

Михаил Титов, Алина Титова

КАК Я ПОБЕДИЛА КЕРАТОКОНУС

КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ
ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ, НО НЕ ЗНАЕТ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ!



Михаил Титов

**Как я победила кератоконус.
Краткий путеводитель для тех,
кто решил восстановить зрение,
но не знает, как это сделать!**

«Издательские решения»

Титов М.

Как я победила кератоконус. Краткий путеводитель для тех,
кто решил восстановить зрение, но не знает, как это сделать! /
М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855988-4

Эта книга будет полезна не только людям, страдающим от этой болезни, но и всем, кто имеет такие распространённые заболевания глаз, как близорукость и дальнозоркость, астигматизм и косоглазие, амблиопия и пресбиопия, а также пригодится тем, кому важно их здоровье. В этой книге вы найдёте ответы на свои вопросы, узнаете о живом питании и об основах здоровой жизни. В ней пошагово и точно описано каждое действие, предпринятое для излечения от такого серьёзного заболевания, как кератоконус.

ISBN 978-5-44-855988-4

© Титов М.

© Издательские решения

Содержание

Правовая информация	6
Предисловие	7
Что такое кератоконус	8
Что говорят люди	9
Введение	11
Часть 1. Что может помочь при кератоконусе	12
1. Сырая растительная диета	13
2. Плоские, несферические, жёсткие, газопроницаемые линзы	14
3. Расслабление	15
4. Слабые очки для чтения	16
5. Упражнения для глаз	17
6. Добавки	18
7. Упражнения	19
8. Сон	20
Часть 2. Моя история	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Как я победила кератоконус Краткий путеводитель для тех, кто решил восстановить зрение, но не знает, как это сделать!

Михаил Титов
Алина Титова

Дизайнер обложки Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

© Алина Титова, 2018

© Наталия (Vxagavat) Бабяк, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-5988-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

Предисловие

Здравствуйте, дорогие друзья и коллеги.

Школа Здоровья рада представить Вам одного из пациентов, который расскажет о том, как он избавился от кератоконуса без хирургического вмешательства, всего лишь активизируя естественные силы своего организма и применяя на практике несложные рекомендации.

Книга «Как я победила кератоконус» будет полезна не только людям страдающим от этой болезни, но и тем, кто имеет такие распространённые заболевания глаз, как близорукость и дальнозоркость, астигматизм и косоглазие, амблиопия и пресбиопия, а так же пригодится тем, кому важно их здоровье. В этой книге Вы найдёте ответы на свои вопросы, узнаете о живом питании и об основах здоровой жизни. В ней пошагово и точно описано каждое действие, предпринятое для излечения от такого серьёзного заболевания, как кератоконус.

Эта книга – вызов привычным представлениям о зрении. Эта книга об исцелении, ежедневном труде и точной постановке цели. Эта книга даст Вам силы встать и начать действовать, изменять и творить свою жизнь прямо сейчас! Она – Вдохновляет.

+ P.S. Пожалуйста, не стесняйтесь [писать или звонить нам](#) если у Вас возникнут какие-либо вопросы или понадобится помощь. Мы конфиденциально ответим на все Ваши вопросы, даже самые проблемные.

Также присылайте любые замечания, предложения, конструктивную критику, отзывы и истории успеха. Мы хотели бы услышать всех!

*Искренне Ваши,
Алина и Михаил Титовы.
Школа Здоровья Титовых*

БлагоДарим Вас... и Добро Пожаловать на борт!

Что такое кератоконус

Кератоконус (от др.-греч. κέρας – «рог» и κώνος – «конус») – такое состояние глаза, при котором роговица принимает коническую форму. По данным различных авторов, частота встречаемости данного заболевания среди населения варьирует от 0,01% до 0,6%.

Этиология заболевания не ясна.

