

Олег Панков

профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ



**УНИКАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ
у ДЕТЕЙ**

по методу профессора
ОЛЕГА ПАНКОВА



Олег Панков
**Уникальные упражнения для восстановления
зрения у детей по методу профессора Олега
Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз**

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4615608

*Панков, О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора
Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз : АСТ, Астрель; Москва; 2011
ISBN 978-5-271-34677-4, 978-5-17-073413-9*

Аннотация

Эта книга содержит упражнения, игры и тренинги, адаптированные для детей разного возраста – от младенцев до старшеклассников. Они помогут при наиболее часто встречающихся у детей дефектах зрения – прогрессирующей близорукости, астигматизме, амблиопии, косоглазии, проблемах с сетчаткой. Эти простые и доступные для освоения упражнения привьют ребенку навыки правильного пользования органом зрения, а при условии ежедневных тренингов ребенок станет видеть лучше уже через месяц!

Содержание

Эта книга избавит вашего ребенка от очков	4
Совершенное зрение начинается с радуги	6
«Радуга»	7
Скажем утру «здравствуй!»	8
Минутная разминка для глаз «алфавит»	9
Ванночки для глаз	10
Мигательная гимнастика	11
Игра света и тени	12
Созерцание пламени	13
Соляризация	14
Соляризация с закрытыми глазами	15
Соляризация с покачиванием головы	16
Соляризация с морганием	17
Что делать, если нет возможности воспользоваться солнечным светом	18
Созерцание луны и звезд	19
Музыка для глаз: упражнения с поляризованным светом	20
В качестве лечебной процедуры – голубое небо	21
Радуга	22
Отражение света в воде	23
Отражение света в стекле	24
Медитация на блестящую картинку для успокоения глаз и психики	25
Медитация на отдаленную сияющую точку	25
Игра света как тренинг	26
Фейерверки	26
Новогодняя елка	26
Мокрый асфальт	27
Аквариумные рыбки	27
Цветовая терапия	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Олег Панков

Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз

Эта книга избавит вашего ребенка от очков

В наши дни зрение начинает портиться очень рано. Даже если малыш родился со здоровыми глазками, стоит ему приобщиться к телевизору, компьютеру, книгам, орган зрения начинает ослабевать. Многие детишки уже в первом классе получают обидное прозвище «очкарик». Пытаясь избавить свое чадо от колкостей сверстников, родители покупают контактные линзы, а они для нежных детских глаз – еще вреднее. Закрывать глаза увеличительными стеклами, неважно, каков их размер, – супервредно! Потому что в этом случае прекращается прямой контакт глаз с солнцем. 80 % ультрафиолета, одного из важнейших источников питания живых существ, проникает в организм через глаза. Тот, кто постоянно носит очки, перекрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, а от его недостатка развиваются заболевания внутренних органов. Все «очкарики» – потенциальные хронические больные! И чем раньше человек наденет очки, тем скорее его организм начнет давать сбои, тем короче будет его жизнь.

А отчего глаза ослабевают, знаете? «Наследственность», – с уверенностью скажут многие. Да, гены играют роль, но не ведущую. Плохая наследственность лишь создает предпосылки. А разовьется болезнь или нет, зависит от условий, в которые попадает ребенок после рождения. Главная причина поломки тончайшего зрительного аппарата – нарушение основного закона зрения, который гласит: «Глаз видит, когда он перемещается». Природа дала человеку глаза затем, чтобы он ими пользовался. В доисторическую эпоху так и было. Поэтому люди имели острое зрение, не уступающее аналогичной функции у животных. С развитием цивилизации она в значительной степени утрачена. Современная техника позволяет «рассмотреть» то, что не под силу увидеть глазами и услышать ушами. В результате органы чувств стали использоваться вполсилы. А если орган недогружен, он начинает болеть – это непреложный закон природы.

В обычной жизни мы пользуемся глазами неправильно! С детства нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге, символов на экране компьютера. Мы читаем или пишем, и глаза совершают одинаковые движения: слева – направо, слева – направо. Часами изо дня в день. Для рассматривания предметов вдали мы глазами почти не пользуемся. В результате одни группы мышц перегружаются, а другие – остаются недогруженными и в конце концов атрофируются «за ненадобностью». Чтение на слишком ярком свете, при плохом освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте заставляет глаза перенапрягаться, что еще больше усугубляет состояние перенапряженных глаз. И всех этих «пагубных» факторов в современной жизни не избежать. Что же делать? Сгармонизировать нагрузки! Подключить к смотрению все группы глазных мышц и научиться расслаблять глаза.

Книга содержит упражнения, игры и тренинги, адаптированные для детей разного возраста – от младенцев до старшеклассников. Они помогут при наиболее часто встречающихся

у детей дефектах зрения – прогрессирующей близорукости, астигматизме, амблиопии, косоглазии, проблемах с сетчаткой. Эти упражнения привьют ребенку правильные навыки пользования органом зрения. Ребенок перестанет заставлять свои глаза смотреть, а будет позволять им видеть. При условии ежедневных тренингов – а об этом должны позаботиться вы, родители! – ребенок станет видеть лучше уже через месяц! И в дальнейшем прогресс пойдет по нарастающей! Потому что при правильном использовании зрение обостряется.

Единственная просьба: не перегружайте ребенка. Сперва пролистайте книгу, выделите наиболее приятные и важные упражнения и делайте их вместе с ребенком выборочно. Человеку с нарушенным зрением, какого бы возраста он ни был, нельзя сразу и помногу нагружать глаза. Только дозированная, постепенно возрастающая нагрузка способна повернуть процесс ухудшения зрения вспять.

Совершенное зрение начинается с радуги

Известно, что как день начнется, так он и пройдет. Этому есть научное объяснение: в утренние часы, с 5 до 9, наша психика особенно восприимчива. Настроение, физическое самочувствие, в том числе и острота зрения, зависят от настроения, который с утра сознательно или бессознательно будет заложен в мозг. Здоровье глаз начинается с настроения на совершенное зрение. Это своего рода спусковой крючок, без которого никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому нужно мягко приучить ребенка начинать день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Да это даже и не упражнения, а приятные забавы!

«Радуга»

Заранее подготовьте настроечную картинку. Нарисуйте вместе с ребенком радугу – крупно, яркими фломастерами, на весь лист формата А4, – и повесьте напротив его кровати, так, чтобы радуга была первой, что ребенок увидит, проснувшись. Его глазки невольно остановятся на ней на несколько секунд. Этого достаточно, чтобы включился настрой на хорошее зрение.

Скажем утру «здравствуй!»

Теперь пускай ребенок закроет глаза, раскинет руки и, лежа на спине, хорошенько потянется, вытянув пальцы ног и откинув голову, как потягиваются кошки (рис. 1). Затем нужно расслабиться на 5 секунд, открыть глаза и сказать (лучше хором): «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются свежей жизненной силой».

