

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- Уильям Бейтс • Поль Брэгг • Надежда Семенова
- Мирзакарим Норбеков • Владимир Жданов

- **НАСТРОЙТЕСЬ
НА ЗОРКОСТЬ!**
- **ТРЕНИРУЙТЕ
ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ!**
- **ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ОЧКОВ!**



Ольга
ФИЛАТОВА



«КРЫЛОВ»

Ольга Сергеевна Филатова
Лучшие методы восстановления зрения
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952980
Лучшие методы восстановления зрения.: Крылов; Крылов; 2010
ISBN 978-5-4226-0015-1

Аннотация

С возрастом острота зрения ослабевает, и кажется, что единственный выход – это очки и в перспективе лишь ухудшение зрения. А иногда зрение ухудшается у совсем маленьких детей – и рецепт на очки выглядит как приговор. Но это не так! Возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. Имеется только один путь улучшения зоркости – это совершенствование зрительной системы силой воли и разума.

Советы известных врачей-офтальмологов и натуропатов, людей, которые максимально стараются использовать естественные, природные методы восстановления здоровья, – Поля Брэгга, Уильяма Г. Бейтса, Владимира Жданова, Валентины Травинки, Надежды Семеновой, Мирзакарима Норбекова и многих других помогут вам укрепить мышцы глаз и улучшить зрение.

Содержание

Введение	4
Глава 1 Что мы знаем о зенице ока	6
Строение глаза	6
Основные дефекты зрения	9
Психологические факторы улучшения зрения	14
Правила легкой жизни	14
Установки на позитив	19
Расслабление	19
Глава 2 Оздоровительные методики	22
Офтальмологическая методика Поля Брэгга	22
Как расслабить глазные мышцы	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ольга Сергеевна Филатова

Лучшие методы восстановления зрения

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Введение

«Вашим глазам ничем нельзя помочь, кроме операции!» Эти слова ежедневно произносят врачи-окулисты во всех странах мира. Правда ли это?

Во многих случаях зрение может быть восстановлено, что бы ни гласил поставленный диагноз. Всегда есть выход. Глаза – удивительный дар природы. Но мы, к сожалению, не ценим и не бережем его. В результате наступает ухудшение зрения, а значит, и восприятие окружающего мира.

Существуют ли пути восстановления естественных функций глаза? В большинстве случаев – да. Такой оптимизм обусловлен годами практики многих известных врачей, не только офтальмологов, но и натуропатов – людей, которые максимально стараются использовать естественные, природные методы восстановления здоровья. Это Поль Брэгг, Уильям Гораций Бейтс, Владимир Жданов, Валентина Травинка, Надежда Семенова, Мирзакарим Норбеков и многие другие.

Заметим, что негативный прогноз врача, несомненно, ухудшает состояние больного и мешает ему выздороветь. И точно так же, чтобы избавиться от недуга, иногда достаточно просто услышать о такой возможности. Один из важных факторов лечения любых заболеваний – создание психологической атмосферы, в которой возможно выздоровление. Вы даже не можете себе представить, насколько тесно связано состояние нашей психики, наши эмоции с состоянием зрительной системы.

Познакомившись с разнообразными способами сохранения зоркости, вы убедитесь, что избежать печального врачебного прогноза вполне в ваших силах. В этом вам поможет соблюдение простых правил.

- Практиковать как можно чаще положительные настроения. Это снимет напряжение.
- Музыка для сеансов расслабления должна способствовать психоэмоциональному равновесию (с учетом глубоких уровней деятельности мозга).
- Обязательно сбалансируйте свое питание с целью получения необходимых микроэлементов и витаминов.
- Занимайтесь физкультурой. Упражнения уменьшат напряжение в мышцах и улучшат кровоснабжение.
- Солнечный свет стимулирует сетчатку глаза и зрительные центры мозга.
- Практикуйте зрительный тренинг. Это уменьшит напряжение и глазное давление, повысит тонус мышц и улучшит общее физическое состояние.

Помимо регулярного выполнения приведенных в этой книге методов, вы при желании всегда можете непрерывно тренировать глаза даже в повседневной обстановке, глядя вдаль и наблюдая за движущимися объектами – птицами, людьми на улице, едущими машинами, вывесками и т. п.

Поправить ситуацию со зрением можно и с помощью... запахов. Замечено, что вдыхание ароматических масел лимона, апельсина, герани и розмарина обостряет зрение. Поэтому специалисты рекомендуют на обеденный стол ставить блюдце с ломтиками лимона, а в фрук-

товую вазу положить апельсины. Полезно использовать туалетную воду с запахами герани или розмарина.

Возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. Имеется только один путь улучшения зоркости – это совершенствование зрительной системы силой воли и разума. Вам необходимо понять, что глаза – это не законченный и застывший, а развивающийся орган, независимо от того, взрослый вы или ребенок. Он гибок, динамичен и всегда находится в состоянии изменения.

Не следует приступать к тренировкам без детального осмысления и внутреннего принятия основных положений. Существует несколько запретов в период восстановления зрения:

- не забегайте вперед;
- не отвлекайтесь во время занятий (даже на телефонный звонок);
- не перенапрягайтесь;
- не приступайте к занятиям при ощущении сонливости или голода;
- не затягивайте процесс выздоровления на бесконечный срок.

Имеются также и определенные правила и требования.

• Просыпайтесь с чувством радости, счастья, полета. Живите в таком состоянии весь день. На первых порах это чувство не будет возникать самопроизвольно, поэтому старайтесь вызвать его усилием воли, вспоминая самые светлые моменты вашей жизни.

• В голове во время занятий должна царить легкость. Не позволяйте мозгу анализировать, размышлять. Воспринимая стороннюю информацию, не старайтесь ее удержать.

• Настройтесь на полное выздоровление. Уверенность в победе способствует реализации замысла больше, чем что-либо другое.

• Забудьте слово «болезнь», выбросьте его из сознания. Повторяйте как можно чаще мысленно и вслух:

Я здоров... Я счастлив...

Я молод... Я неуязвим... Я все могу...

- Относитесь к себе с любовью и уважением. Хвалите себя за малейшее достижение.

Все наши устремления направлены на реализацию духовных сил, заложенных в нас природой. Не откладывайте на завтра, начните с сегодняшнего дня заботиться о своих глазах. Будьте терпеливы: чтобы исправить ваше зрение, может потребоваться достаточно времени. Но природа вас никогда не подведет.

