, например кусочек черного бархата, лишенный всякого синтетического отлива, или что-то аналогичное. Примите это за свой образец черного цвета на период проведения пальминга.

Садимся удобно, несколько секунд смотрим на образец черного цвета и запоминаем его. Затем потираем ладони рук и закрываем глаза. Накрываем глаза кистями рук. Центры ладоней прикрывают средину глаз, нижняя часть ладоней лежит на скулах, а пальцы – на лбу. Приступаем к проведению пальминга.

Свободно, безо всякого напряжения создаем впереди себя, где-то по центру, образ небольшого черного пятнышка, похожего на только что рассмотренный образец. Представьте себе, как это черное пятнышко начинает постепенно расползаться во все стороны, занимая все большие и большие области внутреннего зрения. Вы расслаблены и спокойны. На лице радостная улыбка. Не напрягайтесь, старайтесь постепенно (само по себе) заполнять черным цветом все пространство вокруг.

Черный цвет равномерно растекается во все стороны и постепенно заполняет все пространство вокруг вас. Глаза и тело полностью расслаблены. Из тела и сознания ушло былое напряжение, вы радостно улыбаетесь, вы счастливы. Все пространство вокруг вас наполнено приятным черным цветом. На фоне этого приятного черного цвета слышна тихая и легкая музыка, она заполняет все пространство вокруг, дополняя гармонию отдыха и расслабления. Приятная легкая музыка дополняет состояние покоя и расслабления во всем теле и сознании. Вы счастливы, вы улыбаетесь.

Пальминг 3 – «Поездка на электричке». Этот вариант активного динамического пальминга подходит для многих людей: слабых и сильных, спокойных и возбудимых. Для проведения пальминга сядьте удобно, потрите ладони рук, закройте глаза. Накройте глаза руками. Центры ладоней прикрывают середину глаз, нижняя часть ладоней лежит на скулах, а пальцы – на лбу. Мысленно разбудите свой разум и предложите ему выйти на прогулку из тесного мира пониженной остроты зрения. Разум соглашается и готов помчаться за хорошим зрением вдаль, невзирая на расстояния.

Приступаем к проведению пальминга. Перед мысленным взором появляется железнодорожный вокзал (например, Сочи) на берегу Черного моря. Вы стоите на перроне возле первого вагона электрички. Это очень красивая и современная электричка дальнего следова-

ния. Мимо проходит машинист электропоезда и предлагает проехать в его кабине. Вы приятно удивлены, немного думаете и соглашаетесь. Заходите в кабину и садитесь рядом с машинистом, в отдельное кресло. Это очень удобное кресло. Впереди вас широкое и светлое окно кабины машиниста. Вы видите все, что происходит впереди и по бокам электропоезда.

Электричка медленно трогается и набирает скорость. Впереди вас бегут рельсы, а справа и слева мелькают поля и луга. Вы видите, как поезд подъезжает к большой горе. Гора быстро приближается. Вы едете по железнодорожной колее, проложенной у подножия огромной горы. Мелькают горные склоны, большие камни и валуны. Ваши глаза замечают детали горной местности, которая мелькает перед глазами. Мимо вас проносятся деревья, мосты и горные речки. Вы с восторгом смотрите на пейзаж, мелькающий перед глазами. Глаза четко видят окружающий пейзаж. У вас приподнятое настроение.

Поезд продолжает двигаться вперед. Вы видите, как впереди появляется большой железнодорожный туннель. Поезд входит в длинный туннель внутри горы.

Яркий солнечный свет угасает, и наступает темнота. По бокам электрички периодически мелькают яркие фонари освещения в туннеле. Еще немного, и впереди туннеля появляется яркий дневной свет. Электричка выходит из туннеля. Еще немного, и туннель остается позади.

Окружающий пейзаж выравнивается. Вы выезжаете на ровную долину. Электричка останавливается на небольшой станции. Вы благодарите машиниста, выходите из электрички и садитесь на ближайшую скамейку. Вы отдыхаете. Вы ощущаете, как глаза стали лучше видеть окружающий мир, который стал более четким и ярким. Ваше зрение значительно улучшилось.

Вы запоминаете это состояние и медленно открываете глаза. Оглянитесь вокруг. Окружающий мир действительно стал более четким, а его краски стали более яркими. Вы радуетесь своим первым успехам, вы улыбаетесь.

Проблески и зрение

От пальминга перейдем к проблескам. По эффективности повышения остроты зрения так называемые проблески зрения находятся рядом с эффектом от выполнения упражнений на моргание. Чтобы понять, в чем заключается суть упражнений на проблески, прямо сейчас выполните одно из них.

Мысленные проблески. Упражнение заключается в следующем. Нужно бросить быстрый взгляд (на доли секунды) на конкретный объект (книгу, ручку, сотовый телефон, картину на стене, рекламный щит на улице и т. п.). Затем мягко закрыть глаза и без напряжения попытаться представить этот объект либо его часть, но гораздо четче, чем было до этого видно. При этом не следует напрягать свое сознание, а, наоборот, «включите» яркое воображение, мысленно «дорисовывая» объект своего зрения.

Длительность быстрого взгляда слишком мала, чтобы глаза успели напрячься, а возникшее при этом усилие четко увидеть объект не успеет ухудшить зрение.

Мысленное представление объекта и его «доработка» сознанием способствуют улучшению зрения, так как оказывают дополнительное познавательное воздействие на зрительную часть головного мозга.

Вслед за этим нужно открыть глаза и повторить процедуру снова, но уже с другим объектом зрения. Сделайте для себя увлекательным занятием такую ежедневную тренировку зрения. Знайте, что именно так можно быстро улучшить зрение (особенно у молодых людей).

Улучшение аккомодации глаз

При близорукости изначально имеет место слабость аккомодации глаз. Для ее устранения следует выполнять следующее упражнение.

Указательный палец правой руки поднесите к переносице на расстояние 20–25 см чуть выше своего носа и посмотрите на кончик пальца. Плавно переведите взгляд с верхней части указательного пальца на предмет, удаленный от вас на 5 метров и более (на дверь, окно, вид улицы в окне и т. п.).

Продолжайте плавно переводить взгляд туда и обратно. Это и есть упражнение по аккомодации глаз, повторите его 15 раз. Во время выполнения упражнения чаще, но без напряжения моргайте глазами. После выполнения упражнения закройте глаза на 10–15 секунд и отдохните.

Повторите упражнение по аккомодации глаз (перевод взгляда с верхней части указательного пальца на удаленный предмет) еще два раза.

Упражнение на аккомодацию глаз весьма эффективно для тех людей, у кого выявлена близорукость. Упражнение выполняется в достаточно быстром темпе. Упражнение по аккомодации глаз можно выполнять и в комнате, и на улице (желательно не среди чужих людей, иначе вас просто не поймут и помешают вам своими репликами и советами).

Упражнение довольно простое по исполнению и помогает быстро нормализовать аккомодацию глаз. Повторять упражнение по аккомодации глаз можно несколько раз в день, даже через каждые два часа.

Не забывайте о том, что выполнять любое упражнение по улучшению остроты зрения необходимо без напряжения, легко и свободно. Легкость движений глаз в процессе выполнения любого упражнения для глазных мышц является основой восстановления остроты зрения. Не забывайте при этом часто моргать. После завершения упражнения на аккомодацию глаз закройте глаза на одну-две минуты или проведите пальминг.

Работа с таблицей

Работа с проверочной таблицей по зрению является важной частью любой методики улучшения остроты зрения естественными методами.

Приведу пример. К доктору У. Г. Бейтсу пришла 16-летняя девушка, у которой была сильнейшая близорукость (—11D), и попросила доктора помочь ей со зрением. Доктор осмотрел глаза девушки и рекомендовал ей непосредственно в медицинском кабинете поработать с проверочной таблицей («раскачивать» строки в таблице). После 20 минут работы с проверочной таблицей зрение у девушки пришло в норму, что явилось большой неожиданностью как для самой пациентки, так и для доктора.

Этот пример наглядно показывает, что умело поставленная работа с проверочной таблицей может дать высокий результат. В то же время каждый человек индивидуален, поэтому вниманию читателя будет предложено несколько различных методов работы с проверочной таблицей, чтобы выбрать свой индивидуальный вариант. Один из вариантов проверочной таблицы приведен ниже на рисунке 1.

При работе с проверочной таблицей или текстом расстояние от таблицы до глаз у различных людей будет существенно отличаться. Оно зависит от вида нарушения зрения, что глубоко индивидуально. Поэтому, прежде чем приступить к работе с проверочной таблицей по зрению, необходимо индивидуально **определить ее удаленность от глаз**. Для этого держите проверочную таблицу перед глазами (таблицу можно наклеить на картон или аккуратно закрепить скотчем на стене) на следующем расстоянии:

При дальнозоркости – на расстоянии 15—20 см.

При близорукости – на расстоянии вытянутой руки. При слабой близорукости (когда на расстоянии вытянутой руки вы видите нижнюю строчку) закрепите табличку на стене, отойдите от нее на нужное расстояние и найдите свою рабочую строчку.

При сильном астигматизме, когда плохо видно и вблизи и вдали, работайте с таблицей на таком расстоянии, как вам удобно (от 20 см до расстояния вытянутой руки).

Один глаз видит нормально, а другой плохо – прикройте здоровый глаз и работайте с таблицей только одним, слабо видящим глазом.

Один глаз близорукий, а другой дальнозоркий – выбор расстояния и поиск рабочей строки проводите индивидуально для каждого глаза. Далее работайте с таблицей по общей схеме, но отдельно для каждого глаза.

Оба глаза видят плохо, но один значительно хуже – работайте с двумя глазами.

При глаукоме, катаракте, атрофии зрительного нерва, дистрофии и дегенерации сетчатки работайте с таблицей по общей схеме, но **особое внимание обратите нарасслабление глаз после каждого выполненного упражнения.**

После того как определена удаленность таблицы от глаз, определяется нужная рабочая строка в этой таблице.

Рис. 1. Вариант проверочной таблицы по зрению

Поиск рабочей строки в таблице начинается с построчного просмотра всей таблицы сверху вниз. Найдите строку, выше которой видно хорошо, а ниже все расплывается. Это и есть ваша рабочая строка. Она будет слегка расплываться, и ее можно было бы увидеть, если приложить еще немножечко усилий. Но вот делать этих усилий как раз и не надо. После проведения нескольких упражнений на моргание и проблески вы сможете увидеть расплывающуюся строку более четко и без каких-либо усилий.

Помните основное правило при работе с текстом или таблицами: видение без усилий просматриваемого текста.

Как только по мере занятий эта строка будет видна четко, на следующий день переместитесь в таблице для работы на одну строку ниже. Но не спешите, надежнее закрепляйте предыдущий успех.