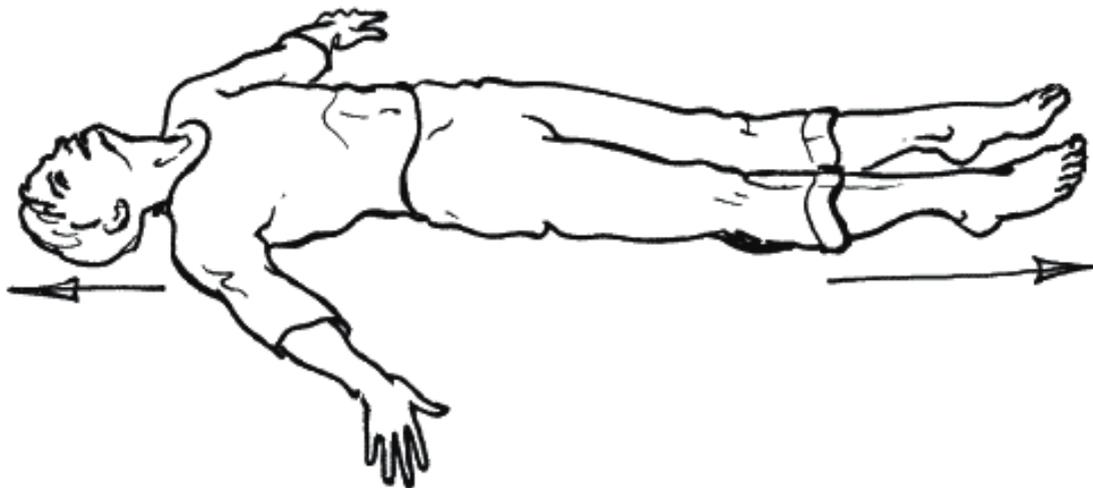


Рис. 1

Потягивание с настроем повторить 3 раза.

Минутная разминка для глаз «алфавит»

Следующее упражнение – лежа на спине, «прописать» глазами яблоками все буквы алфавита от «А» до «Я». Если ребенку трудно, помогите ему, медленно выводя каждую букву пальцем в воздухе. После этого можно вставать.

Ванночки для глаз

С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан кипятка. Утром ребенок должен промыть им глаза – либо зачерпнуть столовой ложкой и плеснуть в каждый глаз по очереди, либо обильно смочить настоем ватку и промокнуть ею глаза и веки. При этом нужно подвигать глазными яблоками, поморгать. В зеленом чае содержатся тонины и коллоидное серебро: эти вещества очищают слизистые оболочки глаз от скопившихся за ночь продуктов клеточного обмена веществ.

После ванночки закрыть глаза и осторожно, без нажима, растирающими движениями 15–20 секунд помассировать средними пальцами кожу нижних век (рис. 2).



Рис. 2

Мигательная гимнастика

Следующее упражнение – очень простое: моргание. Это прекрасный способ релаксации глаз. У моргания две основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткости зрения. Отсюда настоящая потребность частой смазки. Когда пыль налипаёт на гладкую поверхность, она уменьшает светопрозрачность даже самого прозрачного материала. Именно моргание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если моргание частое (а таким оно и должно быть), глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии релаксации глаза моргают часто и легко. Там же, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Это, по всей видимости, связано с неправильной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Движение является одним из необходимых условий восприятия, но до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. Поэтому важно выработать привычку моргать часто и без усилий. Когда восстановлена подвижность век, восстановление подвижности сенсорного аппарата окажется сравнительно простым делом. Глаза будут лучше смазываться и больше отдыхать, улучшится кровообращение, которое всегда связано с ненапряженным мышечным движением. Это может быть достигнуто путем специального упражнения.

Упражнение заключается в том, чтобы быстро и легко сжимать и разжимать веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. После этого нужно на 1 минуту закрыть глаза и расслабить их. Подобный отдых глазам надо устраивать при малейших признаках усталости. Будучи регулярным, это упражнение поможет быстро сформировать привычку частого моргания. А человек, который научился контролировать моргание, сможет контролировать и склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое моргание особенно важно для учащихся, чьи глаза часами заняты напряженной, требующей пристального внимания работой. При такой работе они легко фиксируются, что вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы, ее воспаление и, как результат, ухудшение зрения. Частое и легкое моргание почти моментально приносит облегчение.

Ребенок потратит на эти упражнения от силы 5 минут, а какой замечательный вклад в здоровье!

Игра света и тени

Целебное воздействие света известно людям с глубокой древности. Храмы египетского города солнца Гелиополя были спроектированы таким образом, чтобы солнечный свет, проникая внутрь, распадался на цвета радужного спектра. В этих храмах лечили незрячих, и они прозревали. А римским легионерам для тренировки остроты зрения предписывалось созерцать небесные светила. Алькор и Мицар – две звезды в созвездии Большой Медведицы: именно по ним определяли в Древнем Риме остроту зрения. Если человек различал обе звездочки, то его брали в легионеры. Талант врача оценивался по тому, насколько грамотно он владел светотерапией.

Тем более странно, что сегодня многие офтальмологи с паническим страхом относятся к открытым источникам света. Нас предупреждают: яркий свет опасен для глаз. Больным с серьезными заболеваниями органа зрения приходится неделями и месяцами носить повязки на глазах. Оправданы ли такие опасения? Как показывает практика – нет. Человеческий глаз – это орган, созданный для восприятия света. Солнечный свет необходим глазам: он поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, тем самым очищая их от шлаков. К тому же 80 % ультрафиолета поступает в организм через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Не свет, а темнота опасна для глаз! Дефицит света ухудшает зрение, а грамотное и дозированное его использование способствует улучшению зрительных функций. Кроме того, важно помнить, что солнечный свет – один из основных источников питания человеческого организма, особенно растущего. И искусственный свет, какими бы совершенными по спектру ни были современные лампы дневного света, никогда не заменит «живого».

Эта глава содержит упражнения с солнечным и поляризованным светом, отражениями в воде и зеркале, которые очень эффективны при миопии, детском астигматизме и амблиопии.

Миопия – это прогрессирующая близорукость. Развиваться она начинает, как правило, когда ребенок становится школьником. Взгляд в течение длительного времени фиксируется на предмете, находящемся на близком расстоянии от глаз, – тексте в книге, символах в тетради или на компьютере, и глаза испытывают перенапряжение. Кроме того, многие дети имеют привычку читать лежа и подолгу смотрят телевизор, сидя слишком близко к экрану либо под углом к нему, а это очень вредно.

Астигматизм – врожденный оптический дефект, при котором в глазу одновременно существуют два фокуса и ни один из них не расположен там, где ему надлежит. На сетчатку попадает расфокусированное изображение, развитие зрительного аппарата угнетается, и образы воспринимаются искаженно. Это приводит к понижению остроты зрения уже по причине плохой работы зрительных клеток, ответственных за формирование образов, а в дальнейшем – к амблиопии, ослаблению зрительных клеток коры головного мозга.

