

Ваш семейный доктор



**ЛЕЧЕНИЕ
БОЛЕЗНЕЙ
ГЛАЗ**

**+ КУРС ЛЕЧЕБНОЙ
ГИМНАСТИКИ**



Annotation

В современном мире с болезнью глаз сталкивается практически каждый. Это касается как непредсказуемых агрессивных поражений глаз — воспалительных заболеваний, так и различных видов снижения остроты зрения.

С этой книгой вы узнаете о различных современных методах лечения глазных болезней, а также получите возможность восстановить и улучшить зрение с помощью простой гимнастики.

- [Сергей Павлович Кашин](#)
 - [Самые распространенные заболевания глаз](#)
 - [Инфекционные заболевания глаз](#)
 - [Блефарит](#)
 - [Воспаление зрительного нерва](#)
 - [Гнойная инфекция глаз](#)
 - [Дакриоцистит](#)
 - [Кератит](#)
 - [Кератоконъюнктивит](#)
 - [Конъюнктивит вирусный](#)
 - [Конъюнктивит гонококковый](#)
 - [Неврит ретробульбарный](#)
 - [Периостит глазной орбиты](#)
 - [Склерит](#)
 - [Флегмона](#)
 - [Хориоидит \(uveит задний\)](#)
 - [Ячмень](#)
 - [Неинфекционные заболевания глаз](#)
 - [Атрофия зрительного нерва](#)
 - [Выворот века](#)
 - [Гипертония глаза](#)
 - [Глаукома](#)
 - [Дистрофическая пигментация сетчатки](#)
 - [Заворот век](#)
 - [Застойные явления в диске зрительного нерва](#)
 - [Катаракта](#)

- [Кератит авитаминозный](#)
- [Конъюнктивит сезонный](#)
- [Конъюнктивит лекарственный](#)
- [Близорукость и дальнозоркость](#)
- [Косоглазие — болезнь или индивидуальная особенность?](#)
- [Методы терапии](#)
 -
 - [Медикаментозные методы](#)
 - [Экстренная помощь при травмах](#)
 - [Фитотерапия](#)
 - [Возрастные изменения в тканях глазного яблока](#)
 - [Темные круги под глазами](#)
 - [Воспаление век](#)
 - [Конъюнктивит неинфекционный](#)
 - [Ячмень](#)
 - [Снижение остроты зрения](#)
 - [Хронический неинфекционный конъюнктивит](#)
 - [Лечебный массаж глаз](#)
 - [Акупунктура](#)
- [Новые методы лечения глазных заболеваний](#)
 -
 - [Коррекция зрения с помощью лазера](#)
 - [Повышение остроты зрения с помощью аппаратных методик](#)
 - [Соляризация](#)
 - [Аутотренинг](#)
 - [Медитация](#)
 -
 - [Подготовка к медитации](#)
 - [Медитация при сильном напряжении глаз](#)
 - [Медитация при возрастных изменениях зрения](#)
 - [Медитация для коррекции зрения](#)
 - [Лечебная гимнастика](#)
 - [Профилактическая гимнастика](#)
 -
 - [Комплекс упражнений для дошкольников и учащихся младших классов](#)
 - [Комплекс упражнений для детей 10–12 лет](#)
 - [Комплекс упражнений для старшеклассников и студентов](#)

- [Комплекс упражнений для профилактики дальнозоркости](#)
 - [Комплекс упражнений для профилактики близорукости](#)
 - [Комплекс упражнений для пожилых людей](#)
- [Классическая лечебная гимнастика](#)
 - [Комплекс упражнений для наружных, косых и прямых мышц глаза](#)
 - [Комплекс упражнений для укрепления внутренней \(цилиарной\) мышцы](#)
 - [Комплекс самомассажа](#)
- [Гимнастика для коррекции зрения](#)
 - [Комплекс упражнений при астигматизме](#)
 - [Комплекс упражнений при близорукости](#)
 - [Комплекс упражнений при дальнозоркости](#)
 - [Комплекс упражнений при астигматизме](#)
 - [Комплекс упражнений при косоглазии](#)
 - [Классический комплекс упражнений для слабовидящих](#)
 - [Комплекс упражнений для слабовидящих, направленный на восстановление центральной фиксации](#)
- [Гимнастика при сильной утомляемости глаз](#)
 - [Комплекс для снятия напряжения при работе за компьютером](#)
 - [Комплекс для предотвращения усталости при длительном напряжении зрения](#)
 - [Комплекс для снятия напряжения при чтении](#)
 - [Комплекс при быстрой утомляемости глаз, связанной с перенесенными заболеваниями](#)
- [Оздоровительная система дао](#)
 - [Важные рекомендации](#)
 - [Профилактический комплекс упражнений](#)
 - [Комплекс упражнений для людей с различными нарушениями зрения](#)
 - [Комплекс упражнений для расслабления глаз](#)
 - [Комплекс упражнений для улучшения состояния](#)

глазных мышц, регулирования снабжения окологлазных тканей кровью и коррекции дефектов зрения

- Аутогенная тренировка
 - Комплекс упражнений для общего расслабления организма
 - Основной аутотренинг
 - Пальминг и соляризация
 - Пальминг
 - Соляризация
 - Хатха-йога для улучшения зрения
 - Упражнения хатха-йоги для коррекции зрения и профилактики его ухудшения
 - Асаны, предназначенные для укрепления зрения
 - Тратака
 - Созерцание свечи
 - Упражнения на созерцание дальней точки
 - Упражнения на созерцание солнечного света
 - Упражнения на расслабление глаз
 - Упражнения на фиксацию взгляда
 - Упражнения на движение глазами
 - Промывание глаз
 - Народные средства для укрепления зрения
 - Список лекарственных растений
-

Сергей Павлович Кашин
Лечение болезней глаз + курс лечебной
гимнастики

Самые распространенные заболевания глаз

Для того чтобы правильно оценить патологические изменения, характерные для тех или иных глазных заболеваний, следует иметь общие представления о строении глазного яблока и особенностях выполняемых им функций.

Характерной особенностью строения глаза является наличие прозрачных тканей, через которые свет проникает свободно. Глазное яблоко имеет шаровидную форму. Оно окружено белковой (или белочной) и роговой оболочками. Первая состоит из плотных пучкообразных белковых волокон и не обладает прозрачностью. В передней части глаза имеется подобие окна — круглый участок, покрытый роговой оболочкой (роговицей), которая имеет сферическую форму и напоминает стекло.