Глава 1 Что мы знаем о зенице ока

Строение глаза

«Береги как зеницу ока» – так говорят о самом дорогом для человека. В глазах, при их относительно небольших размерах, расположено больше кровеносных сосудов и нервов, чем в любом другом органе. Существует глубокая связь мозга и глаз.

Состояние зрения определяется остротой зрения, степенью согласованности работы глаз и способностью воспринимать различные образы видимого мира. Можно говорить о естественном, «невооруженном» состоянии зрения, без корректирующих приспособлений, и о состоянии зрения, достигаемом при помощи очков или контактных линз.

Так что же такое глаз, основа зрительной системы, и как он устроен? Это сложный оптический прибор, и поэтому природа постаралась защитить глаза от механических повреждений бровями, веками, ресницами, слезами. Брови предохраняют глаза от попадания пота, веки и ресницы – от проникновения пыли. Слезы выделяются специальной слезной железой и не дают нашему органу зрения пересушиваться. К тому же если в глаз попадают частички пыли, то глаз начинает слезиться и пыль вымывается слезой.

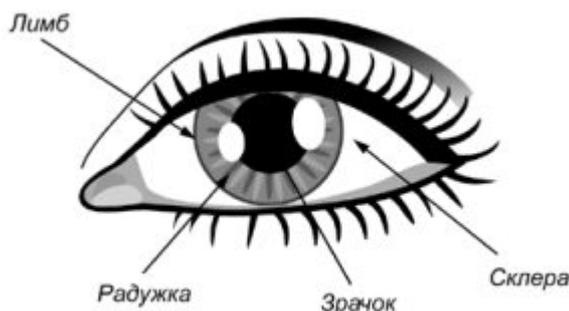


Рис. 1. Внешний вид глаза

Глазное яблоко располагается в специальной впадине черепа – глазнице. От стенок глазницы к наружной поверхности глазного яблока подходят мышцы, с их помощью глаз двигается (рис. 2).

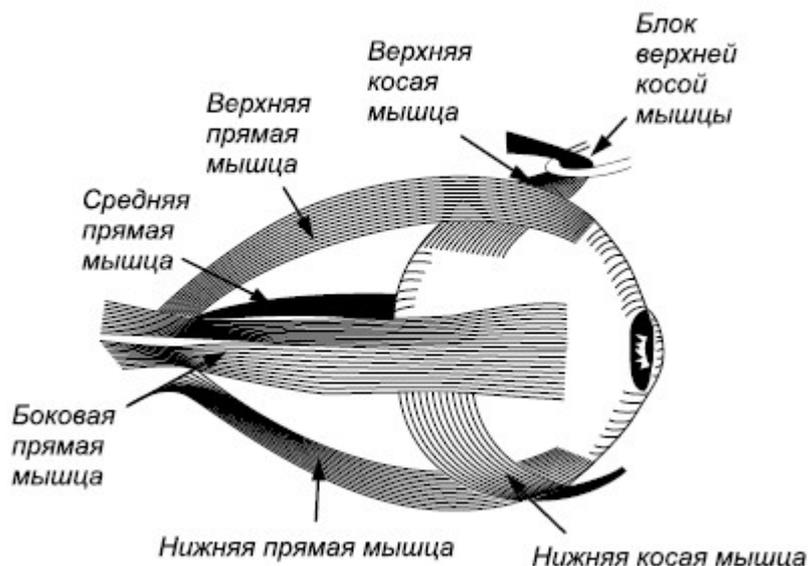


Рис. 2. Схема мышц, окружающих глаз

Глаз имеет три оболочки. Снаружи располагается *роговица*, в нормальном состоянии она прозрачная и мутнеет при инфекционных заболеваниях глаза. Поэтому любое воспаление, например конъюнктивит, необходимо лечить, не затягивая.

Средняя, сосудистая, оболочка пронизана густой сетью кровеносных сосудов, снабжающих глазное яблоко кровью. На внутренней поверхности этой оболочки тонким слоем лежит красящее вещество – черный пигмент, который поглощает световые лучи. Передняя часть средней оболочки глаза называется радужной оболочкой или *радужкой*.

Зрачок – отверстие в центре радужной оболочки. Через него свет попадает внутрь глаза. При ярком освещении зрачок суживается, при слабом – расширяется. За зрачком расположен *хрусталик*, представляющий собой линзу, кривизна которой может изменяться под действием специальных мышц. Задача хрусталика – фокусировать изображение на сетчатку.

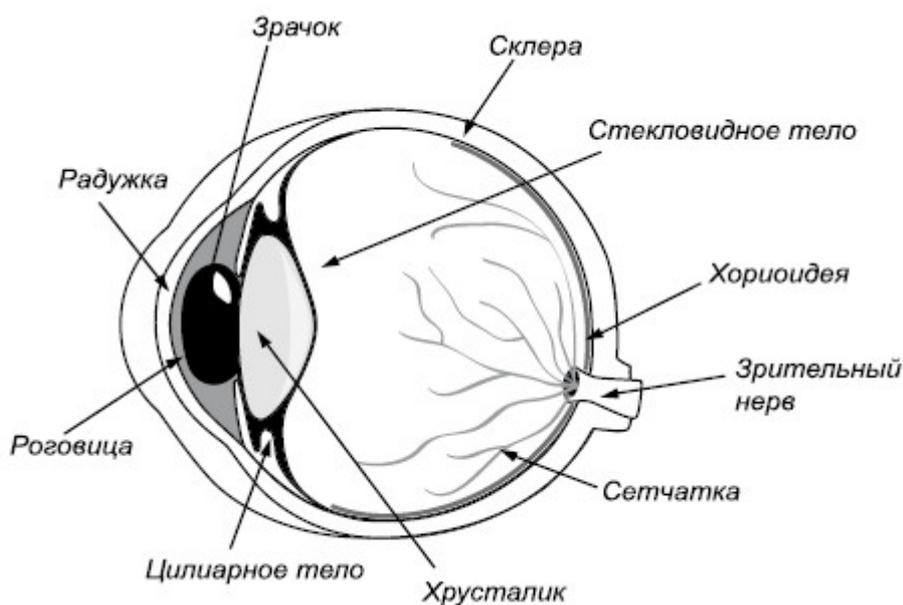


Рис. 3. Схема строения глазного яблока

Всю внутреннюю часть глазного яблока заполняет стекловидное тело – прозрачное студенистое вещество. Глаз пропускает лучи света таким образом, что изображение фокусируется на внутренней оболочке глазного яблока – *сетчатке*. В ней находятся нервные окончания и фоторецепторы.