Приучить глаза расслабляться и предотвратить негативные последствия перенапряжения органа зрения можно посредством сосредоточения на маленьких светящихся объектах. Эти упражнения называются центральной фиксацией. Вам следует проследить, чтобы ребенок выполнял их систематически, по возможности – несколько раз в день. В большинстве случаев, при регулярных тренингах процесс ухудшения зрения обращается вспять, и дети с перечисленными нарушениями зрения полностью избавляются от очков.

Созерцание пламени

Одно из самых полезных упражнений – фиксировать взгляд на пламени свечи, камина или костра. Расскажу знаменательную историю, услышанную мною от 70-летнего пациента Николая Васильевича из подмосковного поселка Удельная. В течение многих лет он страдал глаукомой. Спустя некоторое время после того, как он начал посещать храм, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что радужные круги перед глазами уменьшились. А через нескольких месяцев он стал гораздо лучше видеть.

Действительно, свечи обладают целебным действием. Издревле существует поверье, что в пламени сгорают болезни, обиды, гнев, другие негативные состояния. И лишь современная биофизика нашла этому объяснение: спектр излучения пламени относится к диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием! Взрослым рекомендуется устанавливать зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии 50–100 см от лица, сесть напротив и, ни на что не отвлекаясь, смотреть на пламя широко открытыми глазами, не моргая, в течение нескольких минут. Детишек трудно заставить неподвижно сидеть перед свечой. Поэтому один из вариантов такой терапии – как можно чаще бывать с ребенком в храме. Огоньки свечей сами по себе приковывают взгляд. Поиграйте в игру. Предложите ребенку попросить Боженьку об исполнении заветного желания или помолиться о здоровье мамы, папы, бабушки, дедушки, друзей. Пускай он сам или вместе с вами поставит перед иконой свечку и нарисует в воображении образ своей мечты, глядя при этом на огонек. Сколько простоит – столько и хорошо.

Не нужно заставлять ребенка смотреть на пламя слишком долго, иначе глаза начнут испытывать дискомфорт, и тренинг пойдет в «минус». Если глаза устали, нужно расслабить их, быстро и легко, без напряжения, сжимая и разжимая веки.

Походы с приготовлением пищи на костре, топка печи и камина также являются прекрасной возможностью улучшить зрение. Если вы используете камин или печь, нужно сесть на пол, чтобы огонь оказался на уровне глаз. Лучше смотреть на пламя через решетку или прозрачную дверцу – сейчас такие дверцы имеются в продаже.

В ходе упражнения важно помнить об осанке. Проследите, чтобы ребенок держал спину и голову прямо, не горбился.

Соляризация

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения надо смотреть на солнце, луну и звезды. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет несравним ни с каким другим. Солнечные лучи – сами по себе, без всяких вспомогательных средств! – оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Использование солнечного света в лечебных целях так же старо, как человечество. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактики и лечения заболеваний органа зрения относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократата, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сины и других. Многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. Йоги смотрят на восходящее или закатное солнце широко открытыми и при этом расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая веки, пока не потекут слезы. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без дискомфорта, но никогда не следует делать это в разгар дня. Полуденное солнце опасно для глаз. Оптимальное время для созерцания солнца – с 7 до 8 часов утра и с 5 до 6 часов вечера. Начинать нужно постепенно, с 1–2 и до 10 минут. В Европе таким способом успешно лечат конъюнктивит, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Однако я не могу рекомендовать детям йоговские приемы: прямой контакт с солнцем может нанести вред глазам. Созерцать светило нужно, стоя в тени. Нельзя смотреть на солнце, долго не моргая. Веки нужно то открывать, то закрывать. Главное правило – глазам должно быть приятно, при малейшем дискомфорте процедуру необходимо прекратить. На первых порах продолжительность упражнения не должна превышать нескольких секунд. Время созерцания солнца должно увеличиваться очень медленно, а конечное – не превышать пяти минут. Если смотреть на солнце тяжело, нужно смотреть не на само светило, а в его направлении, пока глаза не привыкнут.

Упрощенным вариантом йоговских практик является соляризация. В том виде, в каком я привожу ее ниже, она абсолютно безопасна даже для самых больных глаз. По моему опыту, это оптимальный способ контакта с солнечными лучами. И, кроме этого, соляризация восстанавливает нормальную реакцию глаза на свет.

Биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, и в нем происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза являются своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет! У всех живых существ – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если глаза испытывают дефицит света, они утрачивают свою силу. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому я рекомендую обрабатывать соляризацию.

Среди большинства моих пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без темных очков. Это нелепое заблуждение, что орган

восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков превратилось в моду, которая прививается с детства. Ребенок смотрит на родителей, видит рекламу – даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в солнцезащитных очках! – и тоже просит купить ему такие. Подросткам кажется, что в темных очках они выглядят «круто». Эта причуда – затемнять глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и целлулоидных оправ. Пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на залитом солнцем пляже, но и в пасмурные дни. Нет необходимости говорить, что чем дольше их носить, тем слабее становятся глаза и тем большей становится потребность в защите от света. А ведь глаз может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Почему же тогда так много людей испытывают дискомфорт, когда подвергаются действию даже не очень яркого света? Этому две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта – неспособность постоянно напряженных глаз нормально реагировать на изменения освещенности. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, и он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, цель соляризации – изгнание страха света. Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, орган зрения может приобрести много других полезных навыков. Упражнения с солнечным светом вызывают пассивную релаксацию. Способность легко и без усилий реагировать на яркий свет становится привычкой – а без этого не может быть безупречного зрения.

Необходимое условие соляризации – снять очки. Выполнять соляризацию в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожог сетчатки. Приучать глаза к солнцу нужно постепенно. Первое упражнение следует делать с закрытыми глазами.

Соляризация с закрытыми глазами

Усадите ребенка поудобнее – пускай он откинется назад, расслабится, опустит веки и подставит лицо солнышку. Чтобы избежать напряжения глаз и слишком долгого воздействия света на какой-то один участок сетчатки, во время солнечной ванны нужно плавно, но довольно быстро двигать головой из стороны в сторону. Некоторые ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах.

Предупредите ребенка, что в этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу. Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться в направлении солнца. Если снова появился дискомфорт – отвернуться и закрыть глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 3).



Рис. 3

Соляризация с покачиванием головы

Прикрыть один глаз ладонью и, покачивая головой из стороны в сторону, 3–4 раза провести другой глаз через солнце. При этом нужно усиленно моргать. Затем прикрыть этот глаз ладонью и точно так же провести через солнце первый глаз. Чередовать глаза в течение 1 минуты или чуть дольше. Затем закрыть глаза ладонями, пока не пропадут остаточные изображения на сетчатке (рис. 4).