Специальный сеанс

Работу с проверочной таблицей по улучшению остроты зрения можно начать с проведения специальных сеансов. Такой метод хорошо подходит для людей от 15 до 45 лет. На начальном этапе улучшения остроты зрения проводите ежедневно по два сеанса с проверочной таблицей: утром и вечером. Один сеанс занимает по продолжительности около 12–15 минут и состоит из трех подходов по 1,5 минуты каждый. При работе с таблицей легко и плавно скользите глазами по выбранной рабочей строчке вправо и влево, снова вправо и влево, каждый раз немного выходя по бокам за пределы выбранной строки на белые поля. Ни на чем не задерживайте взгляд, не останавливайтесь и не всматривайтесь в отдельные элементы строки. Перед глазами должно быть ровное мелькающее поле букв и белых пробелов между буквами. Только мелькание черных букв и белых пробелов. Не предпринимайте никаких попыток узнать какую-то букву или прочесть отдельные слова или всю строку. Только мелькание букв и пробелов между ними, не более.

Именно это «безразличное» действие глаз и сознания позволяет снять не ощутимое человеком напряжение с тончайших нервных волокон на сетчатке глаз, восстановить работу механизма центральной фиксации и вернуть первоначальную природную чувствительность, ведущую к повышению остроты зрения.

Выполняя упражнение, не забывайте часто моргать. Каждые 2–3 секунды улыбайтесь и поднимайте себе настроение. Движения глазами выполняйте легко и непринужденно, улыбайтесь, вызывайте у себя ощущение радости и уверенности.

Не следите за буквами и содержанием слов в строчке и не пытайтесь читать. Следите только за своими ощущениями и внутренним состоянием – расслабленным и спокойным, сохраняйте радостную улыбку на своем лице.

На первых занятиях для ориентировки во времени работы с таблицей можно записать на магнитофон счет от 1 до 30, три подхода по 30 секунд. В дальнейшем выработается интуитивная привычка ощущения хода времени в течение 30 секунд.

По мере работы с таблицей появятся первые мимолетные вспышки яркости и четкости изображения. С этого момента еще более старайтесь сохранять полное расслабление, хорошее настроение и спокойствие. Создайте внутри себя волну радости, благодарности и уважения к себе. И не забывайте часто и красиво моргать, снимая тем самым напряжение с глаз.

Первый подход. Оба глаза открыты. Возьмите таблицу в руки и поместите ее перед собой на нужном расстоянии. Примите осанку здорового и счастливого человека. Распрямите спину и плечи. Поднимите свое настроение. Улыбайтесь, создайте в душе радостное состояние. Легко и плавно начните скользить взглядом по выбранной рабочей строчке вправо и влево, снова вправо и влево, каждый раз немного выходя по бокам за пределы выбранной строки на белые поля. Чаще моргайте, это хорошо расслабляет мышцы глаз. Работайте с таблицей 30 секунд. Затем закройте глаза на 3–5 секунд и отдохните.

Откройте глаза. Поправьте свою осанку. Помните, вы здоровый и счастливый человек, у вас нет проблем. Распрямите спину и плечи. Поднимите настроение. Улыбнитесь и создайте в своей душе состояние радости. Легко и плавно вновь начните скользить взглядом по выбранной рабочей строчке вправо и влево. Не забывайте часто моргать.

Работайте точно так же, еще два раза по 30 секунд. По окончании первого подхода выполните пальминг на 1–2 минуты.

Второй подход. Работайте с таблицей поочередно по 30 секунд правым и левым глазом. Для каждого глаза строку выбирайте индивидуально. При работе одним глазом другой глаз оставляйте открытым, прикрывая его снаружи центром ладони или плотным картоном темного цвета. При этом прикрытый глаз должен иметь возможность свободно моргать и двигаться в такт с рабочим глазом.

Прикройте левый глаз. Поправьте свою осанку. Распрямите спину и плечи. Поднимите настроение и улыбнитесь. Приступайте к работе с выбранной строкой на проверочной таблице. Легко и плавно скользите взглядом по выбранной рабочей строчке вправо и влево. Часто моргайте. Через 30 секунд закройте оба глаза на 3–5 секунд и отдохните.

Прикройте правый глаз. Поправьте свою осанку. Распрямите спину и плечи. Поднимите настроение и улыбнитесь. Приступайте к работе с выбранной строкой на проверочной таблице. Легко и плавно скользите взглядом по выбранной рабочей строчке вправо и влево. Часто моргайте. Через 30 секунд закройте оба глаза на 3–5 секунд и отдохните.

Откройте оба глаза. В последнем подходе на 30 секунд работайте с таблицей двумя глазами. По окончании второго подхода выполните пальминг на 1–2 минуты.

Третий подход. Повернитесь так, чтобы свет на таблицу падал с другой стороны вашего тела. Оба глаза открыты. Поправьте осанку. Распрямите спину и плечи. Поднимите настроение и улыбнитесь. Легко и плавно скользите взглядом по выбранной рабочей строчке вправо и влево. Чаще моргайте. Работайте с таблицей 30 секунд. Затем закройте глаза на 3–5 секунд и отдохните.

Откройте глаза. Работайте точно так же еще два раза по 30 секунд. Не забывайте чаще моргать. По окончании третьего подхода выполните пальминг на 2–3 минуты.

Перемещение глаз и раскачивание объектов зрения

Читатель, этот раздел является одним из самых важных во всей книге. Понимание его сути позволяет быстро и существенно улучшить остроту зрения и закрепить это состояние на многие годы. Основа физиологии хорошего зрения напрямую связана с легкой подвижностью глаз. Не старайтесь напрягать глаза, когда хотите что-то лучше рассмотреть. Наоборот, дайте расслабиться глазам и сознанию, и тогда ваше зрение начнет улучшаться – это основа, это суть хорошего зрения.

У истоков этих знаний находится бесценный практический опыт и многочисленные научные исследования, проведенные американским доктором-офтальмологом Бейтсом.

Когда глаз с нормальным зрением без напряжения рассматривает на проверочной таблице какую-нибудь букву вблизи себя или на удалении, буква может казаться немного вибрирующей или двигающейся в различных направлениях: из стороны в сторону, вверх-вниз или по наклонной. Иногда при переводе взгляда с одной буквы проверочной таблицы на другую или с одного края буквы на другой не только буква, но и вся строка букв, вся проверочная таблица могут показаться чуть движущимися из стороны в сторону. Это кажущееся незначительное движение связано с легким перемещением глаза и обычно происходит в направлении, противоположном его движению.

Если посмотреть на верх буквы, то буква может оказаться чуть ниже линии взгляда и показаться двинувшейся вниз. Если посмотреть на низ буквы, она окажется над линией взгляда и может показаться двинувшейся вверх. Если посмотреть левее буквы, она окажется справа от линии взгляда и покажется двинувшейся вправо. Если посмотреть вправо от буквы, она окажется слева от линии взгляда и покажется двинувшейся влево. Особенно склоны к такому восприятию движения букв (как и окружающего мира) дети.

Взрослые люди, даже с хорошим зрением, редко осознают эту иллюзию относительного движения и могут встретиться с затруднениями в ее демонстрации. Но после специальных тренировок через более или менее длительный промежуток времени им всегда удается хорошо овладеть умением производить эту иллюзию.

Когда зрение у человека несовершенно, при рассматривании букв он видит их неподвижными или даже движущимися в том же направлении, что и глаз.

По своей природе глаз человека не может фиксировать какую-либо точку на объекте зрения более доли секунды. Если попытаться усилием воли зафиксировать глаз на объекте неподвижно, тогда он начнет напрягаться, а зрение только ухудшится. В этом легко убедиться, постаравшись удержать взглядом одну часть буквы в течение ощутимого промежутка времени. Вне зависимости от того, насколько хорошо ваше исходное зрение, буква очень быстро начнет расплываться или даже исчезнет. Иногда усилие удержать ее вызывает боль. В исключительных случаях точка может казаться удерживаемой в течение значительного промежутка времени. Люди при этом думают, что они удерживают ее. Хотя на самом деле это происходит лишь потому, что глаз бессознательно (не осознанно человеком) быстро перемещается. Микроскопические движения глаз при этом столь быстры, что наблюдаемые объекты кажутся видимыми все одновременно.

Быстрые перемещения глаза с нормальным зрением обычно незаметны. Однако при исследовании глаз с помощью приборов, например офтальмоскопа, эти движения всегда можно выявить. Если специальным прибором обследовать один глаз, в то время как другой рассматривает маленькую область прямо перед собой, обследуемый глаз, который синхронно следует движениям другого, будет виден двигающимся в различных направлениях, которые обычно непостоянны – из стороны в сторону, вверх-вниз, по кругу. Если зрение нормально, эти движения чрезвычайно быстры и не сопровождаются каким-либо проявлением усилия. У глаз с несовершенным зрением, наоборот, движения отрывисты и делаются с явным усилием, перемещения замедленные, амплитуда их движения шире.

Ученые медики доказали, что глаз способен перемещаться со скоростью, которую нельзя отметить с помощью офтальмоскопа. Нормальный глаз может прочитать все буквы нижней строчки проверочной таблицы с расстояния 3–3,5 метра при тусклом свете с такой скоростью, что они кажутся видимыми все одновременно. Для того чтобы опознать в таких условиях буквы, глазу необходимо сделать не менее четырех перемещений по каждой из них. В ближней точке, несмотря на то что одна часть буквы видна лучше, чем все остальное, остаток все же может быть виден достаточно хорошо, чтобы быть узнанным. Но на отдалении опознать букву уже невозможно, если глаз не переместится сверху донизу и от одной боковой части буквы к другой. **Глаз, помимо этого, должен автоматически передвигаться от одной буквы к другой, производя около 70 перемещений в доли секунды.**

Строка маленьких букв типовой проверочной таблицы имеет небольшие размеры. Для того чтобы увидеть ее всю и сразу, требуется около 70 перемещений глаза в доли секунды. А чтобы увидеть площадь размером с экран кинотеатра со всеми деталями изображений людей, животных, домов, деревьев и т. д. на нем, глаз должен совершить тысячи таких перемещений. Чтобы четко увидеть 16 таких площадей в секунду, что мы делаем при просмотре кинофильмов, нужна скорость перемещения, которую трудно себе даже вообразить.

Например, в свое время было установлено, что глаза лорда Макаули могут перемещаться с частотой 10 000 раз в секунду, что позволяло ему читать, корректировать и запоминать до 500 слов в секунду. Перелистывая ежесекундно страницы заинтересовавшего его текста, он успевал с такой же скоростью прочитать и осмыслить в них каждое слово.

Эти феноменальные результаты достигаются через такое развитие зрения, которое позволяет глазам перемещаться без каких-либо препятствий (без их зажатости со стороны мышц) с максимально возможной скоростью.

