

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
-------------------	---

## ЧАСТЬ I

Глава 1. Первые вопросы .....	9
Глава 2. Процесс зрения .....	14
Глава 3. Нарушения зрения .....	34
Глава 4. Аномалии рефракции .....	47

## ЧАСТЬ II

Глава 5. Подготовка к методу Бейтса .....	67
Глава 6. Пальминг .....	72
Глава 7. Соляризация .....	78
Глава 8. Фузионные упражнения .....	84
Глава 9. Двигательные упражнения (I) .....	93
Глава 10. Двигательные упражнения (II) .....	102
Глава 11. Аккомодация .....	115
Глава 12. Зрение и мозг .....	123
Глава 13. Метод Бейтса в работе .....	133
Приложение А. Измерение остроты зрения .....	149
Приложение Б. Таблицы и визуальные материалы .....	153

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Только очки или контактные линзы способны исправить нарушение фокусировки глаз.*

Такого ортодоксального взгляда на вещи, присущего многим, одно время придерживался и я, будучи тогда еще выпускником биологического факультета Суссекского университета. Но теперь я знаю, что ошибался. Я доказал себе, что существует простой, недорогой и совершенно безопасный метод исправления не только нарушений фокусировки, но и многих других проблем, связанных с ухудшением работы настоящего чуда биологической инженерии — системы зрения.

Я больше не ношу очки. Я вполне обхожусь без них за рулем, в театре и кино, на природе. Мое зрение улучшилось настолько, что я без труда различаю электрический кабель толщиной 10 сантиметров с расстояния 3 километров.

Вместе с улучшением фокусирующей способности, что само по себе изумительно, изменилось и качество зрения в целом. Мир вокруг стал более «живым», красочным, объемным. Я способен лучше различать движущиеся объекты и точнее отслеживать их путь.

Теперь я вижу, что пар, поднимающийся над кофейной чашкой, состоит из множества частиц. Я стал четче,

ярче и детальнее видеть цвета. И на новый бинокль тратить не пришлось. В 16 лет, еще до того, как начал носить очки, я купил самый лучший бинокль, какой только мог себе позволить, и долгое время был очень доволен им. Но в последние годы, как мне показалось, бинокль начал меня подводить. То ли он изначально не был настолько хорош, то ли за годы пользования испортился? И я решил, что пора покупать новый — более дорогой и надежный. Но потом понял, что дело не в бинокле, а в ухудшении зрения. Теперь, когда зрение улучшилось, я смотрю в старый бинокль и вижу все еще более четко и детально, чем раньше.

Метод, которым я воспользовался для улучшения зрения, известен многим. Он был разработан и впервые опубликован еще в 1919 году доктором Уильямом Бейтсом, замечательным офтальмологом, работавшим в Нью-Йорке с 1885 по 1922 год.

Метод Бейтса, который с тех пор неоднократно дорабатывался и совершенствовался, помог улучшить зрение многим людям, но консервативная медицинская наука все еще продолжает большей частью высмеивать или вообще игнорировать его.

В результате миллионы людей носят очки, в которых нет никакой необходимости. К тому же я убежден, что ношение очков либо контактных линз\* ведет к дальнейшему ухудшению зрения и может стать причиной возникновения различных глазных болезней.

В этой книге речь не идет о глазных болезнях. Мы сосредоточимся на восстановлении нормальной работы глаз, которые считаются здоровыми (только видят пло-

---

\* Если не оговаривается иное, термин «очки» в данной книге включает в себя и любого рода искусственные линзы. — *Прим. авт.*

хо). Практически это подразумевает исправление нарушений фокусировки; многие другие проблемы исчезают при этом сами собой.

Если вы носите очки, то, скорее всего, страдаете как минимум одним из нижеследующих нарушений:

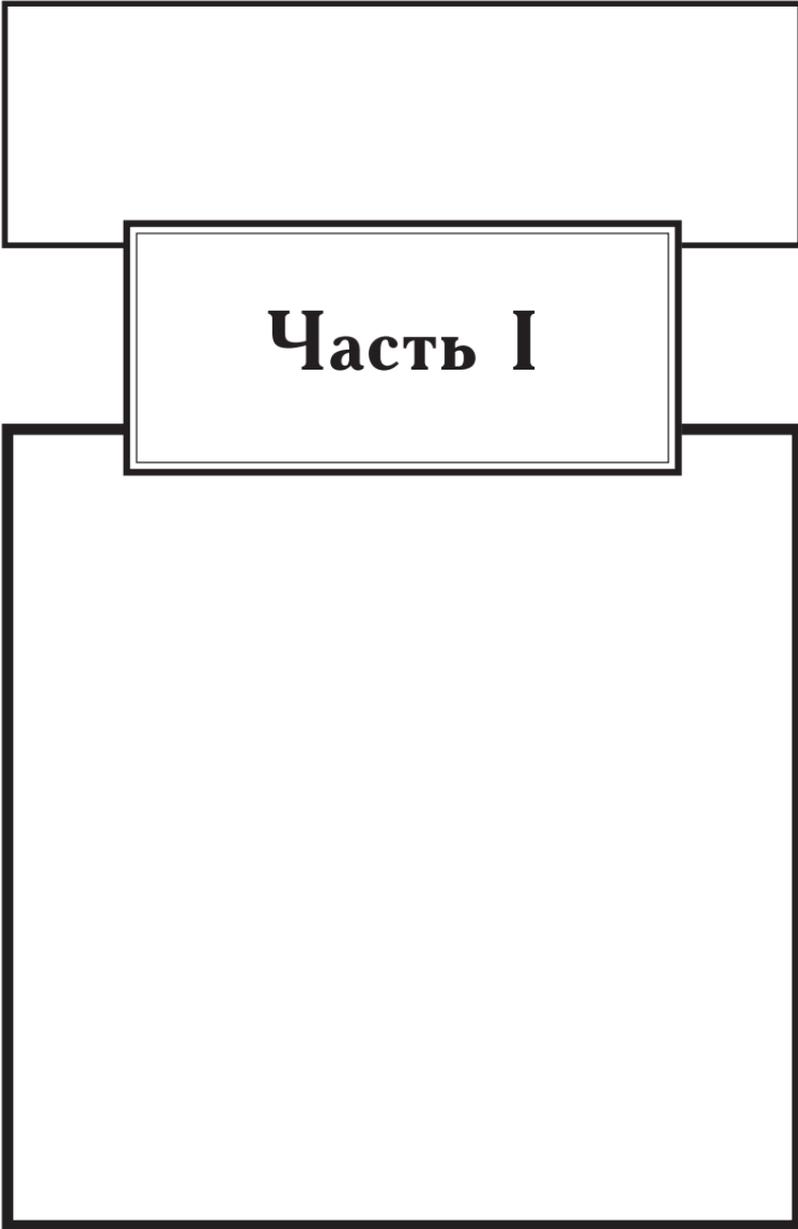
- **миопия**, или близорукость;
- **гиперметропия**, или дальнозоркость;
- **пресбиопия**, или «старческое зрение»;
- **астигматизм**.

Все эти нарушения поддаются исправлению при помощи метода Бейтса. Кроме того, люди с нормальным зрением могут значительно улучшить его сверх принятой нормы — «единицы». Иными словами, если вы читаете нижнюю строку проверочной таблицы с расстояния 6 метров (что и считается «сто процентным» зрением, или 6:6), то с помощью метода Бейтса вы сможете читать ту же самую строку с расстояния 8, 10 или даже 12 метров. (О методике измерения остроты зрения подробно рассказывается в приложении А.)

Все это выглядит несколько неправдоподобно, и я даже не надеюсь, что вы поверите мне на слово. Я лишь прошу открыться новым идеям и постараться разобраться в том, как работает метод.

Если через какое-то время вы обнаружите, что зрение улучшилось, пусть даже ненадолго и ненамного, то убедитесь, что исправить нарушения фокусировки глаз вполне возможно. И когда еще через какое-то время ваше зрение улучшится значительно, сомневаюсь, что кому-то удастся убедить вас в неэффективности данного метода.

А когда наконец вы станете видеть так же хорошо, как вижу сейчас я, удовольствие, испытанное мной при написании этой книги, возрастет в несколько раз, и я буду знать, что исполнил долг благодарности доктору Бейтсу и его последователям.



**Часть I**



## *Глава 1*

### **ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ**

*В*ы наверняка уже спрашиваете: «Что же это за метод Бейтса, и если он такой замечательный, то почему я о нем ничего не слышал?»

По сути, метод Бейтса заключается в «переобучении» глаз. Нарушения рефракции (фокусировки) рассматриваются как временные аномалии, которые под воздействием саморегулирующих сил организма могут быть ослаблены или устранены вовсе.

Почему вы не слышали о данном методе раньше? Этому есть несколько причин. Первой и самой важной из них является отношение к методу Бейтса представителей традиционной медицины, в которой слишком большое значение придается теории. Никакой метод лечения не может быть признан, пока он не обоснован теоретически.

Теория аномалий рефракции впервые была разработана немецким ученым Германом фон Гельмгольцем (1821—1894), чей взгляд на работу нервной системы до сих пор доминирует в современной науке. Согласно его

теории, аккомодация глаз (перемещение фокуса зрения с ближних на дальние объекты и наоборот) возможна благодаря изменению кривизны хрусталика. Если хрусталик и его мышечная система работают неправильно или присутствует врожденная деформация глазного яблока, возникают аномалии рефракции. Хотя споры в отношении конкретного механизма изменения формы хрусталика ведутся до сих пор, ортодоксальная наука никогда не ставила под сомнение основное положение теории Гельмгольца: фокусировка зрения регулируется исключительно хрусталиком.