Рис. 4

После снятия ладоней обычно обнаруживается, что зрение улучшилось, а глаза чувствуют себя расслабленными и наполненными ощущением здоровья.

Соляризация с морганием

Поднять голову и поворачивать ее из стороны в сторону, быстро моргая и глядя прямо на солнце. Внимание: прямо на солнце можно смотреть не более 3 секунд! Независимо от того, насколько слабы глаза, это упражнение не причинит дискомфорта, а солнце не покажется слепящим (рис. 5). Затем повторить упражнение, делая повороты и «смотря» закрытыми глазами прямо на солнце.



Рис. 5

Тренинг завершен. В глазах рябит от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, поэтому нужно отойти в тень и закрыть глаза ладонями, пока пятнышки не исчезнут.

Если нет возможности выйти на улицу, соляризацию можно сделать через оконное стекло, хотя, конечно же, прямой контакт с солнцем предпочтительнее. Яркость – вот что дает отдых и укрепляет глаза. Стекло в данном случае не служит препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Майер Швигерад указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на закатное солнце. Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз, независимо от того, здоровы они или больны, идет всем на пользу. У меня в Сибири была пациентка с дистрофией сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на солнце на восходе и на закате. Через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

В течение дня соляризацию следует повторять неоднократно. И в то же время нельзя допускать дискомфорта. Появление неприятных ощущений говорит о перетренированности. Общее правило таково: понемногу, но часто.

Что делать, если нет возможности воспользоваться солнечным светом

Этот вопрос может возникнуть у живущих в условиях полярной ночи или в городе с плотным смогом, через который и солнце не пробивается.

Приобретите электрическую лампу мощностью 260 Вт с ярким рефлектором. Лампа должна быть расположена на расстоянии 1 м от лица. Упражнения выполняются точно так же, как с солнцем, но важно помнить, что никакая лампа не способна заменить целительные солнечные лучи.

Созерцание луны и звезд

А вот созерцание ночных светил – абсолютно безопасная для органа зрения практика. Усталость глаз от дневных нагрузок хорошо снимается созерцанием луны и звезд, находящихся под углом примерно 45° от линии горизонта. Чем дальше от нас светящийся объект и чем он меньше по размеру, тем выше тренировочный эффект. Особенно полезно созерцать звезды школьникам, которые целыми днями сидят, уткнувшись в учебники и компьютер. Представьте балерину, которая в целях тренировки изо дня в день часами выполняет одно и то же па и больше не делает никаких движений! Очевидно, что большая часть мышечных групп останется недогруженной, а движения в танце будут нескоординированными. То же самое происходит с глазными мышцами. Когда нагрузка на зрение идет в основном за счет рассматривания мелких объектов вблизи, мышцы, курирующие дальнее видение, ослабевают и в конце концов атрофируются.

Звезды довольно трудно рассматривать невооруженным глазом. И все же попробуйте заинтересовать ребенка. Купите карту звездного неба и вместе с малышом ищите на небе изображенные на ней созвездия. Пускай он посчитает, сколько звездочек в каждом из них. Расскажите ему древнюю легенду о том, что у каждого человека есть своя звезда, которая, если неотрывно смотреть на нее каждую ясную ночь, перед отходом ко сну, исполняет желания и приносит глазкам здоровье. Пускай ребенок выберет понравившуюся звездочку и любуется ею. Когда глаза устанут, нужно прикрыть их ладонями и созерцать отпечаток звезды на сетчатке, пока он не исчезнет.

Аналогично выполняется медитация на Луну. Смотреть в центр светила от 3 до 5 минут широко открытыми глазами, не напрягая их и стараясь не моргать. Когда появится ощущение, что вот-вот потекут слезы, упражнение следует завершить, прикрыть глаза ладонями и расслабиться. Легковозбудимым детям с неустойчивой психикой созерцать Луну нежелательно.

Музыка для глаз: упражнения с поляризованным светом

В древних восточных учениях практиковалась концентрация взгляда на отражениях в водоеме со стоячей водой. Медитация у воды с фиксацией взгляда на отраженном светиле – одно из самых известных упражнений. Вспомните многочисленные фотографии, на которых восточные красавицы со сложенными ладонями сидят на берегу озера. Люди практикуют эти медитации прежде всего ради улучшения самочувствия и восстановления жизненных сил. Но мало кто задумывается, почему самочувствие улучшается. Сегодня ученые уже не сомневаются: во многом положительный терапевтический эффект от этих процедур достигается благодаря тому, что медитирующие наблюдают поляризованный свет, лечебные свойства которого в настоящее время изучены и широко применяются.

В 1808 году французский физик и инженер Этьен Малюс смотрел сквозь кристалл исландского шпата на блестящие в лучах заходящего солнца окна Люксембургского дворца в Париже. Проходя через такой кристалл, луч света распадается на два, и наблюдатель видит удвоенное изображение. Неожиданно для себя Малюс заметил, что при определенном положении кристалла видно лишь одно изображение дворца. Это наблюдение позволило ему предположить, что колебания световых волн в солнечном свете ориентированы беспорядочно, но после отражения от какой-либо поверхности или прохождения сквозь анизотропный кристалл свет приобретает определенную ориентацию. Такой упорядоченный свет был назван поляризованным.

В дальнейшем было установлено, что свет, отраженный от поверхности воды или стекла, поляризуется так же, как при прохождении сквозь исландский шпат – возникает линейная, или плоская, поляризация. Поляризация наблюдается и при преломлении света, например, если свет под определенным углом пропустить через стопку стеклянных пластинок. При этом степень поляризации будет возрастать пропорционально числу стеклянных поверхностей. Достаточно семи-восьми пластинок, чтобы получить практически полностью поляризованный свет.

Существует закон Брюстера, который гласит: луч, падающий под определенным углом к отражающей поверхности, при отражении полностью поляризуется. Это означает, что свет, отраженный от разных поверхностей, в каждом конкретном случае лучше всего поляризуется при определенном угле падения. Например, для стекла угол поляризации 57° . Для воды – 53° . Обратите внимание, что угол падения луча отсчитывается не от отражающей поверхности, а от нормали к ней – например, полностью поляризуется луч, падающий на поверхность воды под углом 53° к вертикали, а не 53° к горизонту.

Эффект поляризации наблюдается только при отражении от диэлектрика, изолятора. Отражение от металла, в том числе и от того, которым покрыты зеркала, происходит по другим законам, и в этом случае свет практически не поляризуется.

Что же представляет собой упорядоченный свет? Естественный свет хаотичен. В естественном неотраженном свете смешаны все длины волн – все цвета радуги. А вот лазер, например, свет которого поляризован, в отличие от природных источников света генерирует сразу очень чистый свет: упорядоченные световые волны – одной длины – монохроматический свет, одной поляризации – электромагнитные колебания одного направления. Эти колебания когерентные – словно по взмаху дирижерской палочки они согласованы по времени. Такие свойства, присущие лазеру, стали использовать в терапии различных заболеваний, в том числе офтальмологических.