Если мышцы, меняющие кривизну хрусталика, работают неправильно, то у человека развиваются дефекты рефракции: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, то есть изображение предмета фокусируется в стороне от воспринимающих его рецепторов сетчатки. При нормальном зрении фокус находится на сетчатке. При дальнозоркости фокус находится за сетчаткой и глазное яблоко слегка укорочено. При близорукости фокус находится перед сетчаткой и глазное яблоко удлинено. При астигматизме неодинаковая кривизна роговицы является причиной возникновения нескольких точек пересечения лучей света. Если у человека обнаруживают астигматизм, то, как правило, у него имеется и близорукость.

Многие специалисты в области зрения рекомендуют упражнения для коррекции работы мышц в качестве основного лечебного средства при нарушениях рефракции, то есть преломляющей способности глаза.

На состояние зрения самым непосредственным образом влияет общая степень зашлакованности организма, особенно печени и позвоночника. При нарушениях зрения, связанных с дальнозоркостью и близорукостью, большую роль играет состояние позвоночника в шейном отделе, напрямую связанное с кровообращением и нервной регуляцией органа зрения. При нарушении кровообращения в сетчатке глаза и внутриглазного давления большое значение для улучшения состояния могут иметь очищение крови, борьба с атеросклерозом.

Основные дефекты зрения

Кое-кто из вас знает, что его зрение не стопроцентно. Снижение остроты зрения или расплывчатость видимого изображения предмета можно расценивать как ухудшение состояния зрительной системы. Даже если у вас «единица» от природы, вам, вероятно, знакомы такие ощущения, как напряжение, усталость, жжение или зуд в глазах, а также двоение изображения. Эти симптомы тоже являются показателями ухудшения зрения, в некоторых случаях они свидетельствуют о глазных заболеваниях.

Довольно часто поражение глаз обусловлено патологией внутренних органов или систем и является лишь одним из проявлений нарушения общего состояния организма. Так, изменения со стороны глаз могут наблюдаться при заболеваниях центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, отравлениях, нарушениях обмена веществ, поражениях желез внутренней секреции, а также в результате распространения патологического процесса из соседних областей (при заболеваниях кожных покровов лица и головы, придаточных пазух носа). Очень частым осложнением диабета является поражение сетчатки глаза (диабетическая ретинопатия).

У зрительной системы, как и у любой другой в организме человека, возможны различные расстройства функционирования, заболевания. Не вдаваясь в подробности, перечислим основные из множества заболеваний глаз.

Бельмо (лейкома)

Это стойкое рубцовое беловатое помутнение роговицы глаза после повреждения, воспалительного процесса и других заболеваний. Бельмо, расположенное напротив зрачка, снижает зрение, иногда до полной слепоты. Рекомендуется прикладывать к глазу примочки из настоя травы очанки и ежедневно его пить или просто съедать порошок этой травы.

Блефарит

Воспаление краев век проявляется покраснением, появлением чешуек, язвочек, местным зудом, утомляемостью глаз. От воспаления век и мешков под глазами делают примочки из тертой моркови. Полезны примочки и промывания настоем из цветов черемухи, календулы, листьев и побегов багульника.

Однако запомните, что любое лечение нужно начинать с консультации у врача-окулиста: часто конъюнктивит является симптомом более серьезных заболеваний, которые обостряются.

Глаукома

Заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления. Заболевание проявляется в виде временного затуманивания зрения, видения радужных кругов вокруг источника света, приступов резких головных болей, после которых наступает снижение зрения. Глаукома может быть проявлением другого заболевания. Установлено, что такие заболевания, как сахарный диабет и атеросклероз, являются фактором риска возникновения глаукомы. Выявлена и наследственная предрасположенность к ней. Кроме того, глаукому можно назвать возрастным заболеванием, так как она развивается после 40 лет.

Нормальным считается внутриглазное давление в пределах 9—21 мм рт. ст. (измеряется в поликлинике тонометром Малахова). В заключении врача могут стоять латинские буквы А, В, С. Это означает: А – норма, В – умеренно повышенное (до 33 мм рт. ст.), С – высокое давление. Возможен и диагноз «глаукома с нормальным давлением», то есть давле-

ние держится в зоне верхней границы нормы, однако кровообращение в зрительном нерве ухудшено и его функции нарушаются.

Иридоциклит

Воспаление радужной оболочки и ресничного тела глаза. Чтобы воспалительный процесс быстро прошел, можно воспользоваться старинным народным средством: смочите стерильный бинт теплым чаем и прикладывайте к глазам.

Кроме того, для улучшения зрения очень полезно протирать лоб и виски чаем комнатной температуры, а на глаза делать примочки из спитого чайного осадка.

Катаракта

Помутнение глазного хрусталика в результате нарушения питания тканей глаза в старческом возрасте, диабета, повреждений глаза резко ухудшает зрение. Для замедления развития катаракты надо принимать рибофлавин (витамин В₂). Для профилактики необходимо проводить курсы голодания по 3–5 дней. Обязательное условие очищения – строгая диета, очистительные клизмы, выполнение дыхательных упражнений.

Следует делать горячие ванны для глаз с раствором английской соли (горькая соль – сульфат магния, сернокислая магнезия). По утрам и вечерам промывайте закрытые глаза горячим раствором: 1 дес. ложка английской соли на 0,5 л воды.

Кератит

Воспаление роговицы проявляется ее помутнением, изъязвлением, болью, покраснением глаза. Возможный исход заболевания – появление так называемого бельма. Рекомендуются примочки с настоем ромашки и обязательная консультация врача.

Конъюнктивит

Воспаление конъюнктивы (слизистой оболочки глаза, которая покрывает внутреннюю поверхность век и переднюю часть глаза до роговицы) проявляется в виде покраснения, рези в глазу, серозных или гнойных выделений, слезотечения, светобоязни. В данном случае требуется прием антибиотиков по назначению врача. В домашних условиях следует промывать раствором фурацилина, настойкой ромашки, шалфея.

Аллергические конъюнктивиты – это воспалительная реакция на обычные внешние факторы, не вызывающие воспалительной реакции у других людей. Сегодня аллергия определяется как патологическая воспалительная реакция организма в ответ на поступление безопасных для организма веществ в безопасных дозах.