Это перемещение не является результатом движения глазного яблока, а представляет собой свободную высокочастотную вибрацию нервных клеток сетчатки глубоко внутри глаза, особенно в районе центральной ямки, обеспечивающей человеку острое зрение.

Этот участок называется Fovea (форма или ямка). Тончайшие нервные клетки на сетчатке глаз нельзя сознательно или силой привести в состояние вибрации. Они вибрируют сами по себе, когда расслаблены, так заложено самой природой. Поэтому учитесь поддерживать свои глаза в расслабленном состоянии как во время отдыха, так и во время зрительной работы. Гарантией (точнее – индикатором) того, что осуществляются бессознательные вибрации нервных клеток глаз, является кажущееся движение окружающих предметов в противоположную сторону при любом перемещении взгляда и физического тела или при выполнении специальных упражнений по улучшению остроты зрения. Именно так работает глаз человека, независимо от его сознания, по программе, заложенной самой природой. Глаз человека и его мозг способны к такой скорости действия без какого-либо внешнего усилия или напряжения. При этом состояние покоя глаз и мозга является важным условием обеспечения такой скорости и максимальной эффективности их работы.

Известно, что любое движение глаза производит аномалию рефракции, что ведет к ухудшению остроты зрения. Но когда это движение очень коротко, величина аномалии весьма незначительна. Обычно эти перемещения столь быстры, что отклонение рефракции от нормы не длится достаточно долго, чтобы ее можно было заметить с помощью ретиноскопа. Ее существование можно отметить лишь при уменьшении числа движений, до величины менее чем 4–5 раз в секунду. Период, в течение которого глаз находится в состоянии покоя, значительно превышает период производства аномалии рефракции. Следовательно, когда перемещения глаза нормальны, не появляется никакой аномалии рефракции. Чем выше скорость бессознательного перемещения глаза, тем лучше острота зрения. Но если человек будет стараться осознать какое-нибудь отдельное перемещение своих глаз, то мгновенно появится мышечное напряжение и острота зрения начнет падать.

Читатель, заруби себе на носу, что нормальное зрение невозможно без свободного и непрерывного перемещения глаз. Такое перемещение служит ярким примером необходимого для нормального зрения психического контроля со стороны подсознания. Контроль этот должен быть идеальным, чтобы подсознание успело в доли секунды переработать информацию о тысячах вещей. При этом каждую точку фиксации подсознанию необходимо отдельно осмыслить, понимая, что невозможно одновременно хорошо думать о двух вещах или двух частях одной вещи.

Глаз с несовершенным зрением пытается сделать невозможное действие. Он старается фиксированно смотреть на одну точку в течение ощутимого промежутка времени, т. е. пристально. Когда глаз смотрит на незнакомую букву и не видит ее, он продолжает смотреть на нее, прикладывая усилие, чтобы увидеть ее лучше. Такое усилие всегда кончается ничем и служит фактором ухудшения зрения.

Одним из лучших методов улучшения зрения, как установили ученые-медики, является сознательное подражание бессознательному перемещению нормального глаза и осознание кажущегося движения (раскачивания), производимого таким перемещением.

Независимо от изначального состояния зрения грамотно исполненное сознательное перемещение взгляда и «мысленное раскачивание» рассматриваемого объекта (в том числе буквы или ее части) оказывают глазу и сознанию большую помощь и пользу. Этим способом можно улучшить не только слабое зрение, но и повысить возможности нормального зрения.

Например, есть случаи, когда люди, осознанно занимающиеся по программе доктора Бейтса, смогли ночью увидеть на звездном небе кольца Сатурна невооруженным глазом, то

есть без биноклей и телескопов. А когда их просили объяснить, как удалось достичь таких блестящих результатов, они, немного смущаясь, отвечали, что все произошло «само собой». И это действительно так.

Выполнение простых, но глубоко осознанных упражнений на перемещение и раскачивание букв дает поразительные результаты улучшения остроты зрения естественными методами.

Когда зрение несовершенно, зрительное перемещение внимания, если оно делается правильно, дает такой же отдых глазу, что и пальминг, и всегда приводит к уменьшению или коррекции аномалии рефракции глаз.

Глаз с нормальным зрением никогда не пытается удержать точку более доли секунды, а когда он перемещается дальше, то всегда видит предыдущую точку фиксации хуже, чем настоящую, и это нормально.

Когда глаз перестает быстро перемещаться и продолжает видеть точку, с которой он уже переместился, тогда зрение перестает быть нормальным. При этом качка буквы либо совсем не наступает, либо она затягивается.

Все эти факты легли в основу моей методики улучшения остроты зрения с помощью метода осознанного перемещения. Приступая к практическим занятиям по улучшению остроты зрения, следует знать: чтобы видеть предыдущую точку фиксации хуже (а это основа хорошего зрения), глаз со слабым зрением должен смотреть чуть в сторону от нее, несколько дальше, чем это делает глаз с нормальным зрением.

Если глаз переместится по объекту своего зрения (например, букве) в сторону только на 5–6 миллиметров, он может видеть предыдущую точку фиксации так же хорошо или даже лучше, чем прежде. Пристально вглядываясь, человек со слабым зрением не делает это, и тогда, вместо того чтобы получить отдых в результате такого перемещения, напряжение в его глазах еще больше возрастет. При этом не будет отмечена качка буквы, а зрение только ухудшится.

При существенном перемещении взгляда в сторону от буквы, например, на пять сантиметров глаз может избавиться от четкого видения первой точки. При этом если взгляд в дальнейшем не будет удерживаться на точке более секунды, тогда глаз в результате перемещения получит отдых и может быть достигнута иллюзия качки буквы.

Чем короче перемещение, тем больше польза. Но даже очень длинное перемещение, например в 90 сантиметров и больше, может помочь людям с высокой степенью близорукости, кто физически пока не может делать более короткого перемещения взгляда (например, многие пожилые люди со слабым зрением).

С другой стороны, когда человек явно способен сделать короткое перемещение взгляда, длинное перемещение ухудшает зрение. Свидетельством того, что перемещение делается правильно, является качок буквы, и когда это происходит, зрение обязательно улучшается. Можно перемещать взгляд без улучшения зрения, но создать иллюзию качка буквы без улучшения просто невозможно.

Когда иллюзию качки удастся сделать с помощью длинного перемещения, величину перемещения нужно постепенно сокращать. И делать это надо до тех пор, пока человек не сможет перемещать взгляд от верха мельчайших букв на проверочной таблице до их низа (или еще чего-нибудь другого), сохраняя при этом иллюзию качки. Позже можно осознавать качку букв без сознательного перемещения взгляда, буквы «сами» будут качаться при их быстром просмотре.

Вне зависимости от степени совершенства зрения, пока предыдущая точка фиксации видится хуже, всегда имеется возможность перемещаться и производить раскачивание. Даже диплопия и полиопия (соответственно видение двойного и множественных изображений) не мешают раскачиванию с некоторым улучшением зрения.

Обычно глаз с несовершенным зрением способен перемещаться от одного края проверочной таблицы к другому или от какой-нибудь точки на ее верху к точке в нижней части таблицы и наблюдать при этом, что в первом случае таблица кажется движущейся из стороны в сторону, а во втором случае – вверх-вниз.

Люди, которым не удается видеть хуже предыдущую точку (букву) во время перемещения на удаленных объектах, легко могут добиться этого вблизи, так как их зрение в этой точке лучше, чем в какой-либо другой, не только при миопии, но часто и при гиперметропии. Когда эффект раскачивания будет достигнут в ближней точке, расстояние от глаз до таблицы можно постепенно увеличивать, пока то же самое не удастся сделать с расстояния в 5–6 метров.

Перемещения и иллюзии раскачивания удается успешно добиться, периодически давая своим глазам отдых, закрыв их или проведя пальминг. Таким методом чередования отдыха глаз с проделыванием перемещений люди с весьма несовершенным зрением добивались временного или постоянного улучшения зрения уже через несколько недель.

Перемещение можно делать медленно или быстро, в зависимости от состояния зрения. На первых порах человек будет напрягаться, если начнет делать перемещение слишком быстро. В таком случае точка, с которой он перемещается, не будет видна хуже, чем та, на которую он переместил свой взгляд. Не будет при этом видно и качка́ буквы. По мере улучшения состояния скорость можно увеличить.

Мысленное изображение любой буквы в тексте книги или журнала, как правило, можно сделать точно таким же раскачивающимся, как и буквы с проверочной таблицы. Поэтому при отсутствии проверочной таблицы можно с успехом заменить ее буквами из книги или журнала, творчески подходя к необходимости такой замены.

Для большинства людей мысленное раскачивание объекта на первых порах дается легче, чем зрительное (хотя встречаются люди, у которых все наоборот). Когда вы научитесь раскачивать буквы таким способом, более легким для вас станет и раскачка букв на проверочной таблице.

Чередование мысленных и зрительных раскачиваний и перемещений иногда может привести к быстрому прогрессу. По мере углубления расслабления амплитуду мысленного раскачивания можно сокращать, пока не станет возможным представить себе и раскачивать букву размером с точку. Когда это удается сделать, в выполнении оно оказывается легче, нежели раскачка большой буквы. Многим людям это принесло большую пользу при улучшении остроты зрения.

Все люди, независимо от величины аномалии рефракции, корректируют ее частично или полностью (что подтверждается при осмотре ретиноскопом) в течение по крайней мере доли секунды, когда им удается успешно выполнять перемещение и раскачивание.

Этого времени может оказаться недостаточно, чтобы человек осознал реальное улучшение остроты своего зрения, но он может представить себе это, что облегчит сохранение расслабления достаточно долго для осознания улучшенного зрения.

Например, посмотрев сначала в сторону от проверочной таблицы, размещенной в данной книге, человек может вновь взглянуть на большую букву В или И на первой строке. При этом на доли секунды аномалия рефракции может уменьшиться или корректироваться, как это показывает проверка при помощи ретиноскопа. Тем не менее человек может не осознать улучшившегося зрения. Однако, представив себе, что буква В видна лучше, расслабление можно продлить в достаточной степени, чтобы успеть осознать его.

Когда раскачивание, мысленное или зрительное, осуществляется успешно, человек может испытать чувство расслабления, которое проявляется в виде ощущения всеобщего раскачивания. Это ощущение может увязываться с любым объектом, который осознается (чувствуется) человеком. Такое движение можно представить в любой части объекта, на которую

направлено внимание. Его можно увязать со стулом, на котором сидит человек, или с любым объектом в комнате, или еще с чем-либо, что придет в голову.