Чтобы понять, как упорядоченный свет воздействует на организм, сравните, как вы воспринимаете обычный шум, и как – музыку. Поляризованный свет – это своего рода

музыка для глаз – гармоничная и выстроенная. Колебания световых волн упорядочены и гармонизированы определенным образом. Такой свет полезен для глаз, положительно действует на мозг и нормализует работу нервной системы.

Прежде всего, важно подчеркнуть высокую безопасность процедур с использованием поляризованного света. Какова же реакция организма на его действие? Прежде всего, она проявляется в функциональных системах мозга, которые относятся к центральным ее аппаратам, ответственным за психику, эмоции, поведение. Это кора головного мозга и вегетативная нервная система. При хронических заболеваниях мозга в этих структурах снижается подвижность и сила нервных процессов. А упорядоченный световой поток способен повлиять на нейроны коры, что клинически проявляется улучшением эмоционально-мотивационного аспекта поведения человека.

Световая терапия способна влиять на реактивность нейронов вегетативной нервной системы, вызывая ее активацию – это повышает приспособляемость организма к меняющимся внешним условиям, в том числе снижает повышенную метеочувствительность. У детишек с больным сердцем налаживается частота сердечных сокращений и дыхания, нормализуется давление. У легковозбудимых малышей, страдающих бессонницей, страхами и кошмарами, восстанавливается спокойный сон.

В отношении случаев снижения зрения важно подчеркнуть следующее. Глаза – это часть головного мозга. Часто в генезе зрительных нарушений лежат явления денервации волокон сегментарного аппарата нервной системы на гладкие мышцы органов и сосудов. Сегодня научно подтверждено, что влияние поляризованного света на сетчатку глаза повышает остроту зрения, стимулирует метаболизм роговицы. У больных также уменьшается частота и выраженность головных болей, апатий, аффективных расстройств, появляется ясность мышления. Проводимые исследования подтвердили положительную динамику в нервно-психической деятельности мозга под влиянием световой терапии. Прямолинейный поляризованный свет, воздействуя на сосудистую систему головного мозга, играет положительную роль в механизме функционального восстановления нервной системы.

В настоящее время в ведущих клиниках мира светотерапевтический метод лечения с успехом применяют при лечении офтальмологических заболеваний, вегето-сосудистой дистонии, церебрального арахноидита и других недугов. Это еще раз подтверждает, что очень часто новое – это хорошо забытое старое и на многие вопросы следует искать ответы у предков. Ведь еще древние индийские целители применяли поляризованный свет для лечения заболеваний глаз, рекомендуя своим пациентам наблюдать отражения светил в воде!

Следует обратить внимание читателя на то, что отраженный свет в некоторых случаях может нанести вред глазам. Это случается на заснеженных равнинах, если там много снега, или в открытом море при ярком солнце, если глаза не защищены темными очками. Упражнения с отражениями солнца в естественных водоемах рекомендуется выполнять на восходе и закате. В противном случае отраженный свет может быть столь активным, что глаза пострадают. Созерцание отражений ночных небесных светил абсолютно безопасны.

В качестве лечебной процедуры – голубое небо

Известно ли вам, что небо светится поляризованным светом! Рассеянный свет неба – не что иное, как свет солнца, который множество раз отразился от молекул газов, составляющих воздух, преломился в капельках воды и кристалликах льда. Отражения и преломления и приводят к поляризации света. Наиболее ярко этот эффект проявляется, когда небо ясное и солнце стоит невысоко. Рассматривая такое небо через полароидный фильтр, можно заметить, что его яркость в зените изменяется при повороте фильтра вокруг своей оси, а у гори-

зонта в направлениях около 90° от солнца небо более темное, чем в направлении на солнце (осторожно, нельзя долго смотреть прямо на солнце!).

Поляризация света неба открыта в 1871 году, однако объяснение этого явления дали лишь в середине XX века. Тем не менее еще в древних скандинавских сагах о плаваниях викингов имеются упоминания о том, как отважные мореплаватели тысячу лет назад использовали поляризацию неба для навигации. Обычно они плавали, ориентируясь по солнцу, однако в северных широтах солнце – редкость. Когда светило было скрыто за облаками, викинги смотрели на небо через специальный «солнечный камень», который позволял им увидеть на небе темную полосу в 90° от направления на солнце. По этой полосе они и ориентировались, где находится солнце. «Солнечным камнем», по-видимому, был назван один из прозрачных минералов, обладающих поляризационными свойствами. Можно предположить, что викинги пользовались исландским шпатом, часто встречающимся в их широтах. А вот появление на небе более темной полосы объясняется тем, что свет неба поляризован даже в том случае, когда солнца не видно и его свет проникает через облака. В конце XX века норвежский летчик выполнил экспериментальный полет из Норвегии в Гренландию. Вместо обычных навигационных приборов он пользовался кристаллом минерала кордиерита, поляризующего свет. Полет прошел успешно.

Удивительно, но поляризацию света неба иногда можно обнаружить и невооруженным глазом! Данные, полученные известным советским физиком академиком С. И. Вавиловым, свидетельствуют, что такой способностью обладают 30 % людей. Большинство из них даже не подозревают о своих способностях! Попробуйте, возможно, вы или ваш ребенок относитесь к их числу! Смотрите вместе на небо и ищите примерно в середине поля зрения слабое продолговатое желтое пятно по угловой величине примерно в 8 раз больше полной луны. По форме это полоска, более узкая в средней части, концы ее закруглены. По сторонам от средней части полоски располагаются еще менее различимые два круглых голубых пятнышка. Это так называемая фигура Гайдингера. Свое название она получила по фамилии немецкого физика, открывшего ее в 1845 году. Если человеку удалось хотя бы раз рассмотреть эту фигуру, способность видеть ее необходимо развивать. Наличие этой способности свидетельствует о больших функциональных резервах органа зрения.

Мы можем видеть фигуру Гайдингера благодаря тонким, параллельным, покрывающим часть сетчатки глаза волокнам. Эти волокна частично поляризуют свет. Если посмотреть на небо через зеленый или синий светофильтр, фигуру Гайдингера можно увидеть яснее.

Используйте любую возможность полюбоваться небом вместе с малышом, неважно, голубое оно или закрыто облаками. Но делать это нужно, когда нет слепящего солнца – в утренние или вечерние часы. Подобные натуральные процедуры окажут положительное влияние на глаза ребенка, будут способствовать восстановлению зрительных функций, оздоровят организм в целом. И помните о том, что степень воздействия поляризованного света на все живое намного сильнее, чем вы можете себе представить!

