

**Дж. А. Родейл**

**Как улучшить зрение:  
Естественные способы лечения**

ББК 56.7(7Сое)  
Р60

Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника И.А. Озерова*

Р60 **Родейл Дж.А.**  
Как улучшить зрение: Естественные  
способы лечения. — Пер. с англ. Л.А. Иго-  
ревского. — М.: ЗАО Центрполиграф,  
2005. — 139 с.

ISBN 978-5-521-85600-8

Книга Дж. Родейла, владельца крупного американского издательства, автора научно-популярных книг и статей, рассказывает о лечении естественными методами глазных недугов — катаракты, глаукомы, косоглазия и астигматизма, а также дальтоноркости и близорукости. Содержит простые и эффективные рекомендации по использованию витаминных комплексов, сбалансированного питания и системы тренировок глазной мышцы по Бейтсу.

УДК 820-31  
ББК 84(7Сое)

© Перевод,  
ЗАО «Центрполиграф», 2005  
© Художественное оформление,  
ЗАО «Центрполиграф», 2005

ISBN 978-5-521-85600-8

---

## ВВЕДЕНИЕ

Я не сторонник введений, вступлений и предисловий. Они служат преградой между читателем и книгой, не говоря уже об авторе. И тот, кто пишет введение, совершает большую ошибку, вызывая у читателей антагонизм, в тот момент, когда ему нужно вызвать у них доверие.

То, что автор хочет сказать, содержится в книге, поэтому, если он изложит свои соображения в предисловии, ему не останется что сказать позже или же придется просто повториться.

Часто в книгах встречаются вступления, которые фактически представляют собой первую главу. Так почему бы их так не назвать и покончить с этим?

Беда в том, что никогда не проводилось никаких исследований, дабы выяснить, что представляют собой предисловия, так же как никогда не предпринималось попытка найти им замену. Лучшие умы тратят свои силы на планирование полета на Луну, вычисляя возможные срывы, ученые годами высчитывают состояние ротации в циклоне, изучают, дополняют ли друг друга две отрицательные силы и так далее, но при этом как читали, так и читают

различные предисловия, не жалуясь своему подсознанию и не предпринимая шагов, чтобы улучшить данную ситуацию. Введения, принятые Аристотелем, популярны по сей день.

Между тем существуют книги с целым рядом введений. Передо мной одна из них, в которой 86 страниц самой книги и 124 страницы предисловий к ней — к ее первому, второму и третьему изданиям, комментарий издателя и так далее... Если так будет продолжаться, я, пожалуй, стану читать книги на японский манер, начиная с конца и двигаясь вперед, страница за страницей, вплоть до момента, откуда обратного пути нет, то есть до ее начала.

Но в большинстве своем читатели странные существа — они по-прежнему желают видеть предисловия, видимо считая их одной из важных частей анатомии книги или как бы ее связующим элементом. Недаром же говорят, что привычка — вторая натура, хотя давно пора осознать, что мир постоянно меняется.

А поскольку я хочу, чтобы эта моя книга нашла покупателей, то тоже вынужден им уступить. Правда, постаравшись написать такое вступление, которое было бы незабываемым и служило своего рода подогревом, как говорят в психодраме. То есть я не буду заполнять его содержанием, выступлю просто как послеобеденный оратор.

Итак, во время написания этой книги на углу улицы я невольно подслушал разговор двух гостей.

## КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

---

— Мне нужны очки, — сказал один из них.  
— Почему ты так решил? — спросил второй.  
— Дело в том, что, когда я поворачивал ручку сейфа, неожиданно заиграла танцевальная музыка! — объяснил первый.

Ну а после того как вы закончите смеяться, можно начать читать первую главу этой книги, в которой говорится, что употребление в пищу семян подсолнечника оказывает помощь тканям глаза.

Правда, должен предупредить, многие рецензенты отнеслись к этому несерьезно и даже предупредили своих читателей не есть их слишком много, чтобы не превратиться в чирикающих птичек. Данная шутка указывает на то, какое у этих авторов, а вовсе не у птиц, слабое чувство юмора. Я же приношу мои извинения Аристофану.

В общем, по-моему, в этом введении я зашел уже достаточно далеко, чтобы вы могли перевернуть страницу и приступить к чтению.

*Дж. Родейл*

---

## Глава 1

### СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА И ГЛАЗА

Однажды у себя на ферме я провел опыт с цыплятами. Разделил их на две группы, которые получали одинаковый корм, за одним исключением: первой группе в него добавлялись семена подсолнечника, а второй — нет. Перья цыплят первой группы вскоре стали более блестящими и яркими, что свидетельствовало о лучшем здоровье.

Тогда я решил включить семена подсолнечника и в свой собственный рацион питания, чтобы посмотреть, как это подействует на меня. И примерно через неделю заметил поразительную вещь: постоянное легкое подергивание в моем левом глазу прекратилось. Обычно я страдал этим зимой, когда у меня было меньше возможностей двигаться и находиться на солнце. Подергивание больше не повторялось.