По мере тренированности раскачивающимися могут казаться здание, город и даже весь мир. Когда человек осознает это всеобщее раскачивание, тогда он теряет воспоминание о том объекте, с которого оно началось. Но пока человек способен сохранять ощущение такого движения в направлении, противоположном истинному движению глаз или движению, представляемому мысленно, расслабление будет сохраняться, а острота зрения начнет улучшаться. Однако если направление этого движения поменяется, то появится напряжение.

Представить всеобщее раскачивание с закрытыми глазами гораздо легче. Некоторым людям затем удается это делать и с открытыми глазами. Позже чувство расслабления, которое сопровождает раскачивание, может быть достигнуто и без осознания последнего, тогда как эффекта раскачивания всегда можно достичь лишь тогда, когда человек думает о нем. Существует только одна причина неудачи в достижении иллюзии качания. Этой причиной является напряжение сознания и глазных мышц.

Некоторые люди стараются усилием воли заставить букву раскачиваться. Такие усилия всегда кончаются ничем. Не глаза и мозг раскачивают буквы, они раскачиваются как бы сами по себе (так предусмотрено самой природой), когда полностью отсутствует напряжение сознания и тела.

Сам по себе глаз может перемещаться произвольно, что представляет собой мышечный акт, являющийся результатом двигательного импульса. Раскачивание придет само по себе, «самотеком», если перемещение осуществляется нормально, без искусственного напряжения сознания или тела. Оно не создает ощущения расслабления, но зато является его свидетельством.

Несмотря на то что само по себе раскачивание не имеет ценности (его нельзя положить в карман, продать на рынке или показать друзьям, чтобы похвалиться перед ними), оно ценно тем, что служит индикатором состояния расслабления тела и сознания. А это является основой улучшения остроты зрения.

Перейдем от более-менее понятной теории к живой практике. Приступим к освоению методов раскачивания букв как основе обретения хорошего зрения.

Методы раскачивания букв

Для улучшения остроты зрения сегодня применяется большое количество методов перемещения и раскачивания букв и иных объектов зрения. Используя нашу проверочную таблицу по зрению, последовательно рассмотрим наиболее важные из этих методов.

Для работы с проверочной таблицей возьмите ее в руки или закрепите на стене в удобном для занятий месте.

Прогулка по буквам

– Посмотрите на большую букву **В** на верхней строчке таблицы.

– Переместите взгляд на соседнюю букву **И** на той же строке, видя хуже букву **В**.

– Вновь посмотрите на букву **И**, видя хуже предыдущую букву **В**.

– Не забывая часто моргать, попеременно **переводите взгляд с** буквы **И** на букву **В шесть раз**, в течение нескольких секунд, видя хуже ту букву, на которую не направлен взгляд. Далее расслабьте глаза и отдохните. После некоторой тренировки вам удастся легче выполнять это упражнение, а видение обеих букв явно улучшится. При этом буквы могут казаться двигающимися из стороны в сторону в направлении, противоположном движению глаз.

Большие и малые буквы

– Посмотрите на большую букву **В** на первой строке.

– Переведите взгляд на букву **М** размером поменьше, находящуюся ниже, в начале четвертой строки, на достаточно большом расстоянии от предыдущей буквы. Большая буква **В** будет видна гораздо хуже.

– Вновь взгляните вверх на большую букву **В**, и вы увидите ее лучше.

– Повторите это упражнение шесть раз, затем прикройте глаза, расслабьтесь и отдохните. Когда удастся легко выполнять это упражнение, видение обеих букв явно улучшится, а проверочная таблица будет казаться движущейся вверх-вниз.

Перемещение взгляда по букве

Вертикальное перемещение взгляда.

– Выберите на третьей сверху строке таблице букву **Р**. Для того чтобы хорошо видеть эту букву, начинаем перемещать свой взгляд непосредственно по букве от ее верха до низа. Глядите на букву без напряжения и не забывайте часто моргать. Затем перемещайте взгляд от низа буквы **Р** до ее верха, видя при этом хуже ту часть буквы, которая уже не рассматривается прямо. Повторите упражнение **шесть раз**, попробуйте при этом создавать иллюзию качания буквы **Р**. После чего дайте глазам отдохнуть.

– Посмотрите вверх над буквой Р на белое поле, достаточно удаленное от верха этой буквы, чтобы видеть ее низ или всю букву хуже.

– Посмотрите вниз от буквы Р на белое поле, достаточно отдаленное от низа буквы, чтобы видеть ее верх или всю букву хуже. Выполняя упражнение по улучшению остроты зрения, не забывайте часто моргать, это хорошо снимает напряжение глазных мышц. **Повторите упражнение шесть раз и дайте глазам отдохнуть.**

Если упражнение удается, тогда выбранная буква **Р** будет казаться раскачивающейся вверх-вниз, а зрение явно улучшится. Такое перемещение взгляда позднее можно выполнять до тех пор, пока не удастся перемещаться непосредственно между верхом и низом буквы, сохраняя раскачивание. Буква **Р** при этом будет хорошо видна постоянно.

– Горизонтальное перемещение взгляда с одного бока буквы **Р** на другой ее бок. Активно используйте свое воображение, и тогда все получится как надо.

Проделайте это упражнение шесть раз, затем прикройте глаза и отдохните.

В дальнейшем можно выбрать другую понравившуюся букву на любой другой строке проверочной таблицы.

Реальное и мысленное перемещение внимания

Выберите для занятий понравившуюся вам букву во второй строке, например **В**.

– Перемещайте свой расслабленный взгляд непосредственно от верха до низа буквы В и обратно 10 раз. Постарайтесь увидеть иллюзию ее покачивания.

– После этого закройте глаза и мысленно продолжите перемещение взгляда от верха буквы к ее низу и обратно. При закрытых глазах иллюзия движения буквы обычно проявляется более зримо.

– Откройте глаза и посмотрите перед собой на пустую стену.

– Еще раз посмотрите на выбранную букву **В** и повторите данное упражнение.

– Перемещайте свой взгляд от верха до низа буквы и обратно 10 раз. Постарайтесь увидеть иллюзию ее покачивания.

– После этого закройте глаза и мысленно продолжите 10 раз перемещение взгляда от верха буквы к ее низу. При закрытых глазах иллюзия движения буквы обычно проявляется более зримо.

– Откройте глаза и посмотрите перед собой на пустую стену.

Посмотрите на эту букву в отдалении и перемещайтесь взглядом по букве от ее верха к ее низу и обратно. Если вам это удается, то видение буквы постепенно улучшится и появится иллюзия качания.

В домашних условиях можно выполнять подобное упражнение до тех пор, пока не сможете попеременно видеть хуже каждую из предыдущих частей буквы, а сама буква не покажется чернее, чем прежде, и не появится иллюзия ее качания.

Более черные буквы

– Выберите на таблице ту букву, которая видна лучше.

– Затем выберите на одной из нижних строк букву поменьше.

– Переместите взгляд на большую букву, а затем на меньшую.

– Выполните это действие **шесть раз**, не забывая часто моргать.

Если это вам удастся, маленькая буква через несколько мгновений покажется более черной, чем крупная буква.

– Закройте глаза на несколько секунд, а затем с открытыми глазами повторите это упражнение.

Если же после нескольких выполнений упражнения маленькая буква не становится чернее большой, тогда дайте глазам 2–3 минуты отдохнуть, а затем вновь попробуйте добиться своего. Однако не напрягайтесь, выполняя любое упражнение по улучшению зрения. Сохраняйте полное расслабление глаз и сознания – это основа улучшения остроты вашего зрения.

По мере улучшения остроты зрения можно постепенно перемещаться от большой буквы к самой малой на нижних строках.

Белые поля и пробелы

— Найдите для осмотра понравившуюся вам букву в первой строке.

– Посмотрите на белый фон листа слева от буквы, затем переведите взгляд на белый фон листа справа от этой буквы.

– Скользите расслабленным взглядом по букве влево и вправо, бегло рассматривая не букву, а белый фон по ее бокам. Постепенно ваш взгляд «притрется» от бездеятельности нервных клеток сетчатки глаз.

– Выберите одну букву ниже, в строке, которую вы видите не очень четко.

– Посмотрите на эту букву 2–3 секунды, часто моргая.

– Мягко закройте глаза и вспомните эту букву.

– При закрытых глазах направьте свой мысленный взгляд на белую поверхность слева от буквы, затем вправо от нее и так повторите взад-вперед в быстром темпе **6 раз**.

– Сделав вдох, откройте глаза. Глядя расслабленно на белый фон по бокам буквы, переместите свой взгляд **6 раз** слева и справа от буквы. Для близорукого глаза буква может стать более четко видимой. В случае дальнозоркости изображение буквы также улучшится. **Самостоятельно проделайте то же самое для другой буквы, сначала с закрытыми глазами, а затем – открыв их.**

Когда вы быстро переносите внимание с одного края белого поля возле буквы на другой, буква будет казаться уходящей с вашего пути в противоположную сторону, так как вы постоянно переносите внимание на белый фон. Такое раскачивание буквы оказывает большую помощь в улучшении зрения. Добивайтесь такой иллюзии движения в своем представлении, когда перемещаете взгляд от белого поля слева от буквы до белого поля справа от буквы. Выполняйте это упражнение попеременно то с открытыми глазами, то с закрытыми, представляя при этом белые поля вокруг буквы. Скоро эта буква, которую вы раскачиваете, действительно покажется вибрирующей или пульсирующей.

Написание букв носом

– На верхней строке посмотрите 2–3 секунды на букву **В**, при этом часто моргайте.

– Глядя на букву **В** и часто моргая, напишите ее носом.

– Закройте глаза и представьте себе эту букву.

– С закрытыми глазами постарайтесь написать носом букву **В**, активно водя по воздуху носом и повторяя контуры буквы **В**.

Повторите это упражнение три раза, чередуя его выполнение с открытыми глазами, затем – с закрытыми. Закончив упражнение, прикройте глаза и отдохните.

После чего повторите упражнение последовательно для оставшихся на первой строке других букв: **И**, **Ж**, **У**. После чего отдохните 2–3 минуты, закрыв глаза.

– Затем, сделав вдох, откройте глаза и последовательно прочтите три верхние строки таблицы: **ВИЖУ; ЧЕТКО ВИЖУ; Я ХОРОШО ВИЖУ ВСЕ БУКВЫ.** Если они не будут ясно видны, то, используя свое воображение, мысленно дорисуйте буквы и слова.

– Прочитайте каждую строку таблицы проверки остроты зрения по три раза без напряжения. Не забывайте при этом часто моргать. После каждой строки на секунду останавливайтесь для легкого расслабления глаз.

– Закончив выполнять это упражнение, переключите свое внимание на иные действия, например выполнив покачивания. Можно взять большой теннисный мяч и расслабленно покидать его одну минуту из одной руки в другую, часто моргая при этом глазами.

Белые полосы под словами

Хороших результатов по улучшению остроты зрения можно достичь, если представить себе, что ваши глаза – это волшебные кисти всемирно известного художника, и вы – тот самый известный художник.