Радуга

Необычные поляризационные эффекты наблюдаются и при редких небесных оптических явлениях, таких, например, как радуга и гало. То, что свет радуги очень сильно поляризован, обнаружили еще в 1811 году. Доказательством является тот факт, что, вращая полароидный фильтр, можно сделать радугу практически невидимой. Поляризован и свет гало, представляющего собой светящиеся круги или дуги, появляющиеся иногда вокруг солнца и луны. Образование радуги и гало происходит за счет преломления и отражения света, а оба эти процесса приводят к поляризации. Поляризованы и некоторые виды полярного сияния.

Если в небе появилась радуга, созерцайте ее как можно дольше – это оздоровит глаза. Дети замечают радугу быстрее взрослых и не отрывают от нее взгляда до тех пор, пока она не исчезнет. Так что вам не придется прилагать никаких усилий, чтобы заинтересовать чадо в этом тренинге. Аналогичными свойствами обладает свет радуги, возникающей у водопадов и фонтанов. Поэтому есть смысл почаще вывозить к ним ребенка.

Отражение света в воде

Очень полезна для улучшения зрительных функций фиксация на отражениях источников света. Прежде всего здесь можно рекомендовать оригинальные упражнения на созерцание отражений в воде. Фиксация взгляда на отражении света в воде оказывает на глаза и на нервную систему мощное успокаивающее действие. Никогда не забывайте о том, что глаза – часть мозга. Тренируя глаза, мы одновременно воздействуем непосредственно на сам мозг. Перегрузка глаз – это всегда перевозбуждение нервной системы, а расслабление глаз – расслабление нервной системы. И древние знания, и современные научные исследования говорят о том, что, всего лишь расслабляя глаза с помощью специальных приемов, можно без лекарств снизить артериальное давление! Осознав тот факт, что зрение и нервная система тесно связаны, вы поймете, что нет ничего удивительного в том, что если человек, неважно взрослый или маленький, просидел за компьютером полночи, он потом до утра не может заснуть. Это еще один аргумент в пользу того, чтобы учиться расслаблять глаза и систематически делать перерывы в работе, связанной с напряжением органа зрения.

Если глаза очень слабые, освоение фиксации на отражении света в воде нужно проводить в несколько этапов. Сначала необходимо отработать все тренинги, которые были приведены ранее – соляризацию, созерцание пламени, ночных небесных светил. Только после 3 месяцев, в течение которых глаза избавлялись от светобоязни, можно переходить к созерцанию отражений.

Созерцание воды на природе

Созерцание лучше проводить в естественных природных условиях – на озере, пруду, море. Если в ваших краях есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью, в которой отражен естественный свет, не упускайте возможности спокойно посидеть вместе с ребенком и полюбоваться водной гладью. Смотреть нужно в центр отражения в воде естественного источника света – солнца, луны или звезд. Для тренинга лучше выбрать утреннее или вечернее время, когда солнце находится в 35–40° над горизонтом.

Домашняя практика

Можно проводить тренинги и в закрытом помещении. Налейте воду в красивую широкую чашу, которая нравится вашему ребенку. Она должна располагаться между ним и источником света так, чтобы луч от источника падал на поверхность воды под углом около 50°. Отражение источника света должно находиться в центре чаши (рис. 6). Смотреть в центр отражения в воде в течение примерно 5 минут.

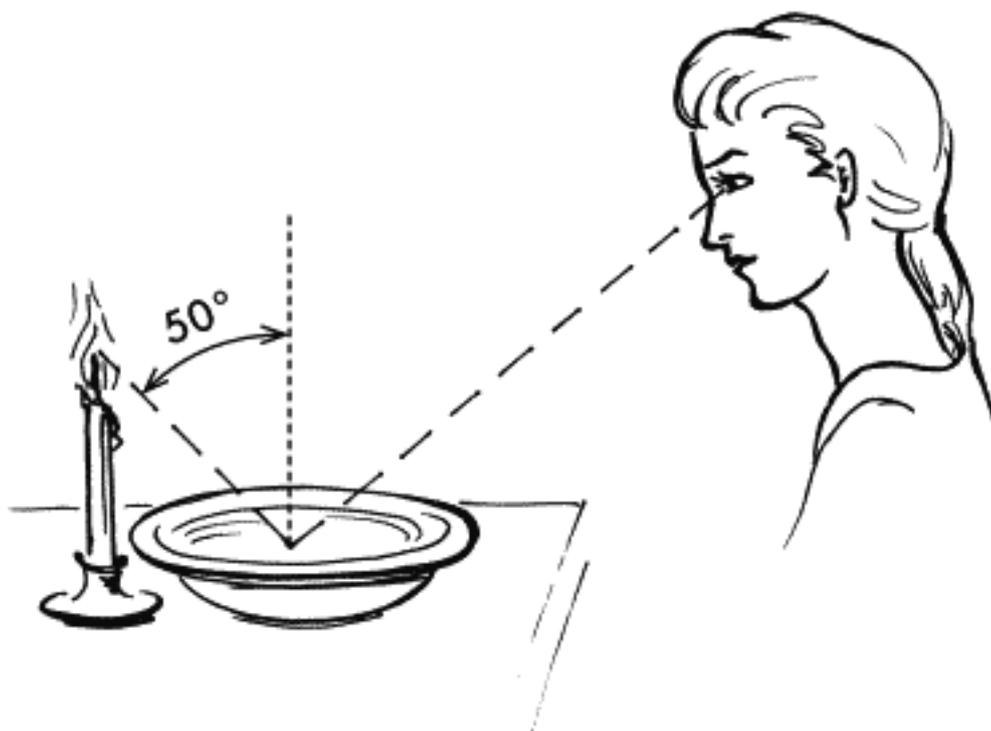


Рис. 6

Отражение света в стекле

Это может показаться удивительным, но старинные гадания со свечой, отраженной в зеркале, очень полезны для глаз, мозга и всей нервной системы (рис. 7).

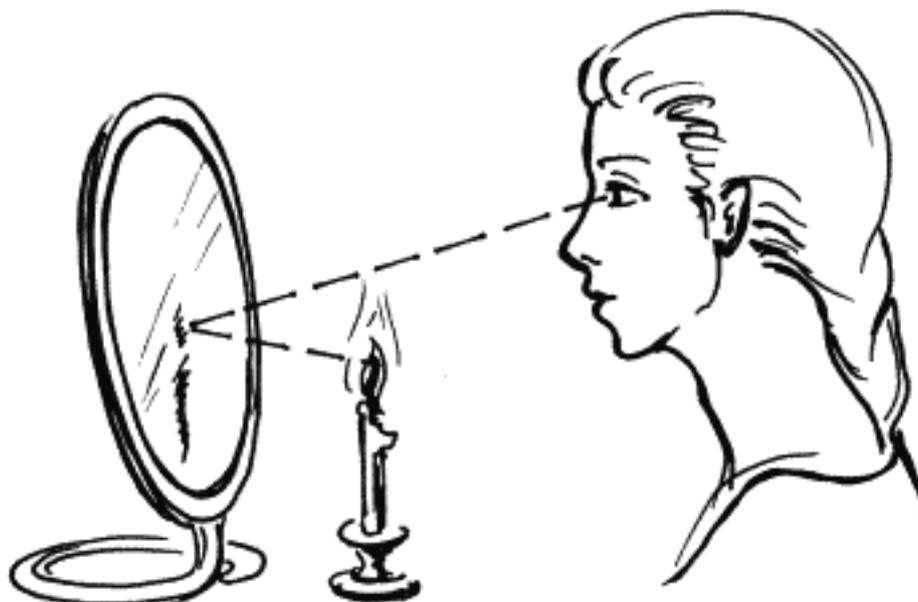


Рис. 7

Центральная фиксация на любых отражениях света оказывает на глаза и нервную систему успокаивающее действие, снимает стрессовое состояние. Однако эффект от центральной фиксации на отражении света будет максимальным, если использовать эффект