Высказываются эндокринная, наследственная, метаболическая гипотезы, связывающие возникновение кератоконуса с поражением желёз внутренней секреции (например, щитовидной железы), нарушениями обмена (например, понижением активности антиоксидантной системы). Указывают на генетически обусловленные иммунологические изменения. Некоторые исследователи не исключают наличия специфического гена, ответственного за появление кератоконуса.

Диагностика кератоконуса, особенно на ранних стадиях заболевания, довольно сложна, что приводит к несвоевременному выявлению болезни и неполучению пациентом адекватной медицинской помощи, неправильному решению вопросов социальной реабилитации пациентов. Поэтому для раннего выявления заболевания приходится использовать целый комплекс диагностических приёмов.

Одним из первых признаков начинающейся конической деформации является вариабельность субъективной рефракции, увеличение миопии, появление астигматизма, степень которого нарастает со временем, а ось меняется. Этот астигматизм обычно плохо корректируется очками, по мере прогрессирования кератоконуса очки все хуже переносятся больными, которые постепенно от них отказываются из-за неэффективности данного вида оптической коррекции. Больные жалуются также на монокулярную диплопию, многоконтурность предметов.

Что говорят люди

«Здравствуйте, Михаил и Алина! Впечатления от книги о кератоконусе – самые хорошие. Чужой опыт по преодолению разных недугов даёт не только важную информацию, но и оказывает мобилизующее действие, поднимает дух! Ценны также ссылки на книги других авторов, помещённые в этой книге. Некоторое удивление вызывает утверждение автора, что основным фактором, способствовавшим исцелению, явилась диета. Если это так, то, наверное, прежде всего следовало бы попробовать применять широко распространённые глазные капли, содержащие витамины. Как мне кажется (хотя я и не имею всей информации), к выздоровлению автора привели, скорее, использование плоских линз и физические упражнения. Станным выглядит также утверждение автора, что рафинированный сахар содержит „вредные жиры“. Откуда же им взяться, если сахар для того и рафинируют, чтобы в нём осталась одна сахароза? И с чего бы это простая газированная вода содержит, как сказано в книге, фосфорную кислоту? (Всякие газированные напитки – это может быть, там чего только нет!). А в целом – весьма полезная книга. Спасибо! С приближающимся Новым Годом»! – Александр.

«Книгу считаю полезной для тех людей, кто имеет проблемы со зрением. Когда у моей мамы при обследовании врач выявил кератоконус, то, увидев эту книгу, я приобрел ей ее. Оказывается не зря потратил деньги, так как выполняя все рекомендации у мамы зрение улучшилось. Методы из книги простые, но действующие, и не требуют много времени на их проведение. Да и книга написана доступным для понятия языком». – Gavrilа Romanov

«У моей мамы и у меня давно проблемы со зрением. От близорукости мы пробовали лечиться самостоятельно, но не успешно. И наконец нашли для себя удачный курс. После прочтения книги все изменилось, очень сильная подача материала. Результат был уже после нескольких дней тренировки. Восстановить зрение можно, главное не лениться! Результат нам понравился, будем еще заниматься». – Надя.

«Лет до 20-ти у меня было практически 100%-ное зрение, но после родов я стала замечать, что с глазами что-то не то. Пошла к окулисту, сказали астигматизм развивается, очки приписали. Я, конечно, не сильно и расстроилась и должного внимания зрению не уделяла, т.к. у меня у многих в родне астигматизм (и ничего, живут с ним). Очки практически не носила. Но через пару лет, как только начинало вечереть, я заметила, что очень плохо вижу. Всё таки заставила себя еще раз к врачу сходить и у меня обнаружили развитие кератоконуса. Так как меня напугали трансплантацией роговицы (если буду запускать лечение), то я полезла в инет и нашла эту книгу, заказала и прочла несколько раз. Вообще она для меня как поддержка и учебное пособие. Я следую советам и подсказкам, плюс выполняю параллельно рекомендации окулиста. Очень боюсь потерять зрение и истончения роговицы. В общем, через 3 месяца упорных занятий по книге, я практически вылечила

кератоконус. По крайней мере анализы и обследование об этом говорят. Держу книгу при себе и дальше продолжаю в нее заглядывать». – Инна Чернышова.