– Возьмите в руки проверочную таблицу, выберите на ней понравившуюся строку со словами и проведите глазами слева направо яркую белую линию краски (можно даже целую полосу) под этой строкой. Такое действие позволяет сосредоточить расслабленное зрительное внимание на чистом (пустом) фоне, что не влечет за собой никакого усилия со стороны сознания и глазных мышц.

– Дойдя до края строки, не останавливаясь, начинайте вести яркую белую линию под строкой обратно – справа налево.

– Продолжайте без перерыва, вправо и влево, ровно и монотонно «рисовать» глазами под выбранной строкой сплошную линию яркой белой краской. При этом как можно чаще моргайте, легко и непринужденно. Моргание существенно ускоряет процесс расслабления глазных мышц. Обратите внимание на то, как в процессе рисования яркой белой линии под строкой из букв сама строка со словами из черных букв начинает двигаться в противоположную сторону движения белой линии. Это то, чего вам нужно добиться от данного упражнения и закрепить эти ощущения в своем сознании.

– После шести движений яркой белой линии вправо-влево и обратно закройте глаза и мысленно продолжайте это движение, «видя» движение яркой белой линии под строкой слов из черных букв.

– Снова откройте глаза, и вы увидите, как ваше зрение начинает улучшаться.

Упражнение необычайно простое и весьма эффективное. Повторяйте его несколько раз в день с любым печатным текстом, который попадется на глаза: книга, журнал, текст в компьютере и т. п. Упражнение можно выполнять как дома, так и на работе – такие действия по улучшению остроты зрения не привлекают особого внимания и их мало кто заметит со стороны. А значит, и не помешает вашим действиям. Это упражнение является одним из наиболее адаптированных упражнений к любой жизненной ситуации. **Если сделаете глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда смотрите вдаль, приятно удивит тот факт, что острота вашего зрения начинает улучшаться**.

Помощник указывает на буквы

Некоторые люди (особенно дети) могут видеть лучше тогда, когда кто-нибудь доброжелательно указывает им на буквы. В других случаях это, наоборот, отвлекает. Если метод указывания букв окажется полезным, то действуйте следующим образом.

Закрепите на стене проверочную таблицу. Пусть кто-нибудь поместит красивую указку на расстоянии 7—10 см ниже выбранной буквы на таблице. Затем человеку, восстанавливающему свое зрение, необходимо вначале посмотреть на эту букву, а затем переместить взгляд ниже, на кончик указки, увидев исходную букву несколько хуже.

Постепенно сократите расстояние между пальцем (указкой) и буквой сначала до 7 сантиметров, затем до 5 и, наконец, до 1 сантиметра, поступая каждый раз так, как это указано выше, в предыдущем пункте.

Если это удастся, то можно переводить взгляд от верха буквы к ее низу и обратно, видя попеременно каждую часть буквы хуже и создавая иллюзию качания. Постепенно станет возможным видеть всю букву непрерывно.

Удаление от проверочной таблицы

По мере проведения занятий по улучшению остроты зрения часто оказывается полезным удаление от этой таблицы с близкого расстояния на более дальнее – 3–4 метра, так как бессознательное вспоминание букв, увиденных в ближней точке, помогает выявить их и на более дальнем расстоянии, что ведет к улучшению зрения.

Если у вас нет возможности тренироваться с проверочной таблицей на больших расстояниях, можно использовать другие объекты. Можно, например, перемещаться взглядом от одного окна соседнего здания к другому, от одной части окна на противоположной стороне улицы к другой, с одного автомобиля на другой или с одной части автомобиля на другую, создавая в каждом случае иллюзию движения объектов в направлении, противоположном движению глаз. При разговоре с людьми можно (незаметно для окружающих) переводить взгляд от одного человека к другому или одной части лица к другой. Читая книгу или журнал, можно с осознанием этого перемещаться от одного слова к другому, от одной буквы или ее части к другой и т. п.

Указанные выше упражнения на перемещение, раскачивание и мысленное представление выполняются с проверочными таблицами или другими объектами на том расстоянии от глаз, на котором вы испытываете некоторые трудности со зрением.

Выбирайте размеры букв и иных объектов зрения, соответствующих остроте вашего зрения. Читатель, разные люди найдут для себя наиболее подходящими разные методы раскачивания и перемещения букв. И это вполне нормально.

Если какой-либо выбранный метод после одной-двух попыток не приносит успеха, его следует, вероятно, отбросить и применить следующий метод. Было бы ошибочным продолжать длительное применение метода, не дающего быстрых результатов. Однако не следует и постоянно метаться, хватаясь сразу же за другой метод. Попробуйте поразмышлять, почему не получается. Наиболее возможной причиной неудачи в таких случаях часто является не ощутимое мозгом напряжение сознания и глазных мышц.

Бывает и так, что у человека зрение одного глаза сильнее зрения другого. Прежде чем вы добьетесь нормального зрения, оба глаза надо объединить в одну команду.

Поэтому проводите с более слабым глазом отдельно такие же упражнения, но приближайтесь при этом достаточно близко к таблице, чтобы у слабого глаза появился шанс увидеть. На время таких занятий прикройте более сильный глаз легкой повязкой, пластырем или еще чем-нибудь, но так, чтобы оба глаза имели возможность вместе открываться и закрываться. Не делайте каких-либо усилий и не напрягайтесь при разглядывании букв, строки и т. п. Это только помешает вам. Не забывайте часто и красиво моргать. Помните, в исполнении любых упражнений по улучшению остроты зрения должны быть только легкость и расслабление.

Су-Джок помогает зрению

В процессе продолжительной работы в одном из московских центров социального обслуживания населения мне не раз приходилось оказывать помощь пожилым людям во время неожиданных приступов глаукомы, достаточно быстро снимая эти приступы при помощи своих профессиональных навыков по су-джок терапии. Для массажного воздействия на зоны соответствия глазам пожилым людям хорошо подходят массажные кольца, применяемые в суджок терапии. Внешний вид этих колец указан ниже на рисунке 2.

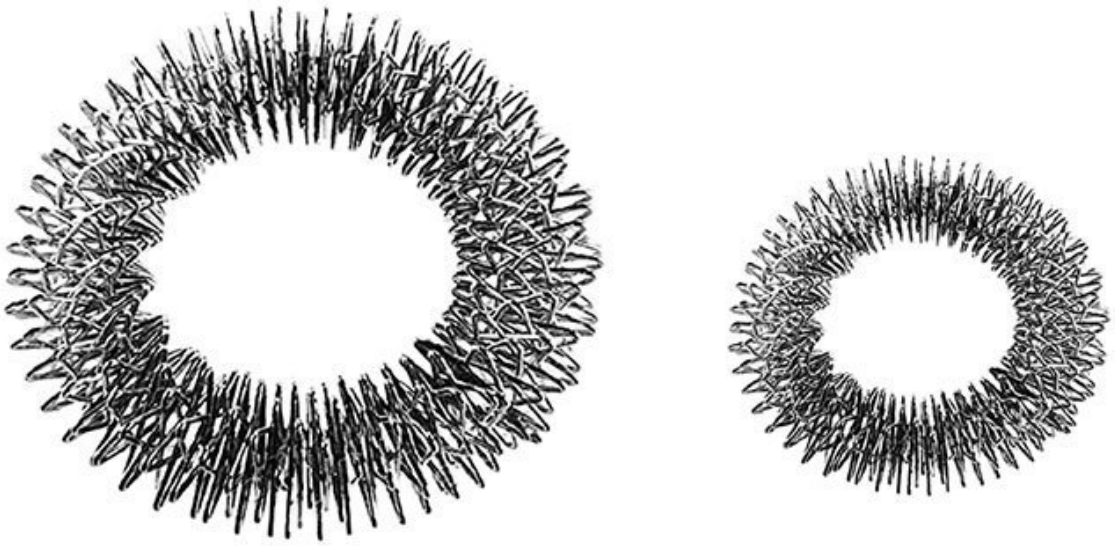
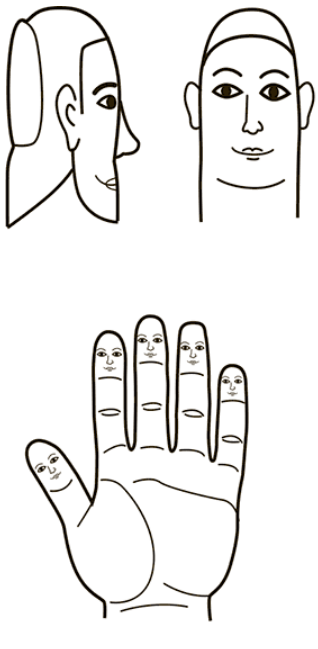


Рис. 2

При катаракте также можно добиться улучшения активности обменных процессов в районе глаз, применяя су-джок терапию зон соответствия на дистальной (ногтевой) фаланге всех пальцев рук, а при возможности и пальцев ног.

Для того чтобы активно воздействовать на мышцы, сосуды и капилляры глаз, используйте массаж зон соответствия глазам на дистальных (ногтевых) фалангах пальцев со стороны ладони согласно приведенному ниже рисунку 3.



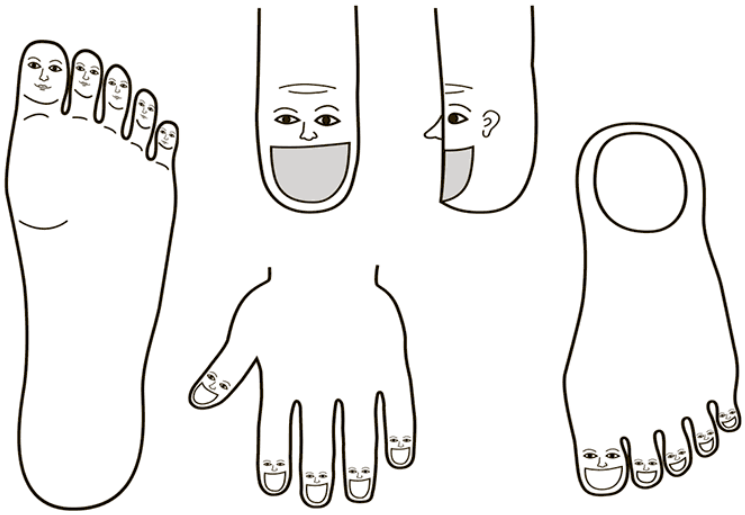


Рис. 3; Рис. 4

Для того чтобы снять напряжение со зрительной части головного мозга, выполняйте массаж зон соответствия затылочной части головного мозга, находящейся ниже ногтя на каждом пальце обеих рук и ног. Для уточнения места нахождения этих зон воспользуйтесь рисунком 4.