Лучи света, отраженные от рассматриваемых предметов, проникают через роговицу и достигают внутренних тканей глаза, при этом роговая оболочка обладает выраженной преломляющей способностью.

Миновав роговицу, луч света проходит через переднюю камеру глаза, заполненную бесцветной прозрачной субстанцией. Задняя стенка этой камеры образована радужной оболочкой (именно от наличия в ней определенных пигментов зависит цвет глаз), в центре которой находится круглое отверстие (зрачок). Мышцы, находящиеся в радужной оболочке, увеличивают или уменьшают его диаметр в зависимости от степени освещенности окружающего пространства. Миновав зрачок, свет поступает на хрусталик — чечевицеобразное прозрачное образование, которое по своим свойствам и функциям соответствует увеличительному стеклу. Кривизна хрусталика изменяется благодаря сокращениям тонких мышц, прикрепленных к его краям.

Затем луч света проходит через стекловидное тело, заполняющее внутреннюю камеру глаза. Эта субстанция состоит из прозрачной жидкости и тончайших волокон. Миновав их, свет попадает на сетчатку — светочувствительную ткань. В наружной ее части располагаются особые клетки, имеющие вид колбочек и палочек. При этом первые обеспечивают цветоощущение, а последние — световосприятие, отвечая также за ночное зрение. При попадании света на сетчатку в ней начинается очень сложный процесс, имеющий фотохимическую природу. В результате происходит

стимуляция колбочек и палочек, сигнал передается по сетчатке на зрительный нерв и далее к затылочной части коры головного мозга (высшему зрительному центру).

При отсутствии патологических изменений в глазных яблоках острота зрения считается нормальной (то есть равной 1). В процессе преломления лучи света «рисуют» на поверхности сетчатки уменьшенное изображение рассматриваемых предметов. Оно получается перевернутым, но мы видим окружающий мир в привычном положении благодаря работе высшего зрительного центра. Если точка фокусировки световых лучей располагается на поверхности сетчатки, острота зрения соответствует норме. В других случаях изображение получается нечетким, расплывчатым — возникает близорукость или дальнозоркость.

Все известные на сегодняшний день глазные заболевания можно классифицировать как инфекционные и неинфекционные. Первая группа представляет собой недуги, развивающиеся после проникновения в глаз патогенных микроорганизмов, а вторая — болезни, являющиеся следствием травматического повреждения, генетической предрасположенности, эндокринных нарушений и т. п. Разумеется, это деление является условным — нередко одно заболевание может иметь как инфекционную, так и неинфекционную природу.

Инфекционные заболевания глаз

Блефарит

Данный недуг представляет собой очаг воспаления, локализованный на крае верхнего или нижнего века (иногда воспаление затрагивает края обоих век). Причинами развития блефарита могут стать длительное воздействие на глаза едких веществ, летучих жидкостей, дыма (при работе на вредном производстве), наличие хронического очага инфекции в организме или инфицирование после незначительного травмирования век. Существуют три формы данного заболевания — простая, язвенная и чешуйчатая.

Простой блефарит представляет собой покраснение краев век, не распространяющееся на окружающие ткани и сопровождающееся незначительной отечностью. У больного появляются неприятные ощущения в глазах («попала соринка», «завернулась ресница»). После промывания прохладной водой эти симптомы не исчезают. Постепенно увеличивается частота движений век (больной начинает часто моргать), могут наблюдаться пенистые или гнойные выделения из внутренних уголков глаза.

Чешуйчатый блефарит проявляется заметной отечностью и выраженным покраснением краев век. Характерным признаком данной формы заболевания является образование на веках (у корней ресниц) сероватых или бледно-желтых чешуек, похожих на перхоть.

При механическом их удалении ватной палочкой кожа становится истонченной и слегка кровоточит. Больной ощущает сильный зуд в веках, могут появиться жалобы на наличие инородного тела в глазу и болезненность при моргании.

В запущенных случаях боль в веках усиливается, что вынуждает пациента проводить большую часть светового дня в затемненном помещении. Острота зрения при этом может снизиться.

Язвенный блефарит — самая тяжелая форма данного недуга. Начинается он с классических симптомов, которые подробно описаны выше. Затем состояние больного заметно ухудшается. Характерным признаком язвенного блефарита является наличие засохшего гноя у корней ресниц. Образующиеся корочки вызывают склеивание ресниц. Удалить их очень трудно, поскольку прикосновения к воспаленной коже довольно болезненны. После ликвидации гнойных корочек на веках остаются небольшие язвы. Если лечение не было начато своевременно, они

заживают очень медленно, при этом рост ресниц восстанавливается лишь частично. Позднее могут наблюдаться неприятные осложнения — нарушения направления роста ресниц, их выпадение, а также другие глазные заболевания (например, конъюнктивит), вызванные дальнейшим распространением инфекции.

Воспаление зрительного нерва

Данное заболевание представляет собой воспалительный процесс, очаг которого локализуется во внутриглазничном участке зрительного нерва. Чаще всего причиной недуга является проникновение в органы зрения нисходящей инфекции при менингите, тяжелых формах гайморита или хроническом отите. Реже воспаление зрительного нерва имеет неинфекционную природу и развивается на фоне общей аллергической реакции или химического отравления.

Тяжесть состояния больного и характер развития заболевания зависят от причин, которые вызвали данную патологию. Например, при отравлении быстродействующим токсином развивается стремительное поражение глазного нерва (в течение нескольких часов после поступления в организм отравляющего вещества).

Обычно последствия данной патологии являются необратимыми. Для инфекционных процессов характерно постепенное развитие симптомов неблагополучия — в течение нескольких суток или недель.

Первыми признаками воспаления глазного нерва являются снижение остроты зрения (без видимых причин), изменение границ поля зрения и нарушение восприятия некоторых цветов спектра. При офтальмологическом обследовании обнаруживаются такие характерные изменения видимой части диска зрительного нерва, как гиперемия, отечность, нечеткость очертаний, набухание глазных артерий и увеличение длины вен.

При несвоевременном обнаружении первичного очага воспаления заболевание прогрессирует. Гиперемия диска глазного нерва усиливается, нарастает отечность.