Оставить свой отзыв и изучить другие отзывы Вы можете на [этой странице](#).

Введение

Я написала эту книгу, чтобы рассказать людям с таким же диагнозом о том, как мне удалось изменить своё состояние кератоконуса (КК) от тяжёлого к нормальному.



В 1996 году у меня обнаружили довольно запущенную стадию КК левого глаза и посоветовали встать в очередь на пересадку роговицы. Я искала любые другие способы лечения, но все источники говорили, что данное заболевание является дегенеративным и со временем только ухудшается. Оно может иметь периоды затишья, за которыми следует быстрое ухудшение, но я никогда не слышала о полном исцелении. До сих пор мне не удалось встретить человека, добившегося такого же улучшения, как я, но если у Вас есть информация о таких людях, я буду рада, если Вы сообщите мне о них по электронной почте. Когда я начала работать над своим глазом, врач сказал мне, что всегда считал КК контролируемым состоянием. Это говорит о том, что КК – действительно определённое состояние здоровья, а не дегенеративное заболевание. Весь мой дальнейший опыт подтвердил это.

Для тех, кого интересуют подробности, я описала свой опыт, который принёс положительные результаты. Помните: я не врач и не имею медицинского образования. Я не хочу ставить диагнозы и давать советы, но надеюсь, что возможно мой успех даст основу для дополнительных исследований, которые смогут помочь другим.

Кератоконус может иметь периоды затишья, за которыми следует быстрое ухудшение, но я никогда не слышала о полном исцелении.

Часть 1. Что может помочь при кератоконусе

По моим личным наблюдениям, облегчить течение болезни могут следующие действия:

1. Сырая растительная диета

После восьми месяцев почти полного сыроедения моя роговица таинственным образом выровнялась. Это можно увидеть на последнем топографическом снимке моей роговицы (своего рода карта поверхности глаза). Я посвятила отдельный раздел диете, потому что она принесла довольно неожиданные результаты, и мне задают много вопросов на эту тему.

2. Плоские, несферические, жёсткие, газопроницаемые линзы

В настоящее время в медицинских институтах врачей учат подгонять форму линз по самой рельефной части глаза. Вначале я тоже использовала этот метод. У меня не было проблем с умеренным конусом, но я испытывала сильные боли в глазу с более тяжёлой формой кератоконуса и не могла носить линзы более трёх часов подряд. Позже я узнала, что линзы имели слишком выпуклую форму, поэтому действовали на глаза как присоски, вызывая слезотечение. Боль, которую я испытывала, появлялась из-за кислоты, выделяемой слезой. Сейчас я пользуюсь великолепными линзами плоской подгонки для постепенного выравнивания, и их форма подбирается по здоровой части роговицы.

3. Расслабление

Мой врач сделал снимки моей роговицы до и после того, как я сходила на процедуру визуальной биологической обратной связи, и мы увидели явное улучшение. Аппарат для исследования этой реакции издавал звуковой сигнал, когда сокращалась ресничная мышца. Смысл упражнения заключался в том, чтобы расслабиться, глубоко дышать и тем самым уменьшить частоту звуковых сигналов.

Я наблюдала такое же улучшение у другого пациента после сеанса глубокого дыхания. То есть йога, массаж, глубокое дыхание, медитация и тому подобное – очевидно тоже полезны для прекращения развития КК. Есть эффективная методика, которая занимает не более 5 минут в день, и я рекомендую её всем моим друзьям – это «[Расслабься... и всё будет хорошо](#)».



4. Слабые очки для чтения

Мой врач считает, что пациенты, страдающие КК, имеют слабую адаптивную способность, которую можно компенсировать, надевая поверх корректирующих линз слабые очки, когда необходима фокусировка на близко расположенных предметах. Я носила их в течение нескольких лет. Мому врачу удалось снизить собственную близорукость, когда он соблюдал это условие в школе оптометрии, а также участвовал в спортивных играх, в которых нужно далеко видеть (например, гольф).