поляризации. Имейте в виду, что свет, отраженный от поверхности металлов, в том числе от зеркал, почти не поляризуется, ведь каждое зеркало покрыто тонким слоем металла. Это связано с высокой проводимостью металлов. Отражение электромагнитных волн от таких поверхностей происходит иначе, чем от поверхностей непроводящих. Поэтому для максимального терапевтического эффекта для упражнений следует использовать не зеркальную, а простую стеклянную поверхность.

В каждой квартире найдется стеклянная дверца в шкафу. Остается поместить ночник, свечу или не слишком яркую лампу так, чтобы ее отражение в открытой стеклянной дверце оказалось выше уровня глаз ребенка. Идеальные условия для выполнения этого упражнения – если источник света располагается так, что луч от него падает на отражающую поверхность под углом 57° . Еще раз подчеркну, что лучше использовать именно стеклянную поверхность, так как в зеркале свет поляризуется в меньшей степени. Созерцание отраженного в стекле неяркого источника света, особенно пламени свечи, в значительной степени способствует восстановлению нарушенных зрительных функций и избавляет от страха темноты, которым страдают многие детишки. Это одно из краеугольных упражнений в моей системе восстановления зрения. Упражнение очень хорошо делать перед сном, когда ребенок уже в постели: он засмотрится на огонек и спокойно уснет.

Медитация на блестящую картинку для успокоения глаз и психики

Изготовьте вместе с ребенком аппликацию из разноцветной фольги или блестящей ткани и повесьте так, чтобы малыш, сидя за письменным столом или лежа в постели, мог видеть ее отражение в стекле или зеркале. Стеклянная поверхность, как уже говорилось выше, предпочтительнее. Важно, чтобы фольга была хорошо освещена и отражала свет. Стена с аппликацией должна находиться у ребенка за спиной. Упражнение заключается в том, чтобы рассеянным взглядом, не всматриваясь в детали, рассматривать отражение картинки. 5–7 минут таких необычных гипнотизирующих медитаций в день помогут не только улучшить зрительные функции, но и успокоят нервы. Особенно актуальны подобные медитации в стрессовой обстановке, перед волнующими событиями или сразу после них. Таким простым способом ребенок научится противостоять негативным последствиям стресса. А созерцая отраженную блестящую картинку непосредственно перед сном, он будет легко и сладко засыпать.

Медитация на отдаленную сияющую точку

Превосходное упражнение для восстановления зрительных функций – созерцание отдаленной светящейся точки. Вместо аппликации можно рассматривать через стекло маленький кусочек фольги или обычную кнопку, прикрепленную к стене за спиной ребенка. В моей практике был случай, когда женщина, сидящая в офисе напротив двери, находящейся на расстоянии 10 метров от ее глаз, периодически останавливала на ней взгляд. Там когда-то висела новогодняя мишура, и, после того как ее сняли, осталась крошечная блеска. У женщины была близорукость с диоптриями – 4, и со своего рабочего места блеску она разглядеть не могла, но смотрела всегда в том направлении, где она висела. Каково же было ее удивление, когда однажды она увидела, как мишура блеснула! Она поделилась своими наблюдениями со мной, и я рекомендовал ей продолжать упражнения. В домашних условиях женщина выполняла это упражнение, рассматривая блеску, отраженную в стеклянной дверце шкафа. В результате ее зрение значительно улучшилось, и она стала носить очки на 1,5 диоптрии меньше.

Игра света как тренинг

Внезапная смена освещения всегда считалась очень вредной для глаз. Неожиданные резкие колебания света действительно вызывают у многих чувство дискомфорта. При изменении интенсивности освещения люди с плохим зрением испытывают зрительные перегрузки. Каждый водитель знает о том, как неприятно встретиться в ночной темноте со светом ярких фар. На несколько секунд такой свет может просто ослепить. Кстати, не следует забывать, что на вспышку фотоаппарата тоже смотреть небезопасно. Однако не все так однозначно. Безусловно, резкие перепады освещения напрягают орган зрения. Однако эту ситуацию можно превратить в тренировочную. Как и в других случаях со зрительной нагрузкой, важно помнить, что в небольших дозах и при умеренном контрасте освещенности из подобных «стрессов» для глаз можно извлечь пользу.

Рекомендую такие виды тренировки, как чтение попеременно при ярком и тусклом свете, переход из темной комнаты в ярко освещенную и наоборот. Даже такие интенсивные колебания света, как при просмотре телепередач, могут быть полезными для глаз, если у вас плоский телевизор, который, в отличие от обычного, излучает поляризованный свет. Привыкнув к мерцающему свету, глаза научатся переносить интенсивную световую нагрузку.

Фейерверки

Пиротехническое шоу – это не просто праздник для глаз, но и своего рода терапевтическое мероприятие! Если, конечно, организуется и проводится без нарушения техники безопасности. Взрывающиеся вверх разноцветные букеты огней, цветные звезды и сферы различных оттенков и размеров – все это действует как цветовой душ для глаз. Нередко последовательность салютов включает в себя разнообразные фазы. Например, сначала происходит несколько салютов голубого цвета с серебряными хвостами. Затем вверх взмывают букеты зеленых и желтых огней. Красные огненные шары постепенно меняют свой цвет на желтый. Разнообразные фигуры переливаются всеми оттенками радуги. Не упускайте случая показать ребенку салют: это не только красиво, но и очень полезно для глаз! Эффект от такой процедуры можно сравнить с действием интенсивной гимнастики или массажа. После просмотра трехминутного фейерверка значительно улучшается кровоснабжение глаза, происходит его интенсивное очищение и питание. А заданная последовательность цветовых композиций в свою очередь оказывает специфическое воздействие при различных офтальмологических заболеваниях, благотворно влияет на весь организм в целом, регулирует тонус нервной системы.