Глаза у меня не самое сильное место. Передвижение зимой по заснеженным дорогам обычно добавляло мне немало трудностей. Да и выходя погулять, как правило, уже через минуту я вынужден был возвращаться домой из-за слепящей глаза белизны, хотя собственно снег мне казался розоватым. Однако после того, как в течение месяца я употреблял в пищу семена

подсолнечника, я неожиданно заметил, что могу смотреть на снег без всяких затруднений. Однажды у меня сломалась машина, и мне пришлось пройти более мили по шоссе среди покрытых снегом полей, да еще при ярком солнечном свете. И что же? Пройдя почти три четверти пути, я не почувствовал никакого дискомфорта со зрением. Лишь на последнем участке пути слегка защипала глаза.

В связи с этой новой моей способностью переносить яркий блеск, я подумал, что семена подсолнечника, должно быть, богаты витамином А. Однако, проведя проверку, выяснил, что они содержат лишь небольшое количество этого витамина, но зато необыкновенно богаты витамином В, который и придает глазам способность сопротивляться свету, о чем позже дословно прочитал в одном французском медицинском журнале: «Похоже, рибофлавин, который и является витамином В<sub>2</sub>, предохраняет колбочки сетчатки от слишком сильного света и поэтому его обнаруживают в пигментных клетках сетчатки. Возможно, что пигмент играет здесь важную роль. Недостаток рибофлавина приводит к снижению зоркости».

При пеллагре именно поражение колбочек сетчатки делает их сверхчувствительными к свету. Во время Второй мировой войны наблюдалось состояние так называемых «лагерных глаз» и солнечной слепоты, которая поражала узников концлагерей. Это всегда объяснялось пеллагрой, вызванной нехваткой витамина В в пище.

Очищенные семена подсолнечника теперь можно получить во многих местах, и поэтому нет нужды беспокоиться об их очистке. Если вы работаете на солнцепеке, играете в теннис, катаетесь на яхте или часто посещаете пляжи и так далее, начните есть эти семена — небольшую горсть или две в день, — и вскоре вы увидите, что сможете отказаться от солнцезащитных очков. Сами убедитесь, что в семенах подсолнечника есть что-то такое, что позволит вам выдерживать даже свет тропического солнца без темных очков.

По моему собственному мнению, которое, однако, не следует воспринимать как научное, мне кажется, что в семенах этого растения имеется еще что-то такое, что оказывает таинственное влияние на глаза, помимо витамина В. Этот феномен называется гелиотропизмом, и его можно наблюдать у подсолнечников.

Как только головка подсолнуха оказывается полностью сформированной, она следует за солнцем. По мере того как оно движется по орбите, головка подсолнуха поворачивается следом за ним, пока в конце дня не оказывается обращенной на запад, чтобы поймать последние лучи уходящего светила. Семена, таким образом, оказываются буквально пропитанными жизненной силой солнечных лучей.

У моего приятеля есть прибор, с помощью которого можно проверить электрический потенциал растений. Он установил, что растения, которые растут под лучами солнца, обладают

гораздо более высоким электрическим потенциалом, чем те, которые, как, например, картофель, формируются в земле. Даже яблоки, растущие на ветках далеко от ствола, как бы снаружи дерева, на солнце, тоже обладают более высоким электрическим потенциалом, чем те, которые находятся ближе к стволу, внутри дерева, в тени.

Говоря о семенах подсолнечника, я не могу не коснуться России. Не знаю, известны ли ее жителям питательные свойства семян подсолнечника, но грызут они их всегда с увлечением. Даже дети в этой стране любят это лакомство.

Есть много причин, по которым семена подсолнечника можно считать ценным питательным продуктом и почему их следует включить в рацион питания каждого. Во-первых, природа защищает их шелухой. Поэтому они хорошо накапливают и очень мало теряют витаминов, сохраняя их ценность в течение длительного срока. Снимая верхнюю шелуху, вы открываете концентрированный кусочек здоровой пищи. Вкус семян остается почти таким же прекрасным спустя год после сбора урожая, каким он был в день, когда подсолнечник только сорвали. Во-вторых, семена надо есть сырыми. Так они поступают к вам в своем девственном виде. Все специалисты в области питания считают, что тепловая обработка (жарение, подсушивание), как бы умело она ни производилась, уничтожает часть витаминов.

Подсолнечник — одно из самых простых растений с точки зрения выращивания. Никто никогда не слышал об опрыскивании подсолнухов ядовитыми химикатами, потому что они очень крепкие и оказывают сопротивление всяkim болезням.

Американские индейцы широко используют семена подсолнечника, употребляя их в пищу, применяя в качестве масла для волос и мыла. Члены экспедиции Левиса и Кларка получили этому многочисленные подтверждения. В их заметках о пребывании в Монтане, опубликованных затем в журнале от 17 июня 1805 года, говорится: «Среди густых зарослей травы мы наблюдали большое количество цветущих подсолнухов. Индейцы Миссури, особенно те, кто не выращивают маис, широко используют семена этого растения для изготовления хлеба и заправки супов. Они очищают их, затем давят между двумя камнями, пока не получат мелкую муку. Иногда добавляют в эту массу немногого воды и пьют в разведенном виде. В иных случаях добавляют жир костного мозга, доводят массу до консистенции обычного теста и едят в таком виде. Это вкусное блюдо понравилось нам больше всего».

Обратите внимание на использование костного мозга, продукта, изготавливаемого из костей!

Еще Колумб давным-давно заметил, как популярен подсолнух у индейцев, и способствовал распространению его в Европе. Но вот парадокс: сейчас, когда эти семена достаточно распространены,