5. Упражнения для глаз

Впервые я узнала о глазных упражнениях, когда прочла в газете статью об офтальмологе по имени Уильям Горацио Бейтс, который с помощью упражнений смог восстановить своё зрение и помог многим людям в мире улучшить зрение. Я [купила книгу Бейтса](#) и начала заниматься, к ней прилагалась таблица для проверки зрения, так что я могла проверить свои результаты. К концу первого цикла я была способна прочесть на одну строку больше в этой таблице. Мой врач также является убеждённым сторонником этих упражнений. На сегодняшний момент есть современный, эффективный метод восстановления зрения «[Видеть Без Очков](#)».

Я думаю, следующие действия тоже помогают при кератоконусе.

6. Добавки

С улучшением питания состояние моей роговицы тоже заметно улучшилось (см. топографию роговицы). Возможно, этому также способствовало применение витаминных и минеральных добавок.

7. Упражнения

Вероятно, каждый из нас слышал о пользе физических упражнений. Кератоконус является отражением общего состояния здоровья, так что логично предположить: то, что приносит пользу всему телу, поможет также облегчить КК. Поскольку некоторые виды упражнений помогают снять стресс, они также помогут при КК, который усугубляется стрессом. Так как меня очень заинтересовала эта тема, я посвятила страницу обсуждению упражнений в целом и тех, которые выполняю сама.

8. Сон

Я думаю, что это второе по важности после питания условие для обретения здоровья. Во время сна организм переключается в режим детоксикации. Вы когда-нибудь замечали, что по утрам больше чихаете или имеете более выраженные симптомы простуды при наличии такой? Это результат выведения токсинов, накопившихся за прошедшую ночь. Во время сна организм так же проводит необходимые восстановительные работы. Если Вы хотите избавиться от КК, то надеюсь, Вы поняли, почему сон имеет для этого решающее значение.

Самой сильной мотивацией для написания этой книги стало желание поделиться информацией о своём успехе, помочь другим больным и найти эффективные методы лечения кератоконуса.

Часть 2. Моя история

В 1996 году у меня была тяжёлая форма кератоконуса, но я наблюдалась у лучшего специалиста по болезням роговицы, и по его оценкам моё состояние не было опасным. Этот врач имел хорошую репутацию среди остального моего медицинского окружения. Меня так же утешали слова одного человека о том, что этот врач довольно консервативен и обращается к хирургии только тогда, когда полностью убеждён в неэффективности всех остальных методов.

Поэтому для меня стало большим сюрпризом, когда после нашей второй встречи он посоветовал мне встать в очередь на пересадку роговицы и сказал, что болезнь имеет тенденцию возвращаться, тем более в моём случае – мне в то время было двадцать лет. Но это не должно было меня волновать – я могла бы в дальнейшем сделать столько пересадок, сколько потребуется. Я даже не догадывалась, как мне повезло, что у меня не было страховки для покрытия расходов на операцию. Прошло несколько лет, и я исправила зрение левого глаза до 0.8 без хирургического вмешательства при помощи жёстких газопроницаемых линз. Болезнь, которая считается дегенеративной, резко отступила. Я могу жить нормальной жизнью, как любой человек с хорошим зрением, и моё зрение действительно улучшилось.

Конечно, вначале я страдала, как и большинство других людей с кератоконусом. При этом заболевании роговица становится сморщенной, как изюм, и это очень затрудняет видение, поскольку свет преломляется во всех направлениях, как в призме. Другой характерной особенностью является то, что роговица приобретает коническую форму и выпирает. Неизвестно, чем вызывается кератоконус, но у него есть некоторые генетические зависимости, поскольку наблюдается тенденция его передачи внутри семьи. У меня есть десятипроцентный шанс передать его моим детям.

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.