По последним данным, аллергические симптомы наблюдаются у каждого пятого и являются проблемой как в офтальмологии, так и в общей практике. Причинами аллергического конъюнктивита могут быть лекарственные препараты, пыльца растений, домашняя пыль, промышленные загрязнения, косметические и парфюмерные изделия, средства бытовой химии, перхоть и шерсть животных, перо, пух, пищевые продукты, контактные линзы и средства для их обработки, холод.

Сезонные, лекарственные и другие аллергические конъюнктивиты могут начинаться остро, драматически, с резкого зуда, рези в глазах, светобоязни, слезотечения, покраснения глаз и век, отека и чувства жжения под веками. Чаще всего аллергические конъюнктивиты наблюдаются у городского населения (до 75 % всех случаев) в трудоспособном возрасте, чаще страдают женщины (по понятным причинам, так как они чаще пользуются косметикой и применяют средства бытовой химии). Очень часто такие симптомы наблюдаются и у родственников заболевших, то есть имеет место наследственный фактор. Нередко глазная

аллергия сочетается с другими аллергическими проявлениями, например с крапивницей, ринитом или дерматитом.

Если аллергия застала вас врасплох, то оптимальным лекарством в этом случае были бы глазные капли местного действия, позволяющие контролировать остро возникший аллергический конъюнктивит. Выбор таких капель невелик. Это должен быть препарат немедленного действия – сочетание сосудосуживающего и антигистаминного компонентов, необходимых для скорейшего наступления противоаллергического эффекта. Такие препараты закапывают по 1–2 капли, и симптомы исчезают в течение первых 10 минут, плюс к этому вы получаете кристально чистый взгляд и уверенность, что в ближайшие 12 часов аллергия вас не побеспокоит.

Помните, что недопустимо лечиться по своему усмотрению, назначать себе лекарство только потому, что оно ранее помогло кому-то другому. Если вы обнаружили у себя симптомы аллергического конъюнктивита или проявлений общей аллергии, то вам необходимо обратиться к врачу. Подобрать нужный вам препарат поможет специалист-офтальмолог.

Куриная слепота

Это особенность зрения, при которой человек начинает плохо видеть или совсем не видит ночью, нередко теряя ориентацию, кроме того, не все цвета отчетливо разбирает, особенно синий. Случается это заболевание вследствие голодания, малокровия, при отсутствии витамина А в пище, иногда оно вызвано изменениями, происходящими в организме во время беременности.

Помогут усиленное питание и ношение темных очков. Можно пить по 3 раза в день рыбий жир, есть печенку во всех видах (вареную, жареную, даже сырую) и усиленно употреблять другие продукты, в которых много витамина А: свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, салат, пшено.

Трахома

Трахома – хроническое вирусное заболевание глаз. При трахоме конъюнктивы краснеет, утолщается с образованием серозных «зерен», которые постепенно распадаются и рубцуются. При отсутствии лечения заболевание приводит к воспалению роговицы, ее изъязвлению, завороту век, образованию бельма, слепоте. Заражение вирусом трахомы возможно при прямом контакте, а также через полотенца, платки, подушки, средства косметики и т. п.

Ячмень

Появляется от гнойного воспаления волосяного мешочка ресницы или же сальной железки на краю века, может быть и следствием переохлаждения. Глаз начинает болеть, чесаться, становится больно мигать, и наконец развивается отек. Поэтому, почувствовав первые признаки ячменя, надо повысить сопротивляемость организма инфекциям, принимать большее количество натуральных витаминов. Диета должна включать морковный, смородиновый, черничный, земляничный соки. Хорошо также принимать цветочную пыльцу по 10–15 г как поливитаминный продукт. Пряности и горечи в данном случае активизируют обмен веществ.

Нарушение работы слезных желез

Каждому человеку известно, что естественные слезы – это прозрачная жидкость, имеющая солоноватый вкус, и ее появление всегда не случайно.

Слезы бывают двух видов: одни вырабатываются постоянно нашими слезными железами и служат для смазывания и увлажнения поверхности наших глаз, другие появляются в ответ на раздражение различными факторами или очень сильные эмоции. Оба вида необхо-

димы для нормального зрения. Слезная жидкость как очень тонкая пленка покрывает наши глаза, защищая их от раздражения, вирусов и бактерий, а также смазывая и питая их. Мигание помогает равномерно и качественно распределить слезу по всей поверхности глаза. Но далеко не всегда наши слезные железы вырабатывают именно необходимое количество слезы. Эти изменения могут возникать и возникают почти с каждым современным человеком по разным и весьма распространенным причинам, которые мы не всегда связываем с возникшими явлениями дискомфорта, а это может приводить к очень серьезным последствиям со стороны органов зрения.

Вот основные из этих причин: сухой климат, ветер, зной, городской смог, пыль, грязь, табачный дым, аэрозоли моющих средств, кондиционеры (особенно автомобильные), центральная вентиляция, центральное отопление, низкая влажность воздуха, напряжение внимания – работа на компьютере, телевизор, чтение (плохое освещение), вождение автомобиля и т. д.

Имеются и фармакологические причины: прием успокаивающих и анальгетиков, противоаллергических препаратов, снижающих артериальное давление, гормональных препаратов, ношение контактных линз и т. д.

Причиной дискомфорта глаз может быть состояние здоровья и различные болезни: аллергические заболевания, хронические простудные заболевания, артриты и аутоиммунные заболевания, болезни щитовидной железы, болезни жирных волос и кожи, гормональные расстройства, беременность, менопауза, возраст старше 60 лет.

Что же делать, чтобы избавиться от неприятных ощущений или хотя бы уменьшить их?

Есть много советов. Один из них – это избавиться от некоторых причин, вызывающих дискомфорт, но от большей их части укрыться невозможно. Очень важно делать холодные и влажные компрессы на область глаз, применять специальную общую гимнастику и офтальмотренинг. Обязательно носить защищающие от солнца и ветра очки. Также можно прибегнуть к хирургической консервации слезных путей, чтобы слезы дольше сохранялись в глазной щели, но это оперативное вмешательство, что нежелательно.

Наиболее простой способ снижения неприятных ощущений в области глаз – применение специальных капель.

Но почти все перечисленные способы – очки, капли – искусственные, кроме одного – призвать на помощь природу и естественные резервы организма, поэтому следует выполнять рекомендации – упражнения, примочки трав, – все это вы узнаете из данной книги. Запомните, что глаза – самовосстанавливающаяся система.

