

Оглавление

Предисловие	9
Преимущества моей книги.	10
Для кого может быть интересна и полезна эта книга	13
От чего зависят реальные и устойчивые результаты?	20
Чему можно научиться по книге?	21
Глава 1. Девять стереотипов о зрении и глазах	24
Болезни глаз связаны с генетическими факторами?	25
Необратимы ли возрастные проблемы с глазами?	32
Можно ли читать при плохом освещении?	37
Вреден ли для глаз мелкий шрифт?	40
Нужно ли при чтении располагать текст на определенном расстоянии от глаз?	40
Опасно ли читать в транспорте?	41
Читать лежа — вредно?	42
Можно ли решить проблемы с глазами с помощью упражнений?	43
Нет панацеи от всех проблем со зрением!	46

Глава 2. Девять малоизвестных фактов о глазах	50
1 факт. Глаза — это орган света	50
2 факт. Сколько цветов и оттенков видят наши глаза.	52
3 факт. Сколько уникальных свойств у радужки?	53
4 факт. Меняется ли с годами размер глаз?	53
5 факт. Как часто мы моргаем?	54
6 факт. Бывают ли кареглазки?	55
7 факт. Сколько предметов мы видим в секунду?	56
8 факт. Можно ли определить по глазам сумасшествие?	56
9 факт. Отражается ли любовь в глазах?	57

Глава 3. Про очки и очи.	
Как освободить от очков свои очи	59
Чем опасны очки?	64
Сразу или постепенно стоит снимать очки?	69
Чем можно заменить очки?	74
Почему глаза начинают хуже видеть вдаль?	79

Глава 4. Осанка и движение — условия хорошего зрения	80
Перемещения, покачивания и повороты для снятия напряжения.	84

Глава 5. Свет и солнце — друзья наших глаз . . .	93
«Солнце — это и пища, и питье для глаз»	94
Глаза — окна нашего тела	95
Опасен ли ультрафиолет для глаз?	96
Фотофобия. Солнце ли в ней виновато?	97
Как появилась мода на темные очки?	98
Бархатцы как средство защиты от яркого света	99
Яркий свет болезнен лишь для утомленных глаз	100
Поэтапное исцеление глаз солнцем	102
Когда нужны защитные очки?	105
Воспринимайте солнечный свет с легкостью	106
Цветотерапия для глаз	108
Хотите иметь магнетический взгляд?	110
Глава 6. Погружение в темноту — лучший отдых для глаз	112
Пальминг	113
Эфирные глаза — плод нашего воображения	118
Сила ментальной гимнастики	120
Сам себе плацебо	121
Триада Бехтерева	122
Глава 7. Фиксация и движение — залог отличного зрения	126
Загадки центральной фиксации	127

Что мешает процессу сканирования?	129
Методы восстановления центральной фиксации	134
Глава 8. Позаботимся о здоровье сосудов	147
Холодовые ванночки для глаз и контрастные примочки	147
Обливание — главный друг наших сосудов.	153
Холод для согревания.	154
Глава 9. Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц	158
Три группы упражнений для глазодвигательных мышц	159
Комплексы упражнений для глазодвигательных мышц	163
Тренировки между делом	167
Пять принципов работы с глазами	169
Глава 10. Упражнения для расслабления глаз	171
Глава 11. Новые визуальные навыки.	181
Глава 12. О важности правил и ритуалов.	198
Важно, как начнешь день	198
Программа очищения на каждый день.	208
Что нужно делать в течение дня	212

Глава 13. Про силу мысли и слов	214
Работа с дневником	217
Глава 14. Книга — тренажер для глаз	228
Правила полезного чтения	229
Что происходит в процессе восприятия текста.	236
Глава 15. Враги наших глаз и не только... . . .	239
Телевизор — «окно в болезнь»	240
Не спите в одной комнате с телевизором	245
Компьютер — «радость» со слезами на глазах...	247
Негативное влияние компьютера на детей	250
Соблюдайте «временной закон»	254
Глава 16. О сохранении зрения у детей.	256
Заключение	262
Благодарности	264
P. S. Теперь дело за делом!	266
Приложения	267
Таблица 1. «Лабиринт»	267

Таблица 2. «Слияние»	268
Таблица 3. «Шрифт по уменьшению»	269
Дневник коррекции зрения	270
Таблица замеров	275
Программа по улучшению здоровья и зрения на каждый день	278

Предисловие

Я решила дать своей новой книге такое название, потому что убеждена, что любые изменения в человеке начинаются с изменения его внутренних установок. Об этом я говорю на своих семинарах по естественному восстановлению зрения, об этом уже не раз писала в книгах «Улучшаем зрение сами», «Избавиться от очков-убийц навсегда!», «Коррекция зрения у детей», «Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей», «Восстанови здоровье глаз без операций и лекарств» и др. Почему же, написав несколько книг о восстановлении зрения, которые были опубликованы и не раз переизданы, я решила взяться за новый труд на эту тему?