Через некоторое время он сливается с окружающими его тканями. Иногда диагностируются микроскопические кровоизлияния внутри сетчатки, помутнение стекловидного тела.

Легкие формы воспаления глазного нерва поддаются полному излечению (в случае своевременно начатой терапии). После стимуляции иммунитета и проведения лечения антибиотиками глазной нерв снова приобретает естественные очертания, а его функционирование нормализуется.

Тяжелое течение заболевания приводит к атрофическому перерождению зрительного нерва и стойкому снижению остроты зрения.

Гнойная инфекция глаз

Данный недуг вызывается патогенными микроорганизмами. Обычно это заболевание является следствием проникновения в глазное яблоко стрептококков или стафилококков. Нередко причиной развития гнойной инфекции является травмирование глаза острым предметом.

Различают три стадии данного заболевания — иридоциклит, панофтальмит и эндофтальмит.

Первые симптомы иридоциклита возникают через 1–2 дня после травмирования глаза. Даже легкие прикосновения к главному яблоку невозможны вследствие очень сильной болезненности. Радужная оболочка окрашивается в сероватый или желтоватый оттенок (в ней накапливается гной), а зрачок как бы погружается в серую дымку.

Эндофтальмит — более тяжелая форма гнойного воспаления глаза, чем иридоциклит. При отсутствии своевременно начатого лечения инфекция распространяется на сетчатку, боль ощущается пациентом даже в состоянии покоя или при закрытом глазе.

Острота зрения очень быстро падает вплоть до почти нулевой (сохраняется только светоощущение).

При обследовании у офтальмолога выявляются характерные признаки патологии — расширение сосудов конъюнктивы, окрашивание глазного дна в желтоватый или зеленоватый оттенок (там скапливается гной).

Панофтальмит — довольно редкое осложнение эндофтальмита. Обычно до этой стадии заболевание не доходит, так как своевременно начатое лечение антибиотиками широкого спектра действия позволяет предотвратить дальнейшее развитие инфекционной патологии. Однако симптомы панофтальмита следует знать для того, чтобы предотвратить потерю зрения и своевременно обратиться за помощью к специалисту. На данной стадии заболевания гнойное воспаление распространяется на все ткани глазного яблока.

Возникает очень сильная боль в глазу, веки отекают, слизистая оболочка краснеет и набухает. Через роговицу проступают скопления гноя, цвет белка глаза становится желтоватым или зеленоватым. Прикосновение к главному яблоку невозможно вследствие очень интенсивных болезненных ощущений. Кожа вокруг глазницы краснеет и отекает. Возможно также возникновение глазного абсцесса. В самых тяжелых случаях проводится хирургическое вмешательство. Даже при успешности

консервативной терапии острота зрения в пораженном глазе заметно снижается.

Дакриоцистит

Это воспаление слезного мешка, имеющее инфекционное происхождение.

Причиной развития данного заболевания является активное размножение болезнетворных микробов в полости слезного мешка.

Предрасполагающими факторами являются врожденная особенность строения слезного канала (непроходимость, суженные участки) и застой жидкости внутри слезной железы. У новорожденных иногда встречается ложная непроходимость слезного канала, при которой между слезным мешком и носослезным каналом имеется мембрана. Данный дефект легко устраним, обычно он не приводит к развитию заболевания.

Дакриоцистит имеет острую и хроническую формы. В первом случае он развивается очень быстро, а для хронической формы характерны периодические обострения.

Первыми симптомами неблагополучия становятся появление жидких гнойных выделений из пораженного глаза и чрезмерное слезотечение. Через некоторое время рядом с внутренним углом глаза развивается опухоль, по форме напоминающая фасоль (это отекающая слезная железа). Если аккуратно нажать на нее, из слезного канала выделяется гной или жидкая слизь. Иногда по мере прогрессирования заболевания развивается водянка слезной железы.

Дакриоцистит как самостоятельное заболевание не представляет опасности, он легко и полностью излечивается, если терапия была назначена и проведена своевременно.

Если же диагноз был поставлен неправильно или с запозданием, инфекция распространяется на окружающие ткани, вызывая кератит и конъюнктивит, в результате острота зрения может снизиться.

Кератит

Это инфекционный или посттравматический воспалительный процесс, локализованный в тканях роговицы. В зависимости от действующих на глазное яблоко предрасполагающих факторов различают экзогенную и эндогенную формы данного заболевания, а также специфические его разновидности (например, ползучая язва роговицы).

Экзогенный кератит возникает после травмирования глаза, химического ожога, инфицирования роговицы вирусами, микробами или грибками. А эндогенная форма развивается на фоне прогрессирования ползучей язвы роговицы, общих инфекционных заболеваний грибковой, микробной или вирусной природы (например, сифилиса, герпеса, гриппа).

Иногда причиной развития кератита становятся определенные отклонения в обмене веществ и наследственная предрасположенность.

Прогрессирующий кератит при отсутствии своевременно начатой терапии сначала вызывает инфильтрацию тканей, затем — их изъязвление, а завершается он регенерацией.

Инфильтрированная область образуется вследствие скопления клеток, транспортируемых в роговицу по кровеносным сосудам.

Внешне инфильтрат представляет собой нечеткое пятно желтоватого или сероватого цвета с расплывчатыми краями. Площадь поражения может быть как микроскопической, точечной, так и глобальной, охватывающей всю площадь роговицы. Образование инфильтрата приводит к развитию светобоязни, снижению остроты зрения, обильному слезотечению и спазмированию мышц век (так называемому роговичному синдрому). Дальнейшее развитие кератита зависит от различных факторов — как внешних, так и внутренних. В редких случаях заболевание проходит без лечения, но такой исход практически невозможен.

Если диагноз не был поставлен вовремя, кератит прогрессирует. Инфильтрат постепенно распадается, возникает очаговый некроз роговицы с последующим ее отторжением. Через некоторое время на поверхности пораженного инфекцией глаза образуется язва с припухшими краями, имеющими грубую структуру.

При отсутствии соответствующей терапии она распространяется по роговице, одновременно проникая в глубину глазного яблока.