«Плавающие» точки

Весьма распространенным проявлением несовершенного зрения является феномен, который известен как *muscae volitantes*, или симптом «летающих мушек». Эти плавающие частички обычно имеют темный или черный цвет, но иногда кажутся и белыми пузырьками. В редких случаях они могут быть практически всех цветов радуги. Они движутся довольно быстро (обычно по кривой траектории) перед глазами и всегда кажутся находящимися вне точки фиксации. Если человек постарается посмотреть непосредственно на них, то покажется, что они немного отодвинулись от наблюдателя. Отсюда и их название.

Появление частичек в значительной степени связано с существенно плохим зрением, так как те, чье зрение несовершенно, всегда делают усилие, чтобы увидеть. Но люди, чье зрение обычно нормально, также могут время от времени видеть плавающие частички, так как ничьи глаза не имеют нормального зрения все время. Большинство людей смогут увидеть *muscae volitantes*, если посмотрят на солнце или какую-нибудь однородную яркую поверхность типа листа белой бумаги, на которую падает солнечный свет. Это связано с тем, что люди напрягаются, когда смотрят на такие поверхности.

Другими словами, частички никогда не видны, если глаза и мозг не напряжены. При этом они всегда исчезают, когда напряжение удастся снять.

Мы рассмотрели основные болезни глаз. Можно сказать, что при всех заболеваниях глаз необходим профилактическо-оздоровительный комплекс, включающий правильное питание, ежедневную гимнастику для наружных и внутренних мышц глаза, самомассаж и водные процедуры, соляризацию глаз и аутотренинг, выбор правильного освещения рабочего места и правила пользования телевизором и компьютером. Исключительное значение имеют принципы релаксации, умение правильно вести зрительный труд и переносить зрительную нагрузку без напряжения.

Психологические факторы улучшения зрения

В народе бытует мнение, что «все болезни от нервов». И это так. Давным-давно установлено: когда психика отдыхает, ничто не может утомить глаз. Когда же психика напряжена, ничто уже не может дать глазам отдых, потому что глаза, как никакой другой орган, являются орудием души, в котором она к тому же и отражается. Поэтому все, что дает отдых нервам, полезно и для глаз, и наоборот.

Правила легкой жизни

Расслабьтесь

Основа напряжения кроется в неправильных привычках мышления. Пытаясь снять это напряжение, человек должен постоянно бороться с мыслью о необходимости усилия, чтобы сделать что-то хорошо. Цивилизация устроена так, что эта мысль пестуется в нас с колыбели. Вся система образования и воспитания основана на ней. Учителя, которые смеют называть себя современными и считать себя цивилизованными людьми, цепляются за нее под теми или иными предлогами, считая это необходимой помощью процессу обучения, а то даже и законом природы.

Реальное постижение знаний и творческое мышление возможны лишь в расслабленном состоянии психики, которое и есть состояние наибольшего внимания. Расслабление – секрет нормализации многих функций. Занимайтесь расслаблением и запоминайте ощущения, производимые им, для того чтобы потом вызывать их вновь и вновь. Сделайте расслабление привычкой как в работе, так и в отдыхе – и вас удивят изменения, произошедшие с вашими глазами, а также мышлением, памятью, вниманием, настроением. Богатая и разнообразная деятельность, протекающая на фоне спокойствия психики, – это путь успеха, залог самореализации, к которой сознательно или бессознательно каждый стремится.

Сните

Сохранить и улучшить зрение без общего расслабления сложно. Особенно если вы страдаете от хронической бессонницы. Прежде всего необходимо прекратить принимать снотворное. Имейте в виду, что под его воздействием человек засыпает настолько глубоко, что пробуждение происходит очень тяжело и сопровождается головными болями. Установлено, что в течение двух последних часов сна наш организм старается освободиться от химических веществ и именно в это время человек видит особенно много неприятных снов. После пробуждения глаза остаются такими же напряженными, как и перед отходом ко сну. Древние римляне говорили: «Человек не знает лучшего блаженства, чем сон, и худшей кары, которую посылает природа, когда отнимает сон у нечистой совести или у больного тела».

Бессонница часто бывает вызвана сменой временного режима, так называемым сдвигом биоритмов. Это происходит вследствие быстрого перемещения из одного часового пояса в другой и, что встречается чаще, из-за принудительного изменения суточного распорядка.

С возрастом старайтесь бережнее относиться к хрупкому механизму сна, который легко нарушить, но не так-то просто восстановить. Нельзя забывать, что без здорового сна упражнения на улучшение зрения не дадут необходимого эффекта.

Сон нужен прежде всего для того, чтобы отдохнули нервная и мышечная системы. Русский физиолог И. П. Павлов отмечал, что сон охраняет наш организм от перенапряжения нервных клеток мозга. При усталости и дремотном состоянии в коре головного мозга возникают процессы торможения. При каждодневном нервном возбуждении в коре головного мозга интенсивность сна нарушается, человека начинает мучить бессонница.

Сколько людей, столько и разновидностей бессонницы. Порой бессонница может служить симптомом какого-либо заболевания. Для врача-отоларинголога бессонница – сигнал тяжелого заболевания уха, горла и носа. Если вас когда-нибудь беспокоила щитовидная железа и теперь что-то со сном, на всякий случай обратитесь к эндокринологу. Бессонница может быть также следствием стрессов. Врачи говорят, что нет ничего страшного в том, что человек не будет спать ночь-другую из-за ссоры с супругом или после неприятностей на работе. Кроме того, иногда не дают уснуть и события хорошие – предстоящая свадьба, например. Если же отдохнуть не получается каждую или почти каждую ночь – это и считается постоянной бессонницей.

Очень часто такое бывает в результате чрезмерно активной жизни. Измотанный организм, вместо того чтобы ежевечерне «выключаться», продолжает по инерции работать на высоких оборотах – и полноценного сна не получается.

Никогда не наедайтесь на ночь! Желудок, переполненный пищей и желудочным соком, при горизонтальном положении тела давит на диафрагму, затрудняет движение грудной клетки, мешает работе сердца.

Китайские врачи лечат бессонницу без лекарства, пользуясь иглотерапией и массажем. Помогает и искусство правильного дыхания в соответствии с рекомендациями индийских йогов. С успехом применяется европейская система лечения естественными средствами, включающая специально рекомендованное питание, дозированное воздействие солнца, воздуха, воды, тренировки на релаксацию глазных мышц.