Во-первых, **тиражи моих книг давным-давно распроданы и их уже не найти ни в одном магазине.**

Во-вторых, **тема не потеряла своей актуальности.** Только в Америке 75 миллионов граждан имеют те или иные проблемы с глазами. В России, по некоторым данным, у каждого второго есть какие-либо нарушения зрения. Однако книг о восстановлении зрения не так уж и много, а то, что можно найти сегодня на полках книжных магазинов, мягко говоря, трудночитаемо. В основ-

ном это некие сборники, где собраны в одну кучу различные техники и сложноприменимые практики.

Или же это весьма скучные наукообразные тексты специалистов, в которых объясняются причины тех или иных глазных заболеваний и перечисляются способы профилактики или противостояния им.

В-третьих, **авторы книг на тему естественного восстановления зрения чаще всего не имеют личного опыта практической работы с людьми**, поэтому пишут скучно и неубедительно. Не удивлюсь, если сами составители типовых сборников с рекомендациями по улучшению здоровья глаз читают и пишут свои опусы в очках.

Наконец, главная проблема книг по улучшению зрения заключается в том, что они настолько плохо структурированы, что понять, как, где и когда можно применять описанные в них приемы, почти невозможно. Продраться сквозь дебри тяжеловесных описаний и найти простую схему применения тех или иных рекомендаций неподготовленному человеку зачастую очень сложно.

Вот почему я решила взяться вновь за тему сохранения зрения.

Преимущества моей книги

В своей новой книге я ставлю несколько задач:

- разрушить стереотипы о причинах возникновения тех или иных проблем с глазами;

- помочь родителям сохранить зрение своих детей не за счет нудных и скучных тренировок, а через правильное отношение к своим глазам, к жизни, к себе, к диагнозу и угрозам врачей;
- дать своим читателям четкое понимание, что естественное восстановление зрения — это совсем не набор банальных упражнений для глаз, известных всем рецептов и правил, а стройная, интересная и легкоприменимая система, которая прекрасно внедряется в жизнь любого, даже самого занятого человека.

Будучи очкариком с многолетним стажем, я сама уже 30 лет пишу, читаю, учусь, работаю за компьютером, вожу машину и полноценно живу без очков. Своим опытом и личными секретами поддержания здоровья глаз я также готова поделиться в этой книге.



Рис. 1. Автор до избавления от очков (*слева*) и после (*справа*)

Пожалуй, главной своей миссией я считаю донесение до людей простой, но важной мысли о том, что любая проблема разрешима и всякая немощ поправима через простые, естественные и приятные действия, которые нужно просто сделать привычными и комфортными для себя.

Почему все-таки я решила написать еще одну книгу о глазах?

Все эти годы я продолжала вести занятия как практический психолог и руководитель курсов по естественному восстановлению зрения и оздоровлению организма. Понятно, что за это время у меня **накопились богатейший новый материал, множество интересных наработок и примеров. Открылись новые нюансы выполнения тех или иных упражнений и процедур, обогатились способы их применения** в повседневной жизни.

Особенно сильно изменился мой подход к работе с людьми после того, как я побывала на замечательном выездном семинаре Сигиты Кряучюнене в Литве и освоила новый для себя подход практической работы с детьми всех возрастов и их родителями. Когда писались предыдущие книги, подобного опыта у меня еще не было, хотя мое знакомство с Сигитой началось как раз с того, что она попросила меня продать ей мою предпоследнюю книгу «Коррекция зрения у детей». Затем Сигита пригласила меня на свой семинар, и мы взаимно обогатили друг друга уникальными авторскими наработками.

К преимуществу и достоинству этой книги хочу отнести (пусть это и не совсем скромно) **живой литературный стиль, доступный язык и грамотную разговорную речь**, за которые меня не раз упрекали медики и коллеги из научной среды (особенно оппоненты при защите диссертации), зато всегда хвалили читатели и подписчики моих страниц в соцсетях.

Для кого может быть интересна и полезна эта книга

Хотелось бы сказать — для всех, ибо увлечения современных людей гаджетами и уход большинства населения в виртуальный мир гарантирует перспективу проблем с глазами. Понятно, что особенно нужна моя книга тем, кто заинтересован в хорошем зрении своих детей-подростков или пожилых родителей. И в том и в другом случае медицина еще или уже не берется за решение проблем со зрением. Одним предлагают подрасти до совершеннолетия, другим рекомендуют заглянуть в свой паспорт и цинично напоминают, что старость не лечится.