Для профилактики и улучшения состояния глазных мышц можно применить также метод постукивания пальцами рук по подушечкам. Этот метод удобен тем, что не требует каких-либо приспособлений и особых знаний. Его можно применять в любой удобной ситуации. Постукивание кончиками пальцев рук друг о друга хорошо стимулирует нервные окончания подушечек пальцев, что передается в зону зрительных центров затылочной части головного мозга и улучшает фокусировку зрения. Кроме того, снимается излишнее напряжение с верхней части головного мозга.

В отличие от аналогичных по своему воздействию восточных методов су-джок терапии постукивание кончиками пальцев рук друг о друга можно проводить в любом удобном месте и без специальных приспособлений (массажных колец и т. п.). Для выполнения упражнения примите удобное положение тела, стоя или сидя, сведите ладони рук вместе, как указано ниже на рисунке 5.

Рис. 5

В этом положении, не разводя кисти рук в стороны, начните медленно сгибать верхние части пальцев рук так, чтобы их дистальные (ногтевые) фаланги заняли горизонтальное положение. Тем самым вы готовы начать выполнение упражнения.

Далее следует сплошной экспромт с вашей стороны. Расслабьте запястья и приступите к быстрому и приятному постукиванию кончиками пальцев и ногтей одной руки по другой. Фактически вы стучите подушечками пальцев одной руки по подушечкам пальцев другой руки.

А ногти ваших пальцев при этом играют роль миниатюрных массажеров. Доступно, полезно и приятно выполнять это упражнение. При выполнении упражнения дышите легко, руки и локти расслабьте.

При появлении покалывания и несколько болезненных ощущений в кончиках пальцев знайте, что это нормально и естественно. Необычные ощущения в других частях тела, особенно в области живота, скоро исчезнут по мере расслабления сознания и тела.

Смехотерапия и зрение

Самым дешевым и доступным, но весьма эффективным лекарством от множества болезней, в том числе и проблем со зрением, является смехотерапия. Сегодня с ее помощью во всем мире успешно излечивают множество заболеваний, казавшихся ранее неизлечимыми.

Читатель, воспользуйся и ты методом смехотерапии, и тогда в прямом смысле этого слова увидишь, как проблемы со зрением начнут активно сдавать свои позиции.

Метод смехотерапии очень прост и необычайно эффективен. Научитесь радоваться тому, что имеете, стремитесь подмечать смешное на каждом шагу – в игре котят, в действиях малыша, в порывах ветра, меняющего прическу у людей и «раздевающего» прохожих, и т. п.

Больше уделяйте внимания комедийным фильмам и веселым карикатурам. Попробуйте сами рисовать смешные сценки или собирайте вырезки с комическими фотографиями и рисунками из газет и журналов. А затем, просматривая их, смейтесь от души, мобилизуя свою фантазию. Сегодня много смешных ситуаций и сцен можно найти в Интернете. Пусть искренний смех станет одной из важных целей в вашей здоровой и успешной жизни.

Смех является важным и серьезным феноменом, оказывающим на психику человека глубокое трансформирующее воздействие. Смех является природным механизмом выживания и оздоровления.

Во время смеха наблюдается три вида положительного воздействия на организм.

Первое – значительно улучшается снабжение клеток мозга кислородом.

Второе – на уровне подсознания отключаются все негативные эмоции.

Третье – мозг начинает вырабатывать эндорфины – «гормоны счастья», которые положительно воздействуют на нервную и иммунную системы человека. Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также органов пищеварения, в кровь активно идет выброс антистрессовых гормонов.

Психологическое оздоровление человека при помощи смеха связано с освобождением его негативных эмоций, глубоко зажатых на уровне подсознания.

Многие прогрессивные врачи практикуют сегодня смехотерапию в лечении разнообразных болезней, смех действительно способствует быстрейшему выздоровлению. Благодаря этому больные люди чувствуют себя гораздо лучше. Смех является отличным помощником в преодолении неприятных и сложных жизненных обстоятельств.

Невропатологи уверяют, что умение посмеяться над собой, над своими неприятностями и трудностями помогает человеку быстрее обрести душевное равновесие и не поддаваться депрессиям.

Невролог Ульям Фрай из медицинской школы Стэнфордского университета проводил психотерапевтические опыты над студентами. Фрай рассказывал им анекдоты и сравнивал анализы крови до и после сеанса. Обнаружилось, что от смеха в крови резко увеличивается количество антител, повышается сопротивляемость организма болезням, снижается выброс гормона стресса адреналина и усиливается выделение эндорфинов, притупляющих болевые ощущения и вызывающих приятное чувство эйфории.

Особое дыхание во время смеха помогает преодолевать чувство страха. Некоторые ученые сравнивают смех с различными техниками по расслаблению (включая медитацию).

Обезболивающее действие хохота подтверждено многими исследованиями. Особенно это касается облегчения хронической боли при артрите, повреждениях позвоночника, неврологических заболеваниях. Любители похохотать реже болеют. Младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ.

Врачи уже давно прописывают смех своим пациентам как средство преодоления стресса. Смех подавляет выработку четырех основных гормонов стресса.

Смех положительно влияет и на уровень сахара в крови. Здоровый смех увеличивает количество иммуноглобулина в крови, а это вещество является одной из важных составляющих иммунитета человека. Смех является прекрасным средством против старения организма.

Активный смех, сотрясающий все тело, вызывает в организме человека настоящую биохимическую бурю, которая буквально выметает из сознания и тела смеющегося человека нервное напряжение и негативные последствия от различных стрессов.

Учитесь смеяться истинно и от души, представляя или сравнивая себя с малым ребенком и т. п. **Смех – это состояние души здорового человека.**

Учеными подсчитано, что малыши весело смеются около 300 раз в день, они беззаботны и не помнят долго о плохом. А сколько раз в день смеетесь вы? Попробуйте посчитать хотя бы несколько дней. И вы получите ясный ответ, почему у вас все так плохо со здоровьем и неважно со зрением. Более подробную информацию по смехотерапии можно найти в многочисленных изданиях, в Интернете и пр.

Важно очень захотеть улучшить свое зрение и здоровье при помощи смехотерапии и поверить в это. Все остальное – дело техники. Удачи вам на пути в смехотерапию.

Радостный настрой и зрение

Как только ваш организм заподозрит, что предстоящие положительные изменения не вызывают чувства радости, он блокирует все положительные перемены через депрессию и начинает возвращать все вспять. Помните, подсознание каждого человека очень недоверчиво. Это закон, о который споткнулось множество людей, и им приходилось все начинать сначала. Неудачи возникают только по одной причине – люди не верят, что радость имеет для человеческого организма колоссальное значение. На самом деле радость – это фундамент состояния подлинного здоровья, как физического, так и психического.

Первым пунктом на пути продвижения к любой цели всегда должна быть только радость от ожидания успеха. Не сила (духа или физического тела), не упрямство или настойчивость, не упорный труд с утра до вечера, не ум, а обыкновенная, самая простая человеческая радость. Организму нужно доказать: начавшиеся изменения приносят радость и удовольствие. Это чувство должно перекрывать собой все.

Но очень трудно бывает сегодня найти в себе такую радость и «включить» ее. Увы, на смеющихся людей у нас в России часто смотрят с раздражением и осуждением, а на плачущих – с сочувствием.

Не завидуйте счастливым людям, радуйтесь за них, и тогда ваше зрение и здоровье будут гораздо лучше. Учитесь ощущать радость в своем сердце. Если не получается сделать это естественно, включите ощущение радости внутри себя искусственно, поначалу навяжите себе это состояние. Буквально притяните к себе за уши ощущение радости и удерживайте ее. Это важнейшее условие успеха во многих делах и очень серьезная работа над собой.

Помните, взрастив в себе радость, вы выращиваете на ее основе целительный настрой на достижение поставленной цели. И здесь уже надо настраиваться на повседневную тяжелую работу, на свой ум, на свою силу, на непоколебимость и упрямство. Но главное остается – это радость, она правит функционированием всего тела, на ней стоит все – хорошее зрение, здоровье и успех.

Ощущение радости не зазорно и в процессе проведения занятий по повышению остроты зрения. Рассмейтесь от души своим мыслям прямо перед занятием и посередине его. А завтра у вас проявятся очередные успехи в улучшении остроты зрения. Пусть ваша искренняя радость переходит в непосредственный восторг малолетнего ребенка. Позвольте себе быть беспечным и даже чуточку безрассудным человеком на время занятий по улучшению остроты зрения, это очень помогает.

Поначалу будет не просто и даже трудно придать большое значение чувству своей радости, когда кругом столько нерешенных проблем и настоящих бед. Тем не менее на собственном положительном примере вы сможете показать себе огромное значение чувства радости для процесса восстановления остроты зрения, для улучшения здоровья и самой жизни. Дерзайте, и у вас все получится.

Отношение к себе и зрение

Проблемы со зрением, да и со здоровьем в целом, у многих людей связаны с длительным наплевательским или даже негативным отношением к себе. Многие люди живут по шаблону повседневной жизни, не обращая особого внимания на свое зрение и здоровье. Это продолжается до тех пор, пока не «грянет гром» в виде проблем со зрением.

Если вы хотите восстановить свое зрение и попутно избавиться от многочисленных болезней, нормализовать отношения с окружающими людьми, вам в первую очередь необходимо оставить в прошлом все попытки изменить других людей в нужную сторону. Это пустая трата сил и времени. **Необходимо начать с себя.** Решительно и настойчиво измените в позитивную сторону отношение к себе. И тогда окружающий мир станет добрее и чище. А ваше зрение, здоровье и прочие дела пойдут в гору. Изменить отношение к себе целесообразно по следующим направлениям.

1. Проснувшись утром, еще не вставая с кровати, улыбнитесь и скажите себе: «Я выбираю радость на весь день! У меня отличное зрение!» Эти слова на подсознательном уровне запрограммируют ваше поведение на успешный день. Куда бы вы ни шли, что бы ни делали, подсознание (незаметно для вас) будет корректировать ваши действия в сторону обретения радости и ухода от негатива. Ежедневно выбирайте для себя радость на весь день и отличное зрение, говорите себе эти слова каждое утро как проснетесь, громко и уверенно. Постепенно состояние радости и ощущение хорошего зрения станут вашим привычным образом жизни, что кардинально улучшит состояние здоровья и замедлит процессы старения организма.

2. Мир в душе, ни с кем не воюем дома, на улице, на работе и т. п. С собою тоже не боремся и не ругаем себя. Любая борьба – это сильный стресс с обеих сторон. Это подавление одной стороны и отнятие сил у другой. Все это весьма негативно отражается на состоянии зрения, на самочувствии и здоровье.