В некоторых странах продаются в магазинах травяные снотворные подушки. Они очень хорошо влияют на расслабление органов зрения.

Несложно их сделать самим. Для этого наберите душистых растений, высушите очень быстро, не допуская пересушки, и храните в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они вам не понадобятся. Особенно подходят для этих целей растения, обладающие не только ароматом, но и фитонцидным действием: листья папоротника мужского, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, травы мяты, герани, душицы, лепестки розы. Можно предложить следующие комбинации растений для набивания подушек:

- лавр и папоротник (1: 1);
- лавр, папоротник, хмель (1:2: 3);
- папоротник, хмель, лавр, мята (3: 2: 2: 1).

Небольшие травяные подушки можно поместить на радиатор батареи парового отопления для ароматизации воздуха в спальне. Душистые растения можно использовать и в успокаивающих ваннах, способствующих хорошему сну. Достаточно принять несколько раз общие ванны с цветками календулы, травой череды, мяты, душицы, и сон восстановится.

Существует много естественных способов, которые помогут нам «поднять дух», вот некоторые из них.

Депрессия боится физической активности

Регулярные упражнения повышают самооценку и меняют тонкие химические процессы в мозге в ту же сторону, что и патентованные антидепрессанты. Психологи «прописывают» от депрессии физкультуру, танцы, плавание, лыжи, прогулки с собакой.

Солнце поднимает настроение

Вашему организму необходим солнечный свет. Его недостаток может привести к нарушению выработки основных гормонов и подтолкнуть развитие депрессии. Мы – дети Солнца! Если пасмурно, дождь – есть солярий или обычная свето- и цветотерапия.

Рыбные дни лечат

Доказано, что любители рыбных блюд страдают депрессией реже, чем «рыбоненавистники». Содержащиеся в этом продукте полезные жирные кислоты способствуют нормальной функции нейронов (мозговых клеток). Если настроение понижено лишь слегка – съешьте рыбу, лучше скумбрию. В тех случаях, когда настроение «на нуле», на помощь придут пищевые добавки с рыбьим жиром, и в больших количествах.

Зверобой убивает «зверя» в душе

Беспорным лидером естественных средств борьбы с депрессией является зверобой. Чтобы наладить сон и аппетит, поднять уровень энергии, требуется попить чай со зверобоем в течение месяца. Хотя и не так быстро действует по сравнению с таблеткой, но зато без побочных явлений, качественно и надолго.

Аромат цветов поднимает настроение

Если у вас нет аллергии на ароматы, то чаще нюхайте любимые цветы. Их также могут заменить эфирные масла. Сделайте аромакурительницу: зажгите свечку, а сверху капните масло шиповника, мяты, розы. Более того, психологи рекомендуют при депрессии капать по 2 капли ароматного масла 2 раза в день под язык.

Согласитесь, что настроение следует «формировать» с момента пробуждения.

Звенит будильник или нет, не торопитесь встать. Утренний сон еще не выпускает вас из объятий. Воспользуйтесь этим – ваш мозг сейчас исключительно чувствителен к поступающей информации. Если взять в привычку каждое утро проговаривать про себя план дня, все то, что хотели бы сделать сегодня, повторить это два-три раза, представить себя в соответствующих ситуациях, то все сбудется.

Внушение, сделанное в так называемом просо-ночном состоянии, обладает исключительной силой и действует иногда на протяжении нескольких суток. Вы с удивлением будете замечать, что вами как будто управляет кто-то невидимый. Очень важно утром выполнить несколько физических упражнений, например из комплекса «Ленивая гимнастика».

Не торопитесь встать и делать энергичные движения: гимнастику будем делать мысленно! Представьте себе какое-либо движение, например потягивание. Представьте не только зрительно, но и эмоционально: как вы помогаете своим мышцам испытывать напряжение от движения. Затем вы «поднимаетесь» с кровати, как будто поднимаетесь, но в действительности продолжаете лежать. «Встаете» и начинаете «ходьбу на месте». Представьте напряжение и скорость. Не торопясь ощущаете сигналы, которые исходят от мышечно-связочного аппарата. При этом не надо смотреть на себя как бы со стороны – только чувствовать себя исполнителем движения. Образ будет точнее, если представление о действии сопровождается точными и образными словесными формулировками, короткими и емкими.

Руки вверх, в стороны, вниз.

Приседания – раз, два, три.

Движения головой. Повороты туловища.

Махи ногами поочередно вперед, назад, в стороны.

Теперь пришло время напрягаться фактически, а не в воображении.

Очень полезны упражнения, заключающиеся в напряжении и расслаблении мышц, а также дозирование мышечных усилий.

Сожмите кисть и, напрягая всю руку, подержите ее 10–20 секунд в таком состоянии и, сказав «расслабиться!», сбросьте напряжение. Вслушайтесь в растекающуюся волну расслабления. Повторите все с другой рукой. Сначала напрягайте вполсилы, потом в полную. Такие периодические расслабления рук и лица, сосредоточивая внимание на соответствующую

щих ощущениях, возникающих в этих мышцах, дают импульсы в мозг, что повышает его тонус.

Пошевелите пальцами ног. Затем напрягите вытянутые ноги и согните их в коленях. Сожмите пальцы в кулак, несколько раз напрягите, согните в локтях и выпрямите руки, затем вытяните их вдоль тела. Попеременно напрягите и расслабьте мышцы ягодиц и живота. Закиньте руки за голову и энергично потянитесь всем телом. Теперь попробуйте «бегать» лежа. Это очень приятное и смешное упражнение.

Чтобы активизировать кровообращение, достаточно 10-минутной гимнастики.

Профессор Кацудзо Ниши утверждает, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как это считает традиционная медицина. Для активизации движения крови во всем теле очень полезно утром выполнять следующее забавное упражнение.

Лягте спиной на ровную твердую поверхность, можно на пол, на ковер, под шею положите твердую подушечку или валик, поднимите вверх руки и ноги, ступни должны быть «утюгом», то есть параллельно полу. В таком положении начинайте вибрировать – трести обеими руками и ногами одновременно в течение 1–3 минут. Это упражнение – тот же бег трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы.

Мойте уши

Теперь вспомним о водных процедурах. Обтирания, обливания, купания, прием ручных, ножных и общих ванн, душ, баня и другие виды водного воздействия благотворно влияют на психическое здоровье человека, снимают ощущение усталости, дают бодрость и свежесть.