Заживление описанного выше дефекта возможно лишь при условии устранения причин заболевания (назначение антибиотиков широкого

спектра действия, лечение последствий травмы, нормализация обмена веществ и т. п.). Постепенно язва заживает — сначала исчезает припухлость ее краев, затем восстанавливается прозрачность тканей роговицы, нормализуется процесс регенерации. Обычно после заживления дефекта остается рубец, состоящий из соединительной ткани. Если площадь язвы была незначительной, острота зрения не нарушается, однако при обширном очаге воспаления возможно его снижение вплоть до полной слепоты.

Ползучая язва роговицы является одной из тяжелых форм инфекционного кератита. Ее возбудителем является патогенный микроорганизм диплококк. Инфицирование происходит после механического повреждения роговицы (травмирование инородным телом, развитие эрозий, ссадины, незначительные травмы). Реже микробы попадают на нее с конъюнктивы, из полости слезного мешка или других очагов воспаления, имеющих в организме.

Для данного заболевания характерно быстрое развитие патологического процесса. Через 1 сутки после заражения уже можно заметить серый инфильтрат, локализованный на роговице, который через 2–3 дня распадается и превращается в заметную язву. Между радужной оболочкой и роговицей накапливается гной, что является характерным признаком развития этой формы кератита, имеющим большое значение для диагностики. Обычно один край язвы заметно приподнят и отечен, а другой — сглажен.

Другая форма данного заболевания — краевой кератит — развивается на фоне воспаления роговицы.

Причиной его возникновения являются конъюнктивит или инфекционное заболевание века. Он появляется вследствие постоянного контакта воспаленного участка века с роговицей. Для краевого кератита характерны длительность течения и очень медленное заживление образовавшегося дефекта.

Под названием «кератомикозы» объединяются кератиты, причиной возникновения которых является проникновение в глазное яблоко патогенных грибков.

Самым распространенным возбудителем кератомикоза является грибок рода *Candida*, вызывающий также молочницу. Активное его размножение происходит на фоне нарушения естественной микрофлоры (после приема сильнодействующих антибиотиков или гормонотерапии, вследствие специфических нарушений обмена веществ). Первым симптомом кератомикоза обычно становится появление на роговице

белесого пятна с рыхлой поверхностью. Постепенно оно увеличивается в диаметре и ограничивается желтоватой полоской.

По мере распространения патогенного грибка развивается некроз тканей глаза. После заживления образовавшегося дефекта роговицы остаются характерные участки рубцовой ткани (так называемое бельмо). При кератомикозе никогда не происходит перфорации роговицы, однако острота зрения может заметно снизиться.

Туберкулезный кератит является вторичным заболеванием, которое развивается вследствие распространения микобактерий по всему организму. Данная форма обычно диагностируется у детей, при этом наблюдается выраженное поражение тканей легких. Начало патологического процесса характеризуется появлением светло-серых узелков — фликтен — вдоль краев роговицы. Одновременно с этим наблюдаются светобоязнь, чрезмерное слезотечение и спазмы мышц обоих век. При отсутствии своевременного лечения узелки увеличиваются в диаметре, а в роговицу прорастают кровеносные сосуды, что сопровождается очень неприятными ощущениями.

После проведения соответствующей терапии большая часть узелков рассасывается, не оставляя следов на роговице. Оставшиеся фликтены преобразуются в глубокие язвочки, заживление которых приводит к образованию рубцов. В тяжелых случаях возможна перфорация роговицы до уровня стекловидного тела. Поскольку туберкулез является хроническим заболеванием, узелки могут образовываться многократно, распространяясь по всей роговице.

В результате этого острота зрения заметно снижается. Сифилитический кератит, как ясно из его названия, развивается на фоне врожденного сифилиса. Данное заболевание представляет собой воспалительный процесс, распространяющийся по роговице. Нередко такой кератит протекает бессимптомно, первые признаки его развития появляются у больных лишь в возрасте 10–11 лет одновременно с другими симптомами сифилиса. В данном случае воспаление связано со специфической аллергической реакцией, а его лечение сопровождается определенными трудностями и не всегда приводит к выздоровлению.

Герпетический кератит возникает в период обострения герпеса. Воспалительный процесс развивается после проникновения вируса в роговицу. Обычно заболевание прогрессирует вследствие авитаминоза или резкого нарушения иммунитета.

Иногда данная форма кератита наблюдается после стресса, длительного лечения антибиотиками широкого спектра действия и

гормональными препаратами. Реже причиной развития герпетического кератита становятся наследственная предрасположенность и травмирование глаза (при наличии вируса герпеса в организме).

Первичная форма данного заболевания сопровождается выраженным конъюнктивитом. Роговица постепенно становится мутной, а через некоторое время образуется инфильтрат, быстро подвергающийся распаду. На его месте возникает язва. При отсутствии своевременно начатой терапии роговица полностью утрачивает прозрачность, а острота зрения значительно снижается (вплоть до полной слепоты).

Для вторичной формы герпетического кератита характерно образование мелких инфильтратов и пузырьков в поверхностном слое роговицы.

Заболевание сопровождается светобоязнью и обильным слезотечением. Через некоторое время эпителиальные клетки роговицы начинают слущиваться, а на поверхности возникают множественные эрозии, ограниченные мутноватой каймой.

При отсутствии лечения они могут переродиться в глубокие язвы, имеющие неровные очертания.

Острота зрения при этом необратимо снижается, поскольку после заживления язв остаются рубцовые изменения тканей роговицы.

Кератоконъюнктивит

Это заболевание, вызываемое аденовирусом, обычно развивается на фоне одновременного поражения конъюнктивы и роговицы. Для кератоконъюнктивита характерно стремительное распространение. Он передается контактным путем и через личные вещи.

До появления первых признаков заболевания с момента заражения проходит около 7–8 дней. Сначала возникает головная боль, которая сопровождается ознобом, исчезает аппетит, больной жалуется на слабость и апатию. Через некоторое время появляется боль в глазных яблоках, наблюдается характерное покраснение склеры, отмечаются жалобы на наличие в глазу инородного тела. Затем возникает очень обильное слезотечение, сопровождающееся выделением слизи из слезного канала. Верхнее и нижнее веки отекают, конъюнктивит краснеет, а на ней появляются очень мелкие пузырьки, заполненные прозрачной жидкостью. Последний симптом является характерным проявлением аденовирусной инфекции.

Если лечение не было начато вовремя, через 5–7 дней перечисленные выше признаки заболевания постепенно исчезают, остается лишь неуклонно нарастающая светобоязнь. В роговице появляются мутные очаги — мелкие малопрозрачные пятна.