Эта теория кажется вполне обоснованной. Ведь она напрямую вытекает из анатомии глаз. Аномалия рефракции у пожилых людей, чей хрусталик с годами потерял эластичность, представляется неизбежным следствием процесса старения, тем более что статистика действительно свидетельствует об ухудшении аккомодации глаз с возрастом. Кроме того, возрастные изменения кривизны можно зафиксировать экспериментально, наблюдая с помощью маленького фонарика за отражением света от передней и задней поверхностей хрусталика. Следить за процессом аккомодации глаз позволяют и так называемые образы Пуркине. Дополнительным свидетельством в пользу теории Гельмгольца ученые считают и то, с какой легкостью удается скорректировать аномалии рефракции при помощи очков.

Другим серьезным препятствием на пути к всеобщему признанию данного метода были личностные черты самого Бейтса. Эмпирическим путем обнаружив недостатки теории Гельмгольца, он поспешил сформулировать свою собственную. Суть этой альтернативной теории заключалась в том, что аккомодация достигается не

за счет изменения формы хрусталика, а за счет изменения формы самого глазного яблока, и этот процесс осуществляется шестью мышцами, которые управляют движением глаза в глазнице. Эта идея была отвергнута ученым сообществом как полная чушь, тем более что Бейтс привел в ее пользу не слишком убедительные свидетельства, связанные с аккомодацией глаз у животных. С тех пор ученый стал объектом насмешек и открытой враждебности со стороны коллег. Его идеи о психологическом аспекте зрения полностью игнорировались, несмотря на явные успехи в работе с пациентами. Однако Бейтса эти успехи убедили в том, что он прав, а остальные заблуждаются. Но в ученых кругах так и не появилось ни одного сторонника его метода. Бейтса это раздражало, о чем свидетельствует тон повествования в его главном труде «Идеальное зрение без очков» («Perfect Sight Without Glasses»), который то и дело сбивается с догматического на агрессивный.

Распространению метода Бейтса немало навредили и те, кто брал на себя роль популяризаторов. На одного добросовестного преподавателя метода приходилось несколько шарлатанов, которые, ничего не понимая в сути, использовали его лишь как средство зарабатывания денег на пациентах, отчаявшихся получить помощь со стороны традиционной медицины. Отсюда и нынешнее всеобщее заблуждение, что любые идеи о возможности «переобучения» глаз — мошенничество.

На негативное отношение традиционных офтальмологов к методу Бейтса прямо или косвенно повлиял еще и коммерческий фактор. Нельзя утверждать, что все окулисты имеют прямую выгоду от увеличения сбыта очков, однако огромные средства, вложенные в эту индустрию,

все-таки делают свое дело. Многие люди материально заинтересованы в том, чтобы теория Гельмгольца продолжала считаться верной.

Этим список препятствий на пути метода Бейтса не заканчивается. Достижение приемлемого результата по данному методу требует немало времени, усердия, прилежания и даже веры. Большинству людей не хватает терпения, мало кто проходит весь путь от начала до конца, давая методу Бейтса шанс достойно показать себя. Людей, восстановивших зрение благодаря методу Бейтса, не так уж много. Порой даже благожелательно настроенному окулисту трудно найти «живые свидетельства» его эффективности. Когда же такие свидетельства обнаруживаются, их пытаются объяснить как аномальные примеры самопроизвольного улучшения зрения, а метод Бейтса тут, вероятнее всего, совершенно ни при чем.

Последним фактором, препятствующим широкому признанию метода Бейтса, является не до конца изученная природа аномалий рефракции и тот эффект, который оказывает на них ношение очков. Очки имеют свойство закреплять и увековечивать нарушения рефракции, которые без очков могли бы со временем исчезнуть. Чем дольше человек носит очки, тем глубже пускают корни эти аномалии и тем труднее что-либо исправить.

Однако, несмотря на все трудности, метод выстоял. Особой популярностью он пользовался в 1930–1940-е годы после поддержки, оказанной ему английским писателем О. Хаксли в книге «Искусство зрения» («The Art of Seeing»), вышедшей в свет в 1943 году и в последующие годы почти не переиздававшейся. Затем последовал целый ряд публикаций. В одной из лучших книг на данную тему,

которая была опубликована в 1957 году, преподавательница метода Бейтса К. Хакет анализирует результаты 10 лет работы, в течение которых она помогла избавиться от аномалий рефракции 2180 пациентам. В 75 процентах случаев удалось добиться долговременного улучшения зрения. Примерно треть пациентов смогли полностью отказаться от очков.

Кроме тысяч людей, которым помогли улучшить зрение инструкторы, наверняка есть те, кто достиг определенной степени успеха, работая по методу Бейтса самостоятельно. Как указывает Хаксли, книга не заменит хорошего инструктора, но в отсутствие инструктора книга все же лучше, чем ничего. Надеюсь, что мой рассказ о методе Бейтса окажется понятен и полезен тем, кто заботится о своем зрении и не удовлетворен существующими формами лечения. Я надеюсь также (и даже убежден), что будущие поколения будут воспринимать нынешнюю «моду» на очки как достойный сожаления пример медицинских заблуждений, подобный кровопусканию и почти такой же варварский.