Все знают, что утром надо умываться. Казалось бы, здесь все ясно. Но вспомните, как в детстве вам мама или бабушка задавали один и тот же вопрос: «А уши вымыл? А за ушами?» Как это верно, ведь сегодня почти все знают, что на ушных раковинах находится множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов. Кроме того, под ушами и вдоль шеи проходит сонная артерия. Поэтому-то полезно не только мыть уши и шею, но и старательно растирать их махровым полотенцем, как бы массируя. Кстати, массаж ушных раковин тибетские и корейские целители применяют как общеукрепляющее средство.

Необходимо также тщательно массировать и пальцы на руках, поскольку на их верхних фалангах – у ногтей – начинаются и заканчиваются энергетические каналы, регулирующие работу всех органов. На Востоке по гибкости пальцев и поныне определяют степень «захлапленности» организма. Один из способов очищения – энергичный массаж каждого пальца. Если не лениться и выработать привычку, вымыв руки, всякий раз тщательно вытирать каждый палец, то эта привычка может заменить многие очистительные процедуры.

Во время приема душа используйте легкое отшелушивающее средство или щетку для тела с мягкой щетиной. Вообразите, что вместе с омертвевшими клетками кожи исчезают все проблемы, постарайтесь настроить себя позитивно: «Я отлично выспалась! Мне предстоит интересный день, и я хорошо отдохну! У меня хорошие друзья! Меня ценят на работе». Разотритесь полотенцем. Затем включите радио и начинайте тщательно чистить зубы. Продолжайте процедуру, пока звучит одна песня, – это как раз и составит необходимые три минуты. Пользуйтесь хорошей зубной пастой, один раз в неделю неплохо почистить зубы бабушкиным средством – зубным порошком, но добавьте в него пищевой соды (на кончике ножа, чуть-чуть на коробочку), две-три капли эфирного масла лимона и немного пепла сторевших высушенных банановых шкурочек. Это укрепит десны и избавит зубы от налета.

Настроение после такого «правильного» утреннего подъема у вас будет намного лучше, чем после обычного сползания с кровати или резкого вскакивания и бегом-бегом к чашке кофе. О питании, точнее, об особенностях «глазного» рациона питания поговорим

позже, а сейчас рассмотрим связь психологического состояния и чтения книги, газеты, журнала.

Живите интересно

Каждый, наверное, замечал, что глаза меньше устают, когда читаешь какую-нибудь интересную книгу, и что они устают почти сразу же, когда берешься за чтение книги скучной или трудной для понимания. Так, школьник может просидеть всю ночь напролет, читая увлекательный роман, ни разу не вспомнив о своих слабых глазах; но когда тот же школьник посидит пару часов за уроками (не то чтобы ночью, а даже днем), он очень быстро почувствует, что глаза его сильно устали. И это не иллюзия, не обман чувств, все это на самом деле так. Отчего же это происходит?

Интересная книга выступает в роли оптимума, а скучные или трудные уроки – пессимума. Оттого в первом случае психика расслаблена и отдыхает, а стало быть, и глаза находятся в оптимальном рабочем состоянии и в результате утомления не происходит. Во втором случае человеку скучно, он вынужден делать постоянные (и весьма значительные) усилия, чтобы заставить себя сосредоточиться. В результате психика перенапряжена, а значит, напряжены и мышцы глаз, глаза работают в дискомфортных условиях и скоро утомляются. В итоге человек не только ничего не усваивает и понапрасну теряет время, поскольку в таком состоянии духа притупляется внимание и слабеет память, но и портит себе зрение.

Когда глаза смотрят без усилия, они, расслабляясь, устраняют напряжение. Кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов глаз разные закупорки и шлаки. В результате к человеку возвращается зрение. Изначально усилие увидеть является психическим усилием, а напряжение психики во всех случаях сопровождается потерей психического контроля. Анатомически результаты усилия увидеть удаленные объекты могут быть теми же самыми, что и при рассматривании какого-нибудь близкого объекта без усилия, но в одном случае глаз делает это вынужденно, а в другом это происходит само собой. Глаз с ослабленной функцией пытается фиксированно смотреть на одну точку в течение длительного промежутка времени. Это очень трудно. Так, когда он смотрит на незнакомую букву и не видит ее, он продолжает смотреть на нее, уже прикладывая усилие, чтобы увидеть ее лучше. Подобное усилие безрезультатно и служит ухудшению зрения.

Эти факты объясняют, почему зрение ухудшается по мере развития цивилизации, поскольку в условиях «цивилизованной жизни» психика людей находится в постоянном напряжении, появляется больше поводов волноваться. При этом «цивилизованные» люди не стремятся сохранять хладнокровие и быть выдержанными. Если бы первобытный человек позволял себе так нервничать, он бы вымер, так и не создав цивилизации.

Когда глаз нормален, зрение представляет собой столь естественный бессознательный процесс, что остальные мышцы тела расслабляются. Это относится и к грудным мышцам, которые обеспечивают глубокое естественное дыхание. Но когда глаза напрягаются, происходит, как правило, сбой дыхания, оно делается стесненным из-за чрезмерной сжатости грудных мышц и тем самым снижает поступление столь необходимого всему организму кислорода. Избавьтесь от «вируса» испытываемых тревог и волнений – от этого вы только выиграете, выиграют и ваши глаза.

Не забывайте, секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные воспоминания приносят расслабление. Следовательно, используя воспоминание, можно улучшить зрение. Все, что вы найдете приятным для воспоминания, дает психике отдых.

Проделайте такой опыт: сядьте удобнее и, никуда не торопясь, закройте глаза. Прикройте глаза ладонями, не касаясь век, без усилия и свободно вспомните свой самый приятный отпуск. Предположим, у вас был отдых на море, в горах, в лесу, на берегу озера или у реки. Оживите в памяти все, что вам удается вспомнить.

Не правда ли, открыв глаза, вы сознаете, что успокоились и что зрение у вас сейчас лучше обычного? Когда воспоминание идеально, психика также находится в покое. Когда психика находится в совершенном состоянии покоя, зрение всегда нормально.

Таким образом, лечение больных глаз заключается не в том, чтобы избегать мелкой ручной работы вблизи или смотреть вдаль, чтобы избегать яркого света или темноты, но всегда в том, чтобы избавиться от психического напряжения, которое лежит в основе несовершенной работы глаз на любых расстояниях и при любых условиях освещенности. Тысячи и тысячи раз было доказано, что это возможно сделать.