При условии проведения соответствующей терапии через 2–2,5 месяца наступает полное исцеление.

Конъюнктивит вирусный

Как следует из названия, причиной возникновения данного заболевания является проникновение вирусов в клетки слизистой оболочки глаза. Различают несколько форм вирусного конъюнктивита, для каждой из которых характерно определенное течение патологического процесса.

Герпетический конъюнктивит. Обычно он развивается у маленьких детей вследствие незрелости иммунной системы организма. Воспалительный процесс может распространяться за пределы слизистой оболочки в окружающие ткани.

В зависимости от характера патологического процесса различают катаральную, фолликулярную и везикулярно-язвенную формы герпетического конъюнктивита.

При катаральной форме заболевания отмечаются обильное слезотечение, ощущение наличия инородного тела в глазу и слизистые выделения из слезного канала. При офтальмологическом обследовании обнаруживается заметное покраснение конъюнктивы. Для фолликулярной формы характерно появление лимфоидных фолликулов (возвышенностей) на всей поверхности слизистой оболочки глаза.

Самой тяжелой формой герпетического конъюнктивита является везикулярно-язвенная. На поверхности слизистой оболочки глаза в этом случае выступают мелкие прозрачные пузырьки, заполненные жидкостью. По мере самопроизвольного вскрытия этих новообразований на слизистой образуются очень болезненные язвочки. Постепенно эрозия прогрессирует, переходя на край роговицы. Больной жалуется на сильную светобоязнь и спазмы мышц верхнего и нижнего век.

Как и вирус герпеса, аденовирус поражает весь организм. Проникновение аденовирусной инфекции в организм сопровождается общими симптомами: повышением температуры тела, ознобом, фарингитом и фолликулярным конъюнктивитом. Вирус передается воздушно-капельным и контактным путями.

Катаральный конъюнктивит. Он наблюдается чаще всего. Верхнее и нижнее веки сильно отекают, слизистая оболочка становится ярко-красной. Затем появляются гнойные или слизистые выделения из слезного канала. Через 5–7 дней перечисленные выше симптомы заболевания самопроизвольно проходят без проведения дополнительной терапии. При этом острота зрения не меняется, а на роговице не остается никаких

следов.

Фолликулярный аденовирусный конъюнктивит. Эта форма заболевания сопровождается появлением мелких белесых пузырьков на зачатке третьего века и слизистой оболочке глаза. Сыпь практически не вызывает у больного неприятных ощущений.

Пленчатая форма конъюнктивита. Она диагностируется лишь в редких случаях. По мере прогрессирования заболевания на слизистой оболочке глаза образуется тонкая пленка сероватого или белесого цвета, которую можно без затруднений удалить влажной ватой или марлей. В тяжелых случаях она уплотняется, а при ее отделении возможно травмирование слизистой оболочки глаза. При своевременном назначении интенсивной терапии данное заболевание полностью излечивается, а острота зрения при этом не нарушается.

Конъюнктивит гонококковый

Данное заболевание представляет собой особую разновидность конъюнктивита. В медицинской литературе его иногда называют «гонобленнорея». Гонококковый конъюнктивит — это интенсивный воспалительный процесс, локализованный в слизистой оболочке глаза. Он развивается после проникновения в ткани гонококковой инфекции. Заболевание передается исключительно при контакте (во время полового акта, при родах — от матери к ребенку, а также при небрежном соблюдении правил личной гигиены).

У детей первые симптомы развития гонококкового конъюнктивита появляются через 3–4 суток после рождения. Веки становятся отечными и плотными, приобретают багрово-красный или синеватый цвет.

Одновременно появляются кровянистые выделения из слезного канала. Загрубевшие края век постоянно травмируют поверхность роговицы, повреждая эпителий. Отдельные участки глаза мутнеют, изъязвляются.

В запущенных случаях заболевание прогрессирует, развивается паноптальмит, что приводит к потере зрения и атрофии глазного яблока.

Нередко после проведения терапии на поврежденных участках роговицы остаются грубые рубцы.

В более старшем возрасте наблюдаются тяжелое поражение роговицы, замедленная регенерация и существенное снижение остроты зрения.

У взрослых гонококковый конъюнктивит сопровождается общим недомоганием, лихорадкой и болями в суставах и мышцах.

Неврит ретробульбарный

Это воспалительный процесс, первичный очаг которого локализуется в зрительном нерве. Обычно данное заболевание развивается на фоне общей инфекции, например менингита (в том числе туберкулезного) или менингоэнцефалита, либо вследствие неинфекционной патологии — рассеянного склероза. Различают острую и хроническую формы ретробульбарного неврита.

В первом случае в пораженном глазу появляется сильная боль, источник которой находится позади глазного яблока. Постепенно развиваются и другие симптомы: снижается острота зрения, искажается цветовосприятие. Во время офтальмологического обследования выявляется патологическая бледность диска глазного нерва.

Хроническая форма неврита характеризуется медленным развитием патологии. Зрение постепенно снижается до минимума, при отсутствии своевременно начатого лечения воспаление распространяется на кровеносные сосуды и окружающие нерв ткани глаза.

Периостит глазной орбиты

Это тяжелое заболевание, представляющее собой воспалительный процесс, локализованный в костях глазницы.

Причиной развития периостита обычно становится проникновение болезнетворных микробов (стрептококка, микобактерии, стафилококка или спирохеты) в костные ткани. Иногда воспалительный процесс возникает на фоне недолеченного хронического гайморита.

Заболевание начинается остро. В течение трех дней после инфицирования резко повышается температура тела, нарастают проявления лихорадки, а пациент жалуется на головную боль в височной и лобной областях.

В зависимости от места локализации первичного воспаления могут наблюдаться так называемые первичные признаки периостита. При инфицировании переднего отдела глазной орбиты возникает припухлость вокруг глаза, кожа становится гиперемированной и горячей, а верхнее и нижнее веки отекают. Если интенсивная терапия не была начата своевременно, в мягких тканях, окружающих глазное яблоко, образуется абсцесс — локализованный очаг гнойной инфекции. Он созревает и затем вскрывается наружу через кожу (относительно благоприятный исход) или же распространяется в заглазничную полость, образуя новые очаги воспаления. При этом состояние пациента значительно ухудшается.