3. Никому не завидуем по жизни. Вы другой человек, со своими прекрасными и неповторимыми природными особенностями, которые еще не осознаны до конца и не используются в полной мере. Поймите и примите это, и тогда исчезнет, растворится в ваших глазах темная завеса зависти к красивым, успешным и богатым людям. А окружающий мир станет более четким и ясным, что позволит лучше рассмотреть вашу жизненную дорогу.

4. Никого ни в чем не обвиняем по жизни. Никто не виноват в ваших проблемах. Постоянно обвиняя других, вы невольно закрываете глаза от потоков света правды, начинаете жить в сумерках своей мышиной борьбы и мнимого самоутверждения.

Все, что происходит с вами сегодня, притянуто вашим поведением и желаниями. А происходящее с близкими людьми притянуто их поведением и отношением к жизни. Только вы создаете себе все хорошее или плохое. Только вы, и никто другой, ответственны за то, что зрение стало ухудшаться, а окружающий мир теряет свою четкость и привлекательность.

5. Не пытаемся изменить других людей в лучшую сторону. Хотите изменить окружающих людей и весь мир, тогда начните с себя. Посмотрите на себя со стороны, лучше познайте свою подлинную суть и начните меняться. Ежедневно, настойчиво и упорно работайте над своим совершенствованием. И только тогда, когда вы начнете меняться, вместе с

вами начнет разительно меняться окружение людей и мир в целом. Вы прозреете в прямом и переносном смысле, увидите подлинную суть окружающих людей.

Многие люди, которые сейчас находятся рядом с вами, просто исчезнут из окружения за ненадобностью. Появятся новые люди, которые разделят ваши взгляды на жизнь. Помните, подобное притягивает к себе подобное.

6. Никого не жалеем по жизни, в том числе и себя. Помните, жалость подавляет и опускает вниз вас и тех, кого вы жалеете. Жалость отнимает силы у обеих сторон.

Жалость опускает завесу бессилия и мрака на ваше зрение. Замените свою жалость любовью, доброжелательной и искренней, что позволит сохранить силы, улучшить зрение и достойно выйти из любой ситуации.

7. **Высоко поднимаем планку самооценки и ставим себя на первое место** (но не задаемся). Помните, совсем необязательно говорить об этом своим родным и близким. Они вас просто не поймут. Ваши личные интересы должны быть постоянно на первом месте. Только так можно реально добиться многого в этой жизни. В том числе хорошего зрения и здоровья. Помните, ваша самооценка постоянно находится с вами и воздействует на ваше сознание и тело, меняя вас в ту (плюс) или иную (минус) сторону. А оценки других людей для вас являются сиюминутными и далеко не всегда объективными.

8. **Любим себя.** Как можно себя ценить и любить меньше, чем других людей или предметы быта и личные вещи? Любя свое тело, человек не будет относиться к нему хуже, чем к любимой вещи или к животным. Понятие «любить себя» является широким и многогранным. Любя себя, человек не позволит наносить вред своему телу, не позволит разрушать его своими негативными действиями и привычками.

Полюбить себя – значит поверить в возможности своего организма восстановить хорошее зрение путем избавления от негативных привычек (курение, спиртное и т. п.), от конфликтов с окружающими людьми, от отрицательных эмоций.

Любить себя – значит ценить свой организм, включая нервную систему. Верить в резервные возможности своего организма и в мудрость саморегулирующей системы. Любить себя – значит осознать, принять, смириться с тем, что изменить нельзя, и попытаться найти в этом положительные факторы.

9. Любое важное событие в своей жизни воспринимаем как ступеньку обучения и познания окружающего мира. Что бы плохого ни случилось в вашей жизни, не говорите себе: «За что?..» Это идет ваша земная учеба, порой жесткая и очень суровая. Делайте выводы и идите дальше, только вперед, не оглядываясь назад. Охи и ахи – это не для вас. Смело идите вперед. Только так можно улучшить свое зрение, добиться успехов, жить долго и счастливо.

10. Учимся расслаблять свое тело и сознание в любой ситуации. Расслабляйте свое тело и сознание простыми, но очень эффективными методами, например концентрацией внимания в течение нескольких минут на своем спокойном и размеренном дыхании. Умение быстро расслабить свое сознание и тело является основой хорошего зрения.

11. Живем «здесь и сейчас». Физическое тело человека живет ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. **Это простая, но очень важная истина.** Понимание ее глубины может качественно изменить вашу жизнь в лучшую сторону. Ваше тело хочет, чтобы его поили, кормили, любили и лелеяли здесь и сейчас, а не в ближайшем будущем или в «счастливом» прошлом. Многие люди теряют зрение и здоровье, пропускают свое счастье только потому, что заняты сожалениями об упущенных возможностях в прошлом или слишком увлекаются детализацией прекрасного будущего. Хорошее зрение, долголетие, здоровье, творчество, любовь и счастье живут только в настоящем времени, здесь и сейчас. Умейте ценить каждый миг своей жизни, здесь и сейчас.

Мысленно живя в своем прошлом, человек ускоряет старение и увядание физического тела, ибо прошлого уже нет, а попытки его реанимировать в своем поведении, в одежде и т. п. дают обратный результат.

Человеку присуще внутреннее сопротивление любым переменам, потому что у каждого человека есть свое мировоззрение, собственная система ценностей, свои представления и привычки. И человек становится их пленником.

Многие люди боятся отказаться от своих привычек, потому что привычки дают ощущение безопасности и уверенности. С возрастом люди начинают бояться перемен, но перемены неизбежны. Отказываясь двигаться вперед в потоке перемен к будущему, человек зависает в своем прошлом. Сопротивление переменам вызывает у человека внутреннее ощущение того, что он неадекватен реальной жизни и что он выпадает из современного жизненного потока. Появляется тоска по «лучшим временам», идет отрицание реальностей сегодняшней жизни, а вместе с этим – резко падает острота зрения, ускоренными темпами приходят увядание физического тела и старческая немощь.

Живя только в будущем, человек лишает себя в настоящем достойной жизни. Все его поступки направлены на достижение успехов в «светлом будущем». А это будущее все не приходит, и тогда наступает ускоренный процесс увядания всего тела.

Только жизнь в текущем моменте времени, с любовью и с радостью к себе и внешнему миру, позволяет человеку создать то ясное будущее, которое он желает видеть. Каждое мгновение жизни здесь и сейчас означает выбор в будущем и формирует судьбу человека и его здоровье.

12. Корректируем свои мысли, эмоции и чувства в позитивную сторону. Думаем только о хорошем, говорим о хорошем и делаем только хорошее для себя и для других людей! Только так можно улучшить свое зрение и навсегда избавиться от других проблем со здоровьем и бытом.

13. Выполняем несложные специальные физические упражнения. Это весьма эффективные упражнения, позволяющие за короткое время улучшить остроту зрения. Упражнения кратки по времени, просты в исполнении и доступны каждому человеку.

14. Используем природный индикатор физического тела человека для качественной оценки других людей и предстоящих событий. Вы собрались на деловую встречу или в дальнюю дорогу. Предстоит личная встреча, которая может наполнить вашу жизнь неизвестным содержанием или качественно изменить судьбу. Как самому человеку, без привлечения других людей, а также всевозможных «маятников», «рамок» и т. п. качественно и быстро оценить содержание предстоящего события? И, опираясь на это, подготовиться к тем или иным событиям, а может, даже и избежать их. В теле каждого человека есть солнечное сплетение. Через множество нервных волокон оно регулярно оповещает наше сознание о качественной стороне содержания предстоящих или уже происходящих событий. Большинство людей не обращают внимания на эти слабые сигналы. А зря. Солнечное сплетение каждого человека, в силу специфики физиологии, является его природным индикатором. Научившись эффективно с ним работать, можно получать нужную информацию о любом человеке или предстоящих событиях буквально за несколько секунд.

15. Обращаем внимание на то, что и как мы едим.

Во-первых, во время приема пищи думаем и говорим только о хорошем или просто отдыхаем и наслаждаемся жизнью.

Во-вторых, регулярно принимаем чистую питьевую воду, а не ее многочисленные заменители в виде консервированных соков, минеральных напитков и т. п. Прием чистой воды в оптимальном количестве позволяет улучшить состояние кишечника и других органов, напрямую влияющих на общее состояние зрения.

В-третьих, не переедаем во время еды. Помните, что на переваривание съеденной пищи организм тратит много сил. Но только 5 % от съеденной пищи усваивается организмом. Остальные 95 % съеденной и переваренной организмом пищи не усваиваются, а просто выбрасываются наружу как отходы.

В-четвертых, все хорошо в меру. Ни в чем не следует перебирать. Например, ежедневное поедание сырой капусты активными вегетарианцами ведет к сбоям в работе щитовидной железы. Ибо в сырой капусте в малых дозах содержится сильнейший яд растительного происхождения, который при любой обработке капусты разрушается: при варке, засолке, квашении и т. п.

Эти пятнадцать авторских рекомендаций при их осознанном соблюдении составляют психологическую основу хорошего зрения и здоровья человека.

Глава 4
Зрение и питание

При отсутствии проблем со здоровьем и зрением можно позволить себе потреблять широкий ассортимент продуктов питания (в разумных пределах), успокаивая себя байками о том, что организм, словно паровозная топка, все переварит, а ненужное выбросит вон. Что ж, продолжайте наслаждаться миражами и жить в мире своих иллюзий.

А если проблемы со зрением уже начались, то советую прислушаться к следующим рекомендациям. При регулярной усталости глаз и проблемах со зрением врачи рекомендуют отказаться от кондитерских и мучных изделий (или свести к минимуму их прием), так как эти продукты могут вызвать проблемы с кишечником, что негативно отразится на внутриглазном давлении.

Обязательно откажитесь от алкоголя. Мало того что спиртные напитки повышают общее давление крови, они еще могут стать причиной воспалений глаз, а также замедляют всасывание и усвоение полезного для глаз рибофлавина.

Не злоупотребляйте слишком соленой пищей. Соленая пища, полуфабрикаты и копчености могут привести к дисфункции кишечника и почек, что плохо отразится и на здоровье глаз. Кроме того, злоупотребление соленьями, например, может привести к сухости глаз и жжению в них. Однако совсем отказываться от пищевой соли не стоит, ибо эта соль жизненно необходима организму, но в разумных пределах.

При заболеваниях глаз не рекомендуется чрезмерное употребление мяса и белковых продуктов. Большое количество мясных блюд в рационе может привести к запорам и появлению дополнительного количества шлаков в организме и как следствие – к увеличению внутриглазного давления.

Зрение и витамины

Существенное влияние на физиологическое состояние глаз и остроту зрения человека оказывают известные всем витамины. Однако многие люди считают, что витамины «сами» должны быть в продуктах питания, и особо не обращают на них внимание. Иные люди, наоборот, буквально «пачками» принимают искусственные (синтетические) витамины и считают, что от этого в организме все должно быть в норме.