Установки на позитив

Важным средством изменения внутреннего настроения являются так называемые позитивные утверждения. Настроения записываются на магнитофон и потом прослушиваются. Вначале это упражнение может показаться глупым, но оно произведет существенный сдвиг в сознании – к позитивному мышлению. Воспринимайте настроения как дополнительное программное обеспечение.

Ниже приведены фразы, которые вы можете использовать. Вы имеете право добавить к ним собственные позитивные утверждения. Произносите эти настроения как можно чаще, особенно во время зрительных тренировок, упражнений и приготовления еды.

Мое зрение улучшается с каждым днем.
Моя зависимость от очков уменьшается с каждым днем.
Мое зрение улучшается.
Мне нравится, как я вижу.
Я люблю эту размытость.
Мне нравится изучать мою размытость.
Мне нравится, как я смотрю и вижу.
Мое зрение определяется моим умением видеть.
Я вижу красоту жизни.
Я прощаю родителям их отношение ко мне.
Я вижу тех, кто меня окружает, такими, каковы они есть.
Я чувствую себя свободным.
Моим глазам нравится видеть.
Мне нравится мягкость в моем способе видеть.
Мое внутреннее зрение направляет мой внешний взгляд.
Я полон сил, я исцеляю мои глаза.
У меня ясное зрение.
Видеть – это вопрос моей безопасности.
Я прощаю себя и вижу все яснее и отчетливее.
Я люблю мое тело, мои глаза, мое зрение.
Я убираю помехи, мешающие мне видеть красоту мира.
Я чувствую желание видеть.
Я благодарен, что мои глаза здоровы.
Я чудесен, я наполняю себя и других любовью, светом и видением.

Расслабление

Психофизическая релаксация – это полное расслабление тела и ума при помощи самовнушения. Научитесь «разговаривать» со своим телом. Практикуйте самовнушение поне-

многу. Ниже приведен текст, рассчитанный на снятие эмоционального напряжения. Подберите наиболее приятную, спокойную музыку длительностью минут семь – именно столько (не менее) должен продолжаться сеанс расслабления.

Я лежу спокойно.
Мне удобно и хорошо.
Мне приятно ни о чем не думать.
Медленно течет время.
Веки смыкаются.
Я ничего не вижу и не слышу.
Погружаюсь в тишину.
Чувствую полный покой... полный покой.

Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы левой руки.
Плечи расслаблены и опущены.
Обе руки расслаблены.
Чувствую тяжесть рук.
Приятное тепло чувствую в руках и в кончиках пальцев.
Чувствую полный покой... полный покой.

Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Мышцы ног расслаблены.
Ноги неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло ощущаю в ступнях и в пальцах ног.
Чувствую полный покой... полный покой.

Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Чувствую полный покой... полный покой.

Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Мышцы челюстей расслаблены.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойное, без напряжения.

Дышу спокойно и ровно.
Дышу медленно и спокойно.
Сердце бьется ровно и ритмично.
Оно совсем спокойно.
Все тело расслаблено.

Приятное тепло.

Полный покой... полный покой...

Во время релаксации старайтесь не думать, что состояние покоя и расслабления зависит от работы какой-то части мозга. При выполнении данного упражнения старайтесь материализовать, послать действие мысли к тому или иному участку тела.

Глава 2 Оздоровительные методики

Офтальмологическая методика Поля Брэгга

Всем известна фраза врача Поля Брэгга: «Человек – то, что он ест». Популярны во всем мире его системы питания и голодания, но немногие знают советы доктора по улучшению зоркости. Ниже приведен дословный текст его популярной лекции по гармонизации работы зрительной системы.

«В течение жизни яды, которые вы потребляете с пищей, откладываются в виде солей в сосудах, суставах, почках, печени, в глазах, вызывая, в частности, катаракту. После оперативного удаления катаракты и соблюдения программы здоровья зрение остается великолепным в течение многих лет. Состояние зрения не зависит от возраста. Можно видеть 5—10-летних детей с плохим зрением.

Вы ответственны за свое здоровье. Помните: кофе, чай, алкоголь и табак имеют вредное воздействие на зрение. Наркотики ни в коем случае не должны употребляться. Нельзя есть большое количество сладостей – поработителей современного человека. Очищенный сахар, который входит в их состав, забирает слишком много витаминов группы В из организма.

Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, вы должны выделить хотя бы 20–30 минут в сутки для ухода за глазами. Начните с энтузиазмом выполнять ежедневно программу для глаз, и от нее вы получите столько, сколько труда вложите в это дело».

Как расслабить глазные мышцы

Если вы долго работаете при искусственном или естественном освещении, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого надо прекратить работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Затем встать, глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Затем согнуть колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая их очень плотно и очень широко открывая. Делать это надо в течение 10–15 секунд, задерживая на это время дыхание.

В полдень во время еды выпейте 1–2 чашки травяного или овощного чая. Лягте на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохладный компресс. Держите его, пока отдохнете. Желудок будет чувствовать успокоение от выпитого чая, и полный спокойствия отдых опустится на вас. Затем вообразите, что вы летаете на волшебном ковре-самолете над тропическим островом. Забудьте обо всех повседневных заботах. Ваше тело, мозг и глаза будут чувствовать приятный отдых.

Температурная стимуляция глаз

Возьмите два больших куска ткани. Один кусок опускается в горячую воду (как можно только терпеть). Другой кусок – в ледяную воду (просто холодную воду брать нельзя). Вынуть ткань из горячей воды и приложить на 2 минуты, плотно прижимая, к глазам. Затем немедленно приложить к глазам на 1 минуту ткань, смоченную водой со льдом. Вытереть глаза.

Для профилактического промывания глаз наиболее безвредным является раствор борной кислоты (1 часть на 25 частей дистиллированной воды), который применяется при раздражении глаз. Но наилучшим средством стимуляции глаза, как уже говорилось, являются горячие и холодные примочки.

Стимулирующее дыхание

Девяносто девять процентов всех людей испытывают кислородное голодание. При этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск. Чтобы получать больше кислорода, следует чаще находиться на открытом воздухе или хотя бы чаще открывать окно. Перед упражнением несколько раз вздохните. Теперь ваша кровь готова направить кислород в глаза.

Глубоко вздохните, задержите дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и отбросы. Стоять в таком положении, считая до пяти.

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.