Впрочем, проблемы с глазами возможны в любом возрасте. Катастрофически часто люди среднего и пожилого возраста сталкиваются с катарактой, все более «молодеет» глаукома, повально распространен астигматизм.

О неспособности четко видеть вблизи или вдаль говорить даже не приходится. Причем если людей с различными глазными диагнозами было

еще в 30-е годы прошлого века около 15 %, то сейчас число тех, кто имеет те или иные проблемы со зрением, составляет, по разным данным, от 50 до 80 % населения.

Заметьте, при таком серьезном распространении недуга, действительно мешающего полноценной жизни человека, никто не бьет тревогу и не звонит во все колокола. Не называет ситуацию эпидемией, пандемией и не призывает всем миром бороться с ней.

Напротив, растет число медицинских центров и клиник, делающих дорогостоящие уколы и различные операции на глазах, реализующих лекарственные и витаминные препараты отечественных и зарубежных производителей. Увы, на этом фоне никак не увеличивается число зрячих людей, напротив, растет количество видящих плохо.

А вот статистика негативных побочных эффектов хирургических вмешательств набирает обороты... В подтверждение своих слов хочу привести здесь только два реальных и совсем недавних случая, показывающих, какие неблагоприятные последствия могут иметь медицинские способы воздействия на зрение детей.

Эти истории про учеников своей школы рассказала мне моя дочь Леночка. В первой речь идет о бывшем однокласснике, во второй — о девочке из младших классов.

Подобные яркие примеры и объясняют мое негативное отношение к ношению очков и линз, а также к хирургическому вмешательству в область глаз в детском возрасте. Впрочем, и во взро-

словом возрасте тоже. Истории, увы, типичны для нашего времени. Финал же их ужасен!

Попали в лицо мячом и разбили очки

У подростка обнаружили близорукость, что совершенно закономерно при постоянном сидении в гаджетах. Врач выписал парню очки и рекомендовал их для постоянного ношения. На физкультуре мальчишке мячом попали в лицо и разбили очки, он чудом избежал травмы.

Испуганные родители сняли сына с уроков и посвятили день подбору и приобретению линз. Когда Коля стал вечером снимать линзу, двигая ее пальцем к носу, как его научили, он умудрился загнать ее в слезный канал. Линза застряла там как-то поперек и приносила дикую боль. Слезы, паника, краснота в глазах... Родители вызвали скорую, парня увезли.

О ношении линз после этого речь даже не идет. Глаза болезненно будут реагировать на любое прикосновение к ним. Возвращение к очкам после той травмы на физкультуре вынудят его проявлять осторожность, породят страхи перед играми и сделают менее подвижным.

А ведь его родители и учителя школы наверняка знали, что есть альтернативные методы, и одна их учительница даже рассказывала всем о том, как успешно проходила мои занятия вместе с сыном-подростком.

Увы, нет пророка в своем отечестве. И большинство родителей продолжают слепо доверять врачам и неукоснительно выполнять их рекомендации, даже не пытаясь искать альтернативные пути решения проблемы.

Конечно, я не хочу огульно обвинять всех врачей в халатности или невежестве. Однако твердо убеждена, что при любом уровне развития медицины возможны врачебные ошибки. А рисковать таким тонким и незаменимым инструментом, как глаза, — крайне легкомысленно.

Чего только стоит сегодняшнее повальное увлечение страбизмологов (специалистов по косоглазию) инъекциями ботулотоксина в глаза детей. Их не смущает, что парализованная ядом мышца вскоре снова отклоняется в сторону. Они легко убеждают родителей пойти на повторные введения яда в глаза малышей, подвергая их юные организмы неоправданному риску.

Да и при успешном хирургическом вмешательстве результат операции носит, как правило, временный эффект. Известные офтальмологи из Американского института зрения (ныне закрытого, к сожалению) рассказывают, что лишь 20 % хирургических операций по устранению косоглазия у детей проходят успешно. «В большинстве случаев глаза смотрят прямо в течение нескольких месяцев после операции, а затем скашиваются опять, что вызывает необходимость в проведении еще ряда операций», — пишут в своей книге «Избавьтесь от очков и линз» ее авторы — офтальмологи и ученые Стивен Биресфорд, Дэвид Мьюрис, Мерилл Аллен и Френсис Янг.

Также возвращается катаракта на оперированный глаз или проявляется вдруг в здоровом глазу, зарастают отверстия для усиления оттока