А знает ли читатель, чем отличаются между собой натуральные и искусственные витамины с точки зрения их усвояемости организмом человека? В натуральных витаминах молекулы имеют вид спирали, «свернутой» самой природой вправо или влево.

Молекулы же синтетических витаминов, полученные искусственным путем, имеют плоскую форму. Попавшие в организм витамины «анализируются» по внешнему виду специальными ферментами организма. Спиралевидные молекулы природных витаминов принимаются за свои и отправляются далее, на усвоение. А плоские (синтетические) молекулы витаминов – отторгаются как чужеродные и без усвоения выводятся за пределы организма вместе с мочой. Поэтому после приема синтетических витаминов, любезно предлагаемых нам современной фармакологией, около 95 % их объема без усвоения выводятся за пределы организма.

Нужные для остроты зрения и здоровья организма витамины следует получать только из натуральных продуктов питания.

Витамин А. Он обеспечивает нормальный обмен белков и углеводов, работу желез внутренней секреции, повышает сопротивляемость организма инфекциям, влияет на состояние слизистых оболочек.

Одним из проявлений недостатка в организме витамина А является снижение остроты зрения при слабой освещенности, вплоть до полной его утраты в сумерках («куриная слепота»).

Если вы заметили, что стали плохо видеть в сумерках, хуже различаете цвета, кожа стала шершавой, волосы сухими, ухудшился аппетит, повысилась утомляемость, это означает, что организм сигнализирует о недостатке витамина А.

Витамин А входит в состав зрительного пигмента – родопсина, преобразующего пучки света, воспринимаемые сетчаткой глаз, в электрические импульсы, которые способствуют воспроизведению зрительных образов в мозге человека.

Дефицит витамина А может стать причиной такого серьезного заболевания глаз, как ксерофтальмия. При этом страдает роговая оболочка глаза – роговица, которая постепенно превращается в бельмо. При ксерофтальмии нарушается также функция слезных желез, возможно размягчение роговицы (кератомаляция) и значительная утрата зрения.

Витамином А богаты животные продукты: говяжья, свиная и тресковая печень, куриные яйца, сливочное масло, молоко, сметана, сливки, рыбий жир.

В растительных продуктах содержатся провитамины – каротин и каротиноиды, которые в кишечнике под действием фермента каротиназы превращаются в витамин А.

Большие запасы каротина содержатся во всех фруктах и овощах красного, оранжевого и желтого цвета, а также в зелени.

Каротином богаты красный перец, тыква, абрикосы, плоды облепихи, листья петрушки. Каротин впервые был выделен из моркови. Суточная доза витамина А для взрослого человека колеблется от 1,5 до 5 мг, все зависит от вида работы и образа жизни.

Следует помнить, что большие дозы витамина А (особенно синтетического) токсичны. Избыток витамина А вызывает кожный зуд, желтушность кожи, вялость, сонливость, головную боль, иногда – тошноту. Помните: все хорошо в меру.

Витамин B_2 (рибофлавин). Этот витамин стимулирует работу центральной нервной системы, печени, способствует образованию эритроцитов. Под воздействием витамина B_2 глаза становятся зорче, лучше видят в темноте и ярче воспринимают красочные цвета.

При недостатке рибофлавина острота зрения начинает падать, глаза часто слезятся и боятся света, быстро утомляются при чтении, работе с компьютером, просмотре телепередач, а в уголках рта появляются трещинки, шелушится кожа вокруг глаз, носа, рта и ушей.

Но это еще не все: при недостатке витамина B_2 в рационе питания может появиться резь в глазах, воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и век (блефарит), воспаление роговицы (кератит) и ее помутнение с возникновением катаракты, приводящей к частичной потере зрения. Рибофлавин включается в состав глазных капель, назначаемых врачом-окулистом для профилактики катаракты.

Витамином B_2 богаты молоко и молочнокислые продукты – кефир, простокваша, творог, сыр. Мясные продукты – мясо курицы, говядина, постная свинина, ветчина. Рыба также богата витамином B_2, особенно треска, скумбрия, тунец, сельдь. Из овощей – горох, шпинат, цветная капуста, бананы, зеленый лук и укроп. Кроме того, витамином B_2 богаты печень, яйца куриные и зародыши пшеницы.

Суточная потребность взрослого человека в рибофлавине составляет от 1,3 до 2,4 мг, в зависимости от физической активности. Для детей школьного возраста – от 1,3 до 1,8 мг в течение суток.

Дефицит витамина B_2 возможен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при которых нарушается всасывание и усвоение этого витамина, на фоне длительного приема некоторых медикаментов, например антибиотиков, а также при дисбактериозе кишечника.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Витамин С стимулирует работу центральной нервной системы, улучшает общее самочувствие и настроение, повышает сопротивляемость организма ко многим неблагоприятным факторам. Аскорбиновая кислота укрепляет кровеносные сосуды, в том числе капилляры, что очень важно при глазных заболеваниях.

Витамин С понижает вероятность образования катаракты глаз.

При недостатке витамина С наблюдается быстрая утомляемость, вялость, сонливость или плохой сон, снижение иммунитета, слабость в ногах, бледность кожи, синева губ.

Основными источниками витамина С являются свежие овощи и фрукты – капуста, щавель, редис, редька, зеленый лук, черноплодная рябина, цитрусовые, клубника, а также квашеная капуста, проросшие зерна ржи, пшеницы и гороха.

Суточная норма витамина С составляет 70—100 мг в сутки. При напряженной физической и умственной работе эта норма возрастает, но не должна превышать 500 мг.

При переизбытке витамина С наблюдается бессонница, раздражительность, головная боль, повышение артериального давления.

Помните золотые слова – ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ.

Витамин Е (токоферол). Является естественным антиоксидантом, препятствует засорению организма продуктами окисления, способствует профилактике катаракты.

Витамин Е помогает усвоению витамина А, тем самым способствует профилактике заболеваний глаз.

Витамин Е активизирует работу эндокринной системы, стимулирует деятельность мышц, повышает работоспособность и выносливость глазных мышц.

В день рекомендуется принимать 20–30 мг витамина Е. Эту норму следует несколько увеличивать при активной физической работе. С годами возрастает общая потребность организма человека в витамине Е.

Витамином Е богаты ростки зерен ржи и пшеницы, горох, фасоль, чечевица, зеленый лук, печень, яичный желток, кукурузное, оливковое, подсолнечное масло.

Для того чтобы витамин Е хорошо усваивался, в дневном рационе обязательно должны присутствовать жиры, пусть и в минимальном количестве. Вегетарианцы, обратите внимание на этот пункт и не лишайте своих детей здоровья и хорошего зрения.

Тушите, жарьте на подсолнечном, оливковом или кукурузном масле не более получаса и при не слишком высокой температуре. Иначе большая часть витамина Е пропадает, а взамен появляются вредные для здоровья продукты окисления.

Не храните растительное масло на свету, под действием солнечных лучей витамин Е в растительном масле быстро распадается.

Врачи-офтальмологи считают, что для сохранения зрения и его улучшения нужно обязательно придерживаться определенных правил питания. Правильное питание, без сомнения, помогает глазам оставаться не только красивыми, но и здоровыми.

Глава 5
Индивидуальная программа улучшения зрения

Зрительная система человека является неотъемлемой частью его организма. Следовательно, если вы хотите сохранить или улучшить остроту своего зрения, в первую очередь обратите внимание на условия функционирования своего физического тела и общее состояние здоровья.

Индивидуальную программу по улучшению остроты своего зрения может составить каждый читатель этой книги, опираясь на изложенные ниже рекомендации.

Первое. Возьмите тетрадь или как минимум листок бумаги и напишите перечень всех своих негативных привычек – курение, злоупотребление энергетическими напитками, пивом, крепкими спиртными напитками и прочее. Зрительное восприятие перечня собственных негативных привычек поможет более внимательно посмотреть на себя со стороны, увидеть то, что было незаметно в суете повседневных дел.

Затем скажите себе громко и вслух: «Мои негативные привычки усугубляют проблемы со зрением. Я начинаю избавляться от своих вредных привычек прямо сейчас».

Очень важно посмотреть на себя со стороны. Иногда собственный взгляд со стороны воздействует на сознание гораздо сильнее, чем любые разговоры ближайших родственников или советы авторитетных специалистов. Себя не обманешь. Негативные привычки или есть, или их нет. Другого не дано.

Итак, для улучшения своего зрения следует решительно и быстро избавиться от своих (а не чужих) вредных привычек. Это первый и очень важный шаг. Обязательно сделайте его. Иначе любые занятия по улучшению остроты зрения будут малоэффективны и со временем приведут к неверию в благополучный исход.

Второе. Обязательно посетите врача-офтальмолога, попросите его провести обследование состояния ваших глаз и остроты зрения. Попросите дать вам профессиональные советы, скажите, что через некоторое время вы снова обязательно посетите его.

Третье. Заведите личную тетрадь, где будете ежедневно записывать свои действия и регулярные занятия по улучшению остроты зрения, эмоциональные ощущения и любые успехи, в том числе эмоции радости по поводу первых и последующих улучшений своего зрения.

Четвертое. Начните составлять индивидуальную программу по улучшению остроты своего зрения.

Индивидуальная программа

Составление индивидуальной программы улучшения остроты зрения похоже на строительство нового жилого дома. Заложишь хороший фундамент и крепкие стены, накрыв все это красивой и надежной крышей, – будешь много лет жить и радоваться творению своих рук. Построишь дом на песке – жди проблем, чем дальше – тем больше.

Каждая индивидуальная программа составляется на 45 дней ежедневных занятий и должна включать в себя следующие основные составляющие.

1. **Избавьтесь от всех своих вредных привычек**. Их перечень может быть гораздо больше, чем указано выше.

2. **Обратите внимание на свою физическую активность**. Всем детям, как дошкольникам, так и школьникам, следует больше двигаться, играть в подвижные игры. Студентам также не следует забывать об активном движении. В возрасте 25–50 лет хорошо помогают

сохранять физическую форму легкий бег, плавание, игра в теннис, походы в шейпинг, клубы и т. п.

До возраста 45–50 лет организм человека довольно хорошо «держит» большинство ударов, которые человек наносит своему здоровью неразумным поведением, питанием и малой подвижностью. Поэтому до 50 лет вполне достаточно вести естественный подвижный образ жизни.

После 50 лет большинство людей обретают лишний вес. Количество пережитых стрессов, многочисленных любовных приключений и вредных привычек стойко переходит в негативное качество состояния здоровья, часто сопровождаемое различными болями и малой подвижностью. Появляется желание подольше лежать, меньше двигаться, стрессы «заедаются» вкусненьким или запиваются спиртными напитками. Все это резко ухудшает остроту зрения и подрывает здоровье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.