В некоторых случаях периостит развивается в глубине глазницы. В этом случае заболевание сопровождается повышением температуры тела, а также характерными признаками ОРЗ. Движения глазного яблока с пораженной стороны обычно бывают ограничены. После лечения антибиотиками широкого спектра действия абсцесс постепенно уменьшается в размерах и затем замещается соединительной тканью. При отсутствии терапии возможно дальнейшее распространение инфицирования.

Склерит

Данное заболевание представляет собой острый воспалительный процесс, развивающийся в склере. В зависимости от величины очага поражения и его локализации различают глубокий и поверхностный склерит. Чаще всего данное заболевание развивается на фоне общих инфекционных патологий (вирусных, бактериальных или грибковых) и представляет собой проявление восходящего инфицирования.

Поверхностный склерит (эписклерит) затрагивает только верхний слой склеры. Пораженный глаз становится красным, а движения глазного яблока приобретают характерную болезненность. Обильное слезотечение при этом не наблюдается, что является характерным признаком склерита, очень редко развивается светобоязнь, а острота зрения не меняется. При отсутствии своевременного лечения заболевание прогрессирует. На склере появляется заметный невооруженным глазом инфицированный участок, окрашенный в фиолетовый или красный цвет. Это пятно слегка возвышается над поверхностью склеры.

Глубокий склерит распространяется на все слои глазной оболочки. В запущенных случаях воспаление переходит на окружающие склеру ткани, поражая ресничное тело и радужную оболочку.

Патологические симптомы, описанные выше, становятся более выраженными. Иногда развиваются множественные очаги инфицирования. На фоне общего снижения иммунитета может возникнуть тяжелое гнойное осложнение, при котором наблюдаются светобоязнь, сильная отечность век и боли в пораженном глазу.

Гнойный эписклерит — одна из форм склерита, вызываемая патогенным микробом стафилококком. Заболевание быстро прогрессирует, обычно распространяясь на оба глаза. При отсутствии своевременно начатой терапии эписклерит может продолжаться годами, периодически затихая и активизируясь на фоне общей ослабленности организма. На месте очагов инфицирования склера становится истонченной, а острота зрения заметно снижается.

Если воспалительный процесс переходит на радужную оболочку, возможно развитие тяжелого осложнения — глаукомы.

Флегмона

Это заболевание, известное также как флегмонозное воспаление, представляет собой гнойный воспалительный процесс, не отграниченный от окружающих его тканей. Чаще всего локализуется в глазнице и слезном мешке.

Флегмона глазницы возникает вследствие проникновения в область глазного яблока патогенных микроорганизмов — стафилококков или стрептококков.

Инфекция развивается в клетчатке глазной орбиты. Иногда флегмона появляется на фоне острого гнойного гайморита либо в качестве осложнения ячменя или фурункула.

Данное заболевание развивается очень быстро. Через несколько часов после инфицирования наблюдается значительное повышение температуры тела, нарастает сильная головная боль, появляются озноб, болезненные ощущения в мышцах и лихорадка. Веки становятся отечными и красными, а их движения в значительной степени затрудняются. Острота зрения снижается вплоть до почти полной слепоты.

Иногда параллельно с флегмоной развиваются неврит зрительного нерва и тромбоз кровеносных сосудов глаза.

Если своевременно не начать интенсивное лечение, инфекция распространяется на окружающие ткани и поражает головной мозг.

Флегмона слезного мешка обычно развивается как осложнение вовремя не вылеченного дакриоцистита. В процессе размножения патогенных микроорганизмов происходит гнойное расплавление тканей слезного мешка, после чего инфекция распространяется на ткани глазной орбиты. Первыми симптомами данного заболевания являются выраженная припухлость над слезным мешком, нагрубание век и невозможность открыть пораженный глаз. Через некоторое время повышается температура тела, возникают слабость и мигренеподобная головная боль.

Хориоидит (увеит задний)

Хориоидит (увеит задний) — это воспалительный процесс, локализованный позади сосудистой оболочки глаза.

Причиной развития данного заболевания является занесение патогенных микробов в капилляры на фоне общей инфекции.

Для хориоидита характерно первоначальное отсутствие симптомов. Воспаление обычно обнаруживается во время офтальмологического осмотра, проводимого по другому поводу. При этом обследовании выявляются специфические изменения структуры сетчатки. Если очаг патологии находится в центре сосудистой оболочки, могут наблюдаться такие характерные признаки заболевания, как искажение контуров предметов, световые вспышки и мерцание перед глазами. При обследовании глазного дна обнаруживаются округлые дефекты, располагающиеся на сетчатке. Свежие следы очагов воспаления окрашены в серый или желтый цвет, рубцы постепенно бледнеют. Если терапия не была начата своевременно, может развиваться отек сетчатки, сопровождающийся микроскопическими кровоизлияниями.

Ячмень

Данное заболевание представляет собой воспалительный процесс, локализованный в сальной железе или ресничных волосяных мешочках. Ячмень широко распространен. Причиной развития этой патологии обычно становится проникновение патогенных микробов (стафилококков и стрептококков) в протоки сальных желез на фоне общей ослабленности организма и иммунных нарушений.

Первым признаком появления заболевания является покраснение участка верхнего или нижнего века, которое затем переходит в инфильтрацию и отекает. Покраснение постепенно распространяется на окружающие ткани, нарастает отечность конъюнктивы. Через 2–3 дня после появления первых симптомов ячменя инфильтрат отекает еще больше, внутри него образуется полость, заполненная гноем, а верхняя часть отека становится желтоватой. По прошествии 1–2 суток этот нарыв прорывается за пределы века, гной выходит, болезненность и отечность постепенно стихают. При множественных гнойных очагах повышается температура тела, наблюдаются озноб и резкая болезненность в глазном яблоке. В тяжелых случаях воспаление распространяется на окружающие ткани.

Неинфекционные заболевания глаз

Глазные заболевания не всегда начинаются после проникновения в ткани патогенных микробов. Нередко причинами серьезных недугов, сопровождающихся снижением остроты зрения, становятся травмы, ожоги и врожденные аномалии строения век.