Новогодняя елка

Великолепный оздоравливающий эффект на орган зрения и весь организм в целом оказывают обычные новогодние лампочки и уличная иллюминация! Мягкая интенсивность световых колебаний, разнообразная цветовая гамма и изменения цвета лампочек без резких изменений интенсивности света стимулируют кровообращение органа зрения, стабилизируют состояние нервной системы. Однако не следует долго пристально смотреть на мелькающие цветные огни в полной темноте. Лучше это делать при мягком комнатном освещении в течение 5–10 минут ежедневно. Украсьте детскую электрогирляндами, пускай ребенок наслаждается цветными лампочками в течение всего года.

Мокрый асфальт

Свет поляризуется не только при направленном отражении, как в случае его отражения от воды, но также и при диффузном отражении. Таким образом, к примеру, поляризуется свет, отраженный от покрытия шоссе. При этом действует удивительная зависимость: чем темнее поверхность, тем сильнее поляризуется отраженный от этой поверхности свет. Такая зависимость была открыта русским физиком Умовым в 1905 году. Ее назвали по имени ученого законом Умова. Асфальтовое шоссе в соответствии с этим законом поляризует свет сильнее, чем бетонное, а влажное – сильнее, чем сухое, так как влажная поверхность не просто ярче блестит, она еще и темнее сухой. Так что обращайтесь внимание своего малыша не только на небо. В дождливую погоду на небо смотреть скучно, а на мокром асфальте можно найти утерянную кем-то из прохожих монетку или просто от души пошлепать по лужам.

Аквариумные рыбки

Многие наверняка испытывали страх, увидев внезапно в темноте два светящихся глаза кошки.

Каждый, кто когда-нибудь ловил рыбу или имел дело с аквариумными рыбками, помнит восхищение, которое охватывает при взгляде на блестящую рыбью чешую, переливающуюся всеми цветами радуги. Оба явления – светящиеся глаза кошки и блеск рыбьей чешуи – одного порядка. Такое становится возможным из-за способности некоторых биологических тканей отражать свет. Многие представители фауны имеют хорошо отражающие свет поверхности, в том числе обитатели рек и морей.

С удовольствием наблюдая за аквариумными рыбками, ваш ребенок даже не будет догадываться о том, какую неоценимую помощь оказывает в это время своим глазам. В данном случае происходит динамическое сопровождение глазами источников отраженного света, что благотворно влияет на орган зрения и на центральную нервную систему. Вы поступите мудро, если установите аквариум в непосредственной близости от письменного стола или кровати вашего ребенка. Переключая свое внимание на рыбок, он даст прекрасный отдых глазам, стабилизирует нервную систему, восстановит эмоциональное равновесие (рис. 8).

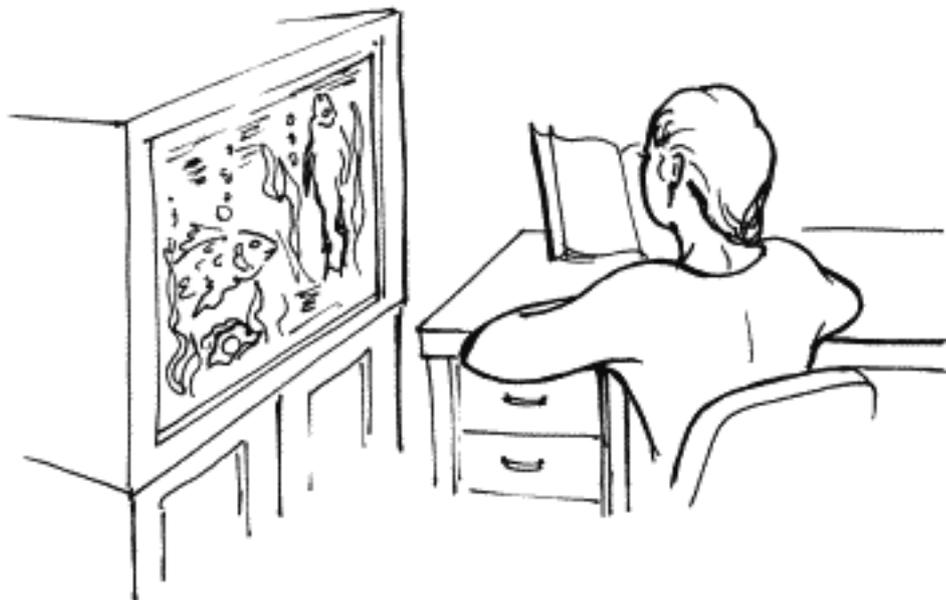


Рис. 8

Цветовая терапия

Целебными свойствами обладает не только солнечный свет, но и отдельные цвета, на которые он разлагается. Различные частоты спектра влияют на различные энергии человека. Высокочастотные цвета сильнее влияют на мозг; цвета, имеющие более низкую частоту, наиболее выражено действуют на системы и энергии тела, которые функционируют медленнее. Чтобы понять это, мы должны принять уже фактически доказанный западной наукой факт, что физическое тело – лишь одна из составляющих нашего организма, что помимо него существуют невидимые глазу тела – энергетические, которые в совокупности называют аурой, или биополем.

Все во Вселенной создается в результате вибрации. Эта вибрация представляет собой результат движения электронов вокруг протонов каждого атома в каждой молекуле любого вещества. Вибрация существует и в живой, и в неживой материи. Отличие состоит лишь в том, что вибрация живой материи более активна и разнообразна. Все органы, ткани и системы тела состоят из атомов, вибрирующих сходным образом. Если в организм проникает что-то раздражающее (например, некачественная пища), его нормальное вибрационное состояние меняется. Чтобы не развилась болезнь, необходимо восстановить утраченную гармонию. Цвета превосходно справляются с этой задачей. Испускаемые ими волны, взаимодействуя с аурой, помогают стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние за счет восстановления гармоничного потока энергии в проблемной сфере. Наша задача – найти свой целебный луч и сфокусировать его энергию на больном органе.

Когда организм функционирует правильно, спектр энергии у каждой клетки или органа отражает здоровое их состояние и способствует потоку жизненной силы через клетки и органы. Но помимо живительной, созидательной энергии существует энергия неживая. Она не способствует потоку жизненной силы. При накоплении большого количества такой энергии происходит нарушение энергетического баланса, приводящее к нарушению функций клеток и органов. Если неживая энергия сохраняется в определенных местах в течение длительного времени, организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости, токсинов, утрачивает естественную способность контролировать обмен веществ. Накопление неживой энергии усугубляет ситуацию. Загрязняется внутриклеточная и межклеточная жидкость, нарастает количество вредоносных положительных ионов, и застойные явления усиливаются. Лимфа и кровь загустевают. Белые и красные кровяные тельца слипаются – это хорошо видно в капле живой крови под микроскопом. Возникают энергетические блоки, то есть препятствия на пути свободного потока энергии, и далее, как следствие, – патологические очаги в органах.

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.