Атрофия зрительного нерва

Данное заболевание представляет собой постепенное замещение нервных волокон глаза соединительной тканью. Причиной развития этой патологии чаще всего являются тяжелые общие инфекции (менингит, энцефалит), травмы головного мозга, злокачественные и доброкачественные опухоли, а также отравление метанолом. В некоторых случаях зрительный нерв атрофируется вследствие генетической предрасположенности (эта особенность передается по мужской линии).

Первым признаком развития этого заболевания обычно становится специфическое изменение поля зрения. При перерождении периферических волокон глазного нерва оно заметно уменьшается. Атрофия центральных нервных волокон приводит к развитию дефекта зрения — скотомы. Параллельно снижается острота центрального и периферического зрения.

При проведении офтальмологического обследования выявляют изменение окраски зрительного нерва (от белой до сероватой или синеватой) и уменьшение просвета кровеносных сосудов глаза. Если заболевание имеет сифилитическую природу, возникает своеобразное нарушение поля зрения — по концентрическому типу. Одновременно снижаются цветовосприятие (преимущественно красного и зеленого цветов спектра) и острота зрения. Патологический процесс зачастую распространяется на оба глаза, плохо поддается интенсивному лечению и нередко становится причиной слепоты.

Генетически обусловленная атрофия зрительного нерва встречается только у мужчин.

Первым признаком развития этой патологии является снижение остроты зрения (поля зрения при этом соответствуют норме). При офтальмологическом осмотре диск глазного нерва имеет красноватый оттенок, его края расплывчаты.

Через некоторое время красный цвет сменяется желтым, а острота зрения падает, поскольку глазной нерв в значительной степени утрачивает свои функции.

Выворот века

Это отставание века от поверхности склеры, которое сопровождается отгибанием ресниц вперед или внутрь. Существуют спастическая, атоническая, паралитическая и рубцовая разновидности выворота века.

Спастическая патология развивается после тяжелых инфекционных глазных заболеваний, например после осложненного конъюнктивита. Паралитический выворот века возникает как одно из проявлений паралича лицевого нерва.

Атрофическая форма данного заболевания представляет собой следствие возрастного ослабления круговой глазной мышцы (у пожилых людей или больных миелопатией). Рубцовая патология возникает вследствие образования грубого рубца после механического травмирования, ожога или глубокой язвы.

Выворот века может быть слабо или сильно выраженным (в последнем случае заболевание сопровождается нарушением покрытия конъюнктивы и ее огрубением).

При этом функционирование слезных желез нарушается, возникает чрезмерное слезотечение, а глаз становится болезненным и раздраженным.

Гипертония глаза

Это заболевание представляет собой специфическое сочетание патологических изменений в глазном дне, развивающееся на фоне повышенного артериального давления. Различают 4 стадии глазной гипертонии:

- ангиопатия (расширение кровеносных сосудов глаза);
- ангиосклероз (закупорка отдельных сосудов);
- ретинопатия (уменьшение кровоснабжения сетчатки);
- нейроретинопатия (патология захватывает зрительный нерв).

При ангиопатии, развивающейся на фоне артериальной гипертонии, страдают главным образом вены. Кровеносные сосуды удлиняются, становятся извилистыми, их внутренний просвет постоянно расширен. Артерии при этом спазмируются, а их диаметр колеблется.

Во время офтальмологического обследования выявляется большое количество увеличенных кровеносных сосудов. В тяжелых случаях могут наблюдаться гиперемия зрительного нерва и множественные точечные кровоизлияния.

После проведения комплексного лечения, если оно было начато вовремя, перечисленные выше симптомы медленно проходят.

Ангиосклероз — признак прогрессирования данного заболевания. У больного появляются неприятные симптомы, свидетельствующие о начинающемся поражении артерий. При осмотре глазного дна с помощью специального прибора выявляются утолщения стенок артерий, может наблюдаться также и артериовенозный перекрест.

Ретинопатия поражает сетчатку: на ней появляются мутные пятна и кровоизлияния, а через некоторое время возникают отеки желтоватого цвета. При этом наблюдается заметное снижение остроты зрения.

Данное заболевание успешно поддается лечению при условии устранения основного предрасполагающего фактора — артериальной гипертонии.

Если повышенное давление не было диагностировано вовремя, развивается тяжелое осложнение — нейроретинопатия. Данная стадия гипертонии глаза с трудом поддается лечению. Патологический процесс распространяется на глазной нерв, центральное зрение снижается, а поля зрения уменьшаются. Диск зрительного нерва при этом утолщается, его диаметр увеличивается, поверхность покрывается точечными очагами

кровоизлияний. Через некоторое время начинается атрофия зрительного нерва.

Глаукома

Это постепенное или внезапное повышение внутриглазного давления. Выделяют первичную и вторичную формы глаукомы.

Первичную стадию заболевания обычно диагностируют у пациентов в возрасте более 50 лет. Данная патология развивается на фоне естественных возрастных изменений, происходящих в организме. Вторичная глаукома возникает в любом возрасте на фоне тяжелой патологии (смещения хрусталика или иридоциклита). Иногда причиной резкого повышения внутриглазного давления является затрудненный отток внутриглазной жидкости. При этом радужно-роговичный угол, в котором находится фильтрующая зона глаза, закрывается. Реже каналы оттока жидкости блокируются корнем радужной оболочки (например, при наличии посттравматических спаек). Глаукома также развивается вследствие врожденной аномалии строения глазного яблока или деформирования стенок кровеносных сосудов.

Вторичная глаукома возникает на фоне воспалительного процесса инфекционной, рубцовой или экссудативной природы. Подобные патологические состояния почти всегда сопровождаются нарушением оттока внутриглазной жидкости.

Хроническое повышение внутриглазного давления постепенно приводит к развитию заболеваний глазного нерва (на фоне нарушения кровоснабжения). Обычно глаукома поражает оба глаза одновременно. Если соответствующая терапия не была проведена своевременно, возможно наступление слепоты. Вовремя назначенное лечение помогает сохранить остроту зрения и предотвратить тяжелые последствия заболевания.

Глаукома бывает начальной, развитой, прогрессирующей или терминальной.

Для начальной стадии заболевания характерно сохранение нормального поля зрения. Изменения данного параметра указывают на то, что патологический процесс прогрессирует. При сужении поля зрения диагностируют развитую глаукому. Данное заболевание крайне редко обнаруживается в терминальной стадии, поскольку снижение остроты зрения вынуждает больного обратиться к специалисту.

При проведении офтальмологического обследования пациента выявляется наличие специфического дефекта (углубления) в диске

зрительного нерва.

Вторичная глаукома характеризуется более тяжелым течением и регулярными глаукомными кризами (резким повышением внутриглазного давления, сильной болью и нарушениями зрения).

Самым эффективным методом обнаружения глаукомы является измерение внутриглазного давления. Повышенное давление — повод для проведения дополнительного обследования.

Дистрофическая пигментация сетчатки

Это заболевание сетчатки, при котором наблюдается постепенное уменьшение остроты зрения. Обычно дистрофическая пигментация этой части глаза развивается при соответствующей генетической предрасположенности, другие факторы риска в настоящее время не обнаружены. Прогрессирование заболевания чередуется с довольно продолжительной ремиссией, а патологический процесс не завершается в течение многих лет.

Для данного недуга характерно очень медленное развитие. Первым признаком развития дистрофической пигментации сетчатки является снижение ночного зрения, в народе называемое «куриная слепота». При этом острота зрения не меняется. Возможно появление характерного дефекта поля зрения — возникновение темных колец перед глазами.

При офтальмологическом обследовании обнаруживаются коричневые тени по ходу кровеносных сосудов (начальные очаги прогрессирующей пигментации). Реже на поверхности сетчатки появляются темные бугорки — скопления пигмента.

Через некоторое время пигментация начинает распространяться от краев к центру сетчатки, а поверхность диска зрительного нерва становится почти белой.

В качестве осложнения иногда возникает атрофия глазного нерва.

Заворот век

Выворачивание переднего (ресничного) края века в сторону роговицы. При этом завернувшиеся ресницы травмируют верхний слой глазного яблока. Через некоторое время на поверхности роговицы появляются мелкие царапины, которые затем превращаются в язвочки. После их заживления на глазном яблоке остаются участки рубцовой ткани. Если терапия не была назначена своевременно, на фоне постоянного травмирования роговицы снижается острота зрения.

Причиной заворота век может стать спазм круговой глазной мышцы вследствие возрастных изменений в тканях или генетической патологии, а также осложнения после тяжелых инфекционных заболеваний (кератита, конъюнктивита), ожога, травмы или гнойного воспаления.

Застойные явления в диске зрительного нерва

Данная патология в некоторых источниках называется «отек диска зрительного нерва». Однако отечность не является характерным признаком развития заболевания, она может быть выражена очень слабо.

Застой жидкости в диске глазного нерва нередко наблюдается на фоне общего замедления оттока жидкости из глаза. Обычно подобные симптомы возникают при абсцессе головного мозга, появлении новообразований и травмах головы, а также при аневризмах артерий и вен.

Первые симптомы застойных явлений в диске зрительного нерва обычно не становятся причиной для беспокойства: пациент может жаловаться на незначительную головную боль, кратковременное потемнение в глазах и ощущение тумана в поле зрения.

При офтальмологическом обследовании обнаруживаются характерные признаки неблагополучия: расширение диска зрительного нерва, окрашивание его поверхности в сероватый или розоватый оттенок, отечный участок в центральной области. Крупные кровеносные сосуды глаза при этом изгибаются, а просвет вен расширяется. Острота зрения обычно остается прежней.

При своевременном назначении соответствующей терапии заболевание полностью излечивается.

Катаракта

Данное заболевание представляет собой уменьшение прозрачности хрусталика, которое постепенно приводит к потере зрения и практически не поддается консервативному лечению.

Причинами развития этой патологии могут стать сильное отравление, воздействие на организм ионизирующего излучения, некоторые нарушения обмена веществ, возрастные изменения в тканях глаз, отягощенная наследственность, некоторые глазные заболевания и механическое травмирование. Кроме того, катаракта может быть как приобретенной, так и врожденной.

После воздействия на организм одного или нескольких перечисленных выше факторов происходит перерождение эпителия хрусталика, его волокна со временем атрофируются и частично разрушаются. Образующиеся дефекты постепенно замещаются жидкостью. При этом отмечается нарушение химического состава внутренней части хрусталика и уменьшение активности основных ферментов.

В зависимости от тяжести поражения хрусталика различают четыре стадии развития катаракты.

I стадия ярко выражена у людей пожилого возраста (в большинстве случаев). Заболевание развивается медленно, при этом возможны ошибочная диагностика и, соответственно, запоздалое назначение лечения. Обычно катаракта проявляется непостоянным удвоением контуров предметов в пораженном глазу, мельканием мушек и постепенным снижением остроты зрения. При проведении офтальмологического обследования выявляются нитевидные участки, окрашенные в серый цвет и располагающиеся в направлении от центра хрусталика к его краям. Выраженные симптомы катаракты нередко развиваются лишь через несколько лет после начала патологического процесса.

II стадия (незрелая катаракта) представляет собой помутнение большей части поверхности хрусталика, при этом острота зрения существенно снижается. Во время обследования он выглядит серовато-белым и малопрозрачным. Набухание эпителия может привести к развитию нежелательных осложнений — повышению внутриглазного давления и сокращению промежутка между роговицей и радужкой.

III стадия (зрелая катаракта) не вызывает затруднений при диагностике, поскольку хрусталик полностью теряет прозрачность,

приобретая характерный землистый оттенок, а зрение в пораженном глазу снижается вплоть до частичного светоощущения. На данном этапе катаракта может «остановиться», состояние пациента при этом не будет ухудшаться или улучшаться в течение многих лет.

IV стадия (перезрелая катаракта) встречается крайне редко. По мере прогрессирования патологического процесса хрусталик подвергается редукции и затем полностью растворяется в глазном яблоке. При проведении офтальмологического обследования выявляют афакию (отсутствие хрусталика).

Если катаракта относится к категории осложненных заболеваний, она завершается уже на второй стадии. Данный недуг развивается на фоне глаукомы, увеита или дистрофии сетчатки. При этом помутнение распространяется только на заднюю поверхность эпителия хрусталика.

Диабетическая катаракта может развиваться в любом возрасте. Чаще всего она поражает оба глаза одновременно и сопровождается другими нарушениями, характерными для сахарного диабета. Во время офтальмологического обследования выявляется чередование помутневших и сохранивших прозрачность слоев в толще хрусталика.

Врожденная катаракта развивается крайне медленно и практически никогда не осложняется.

Лечение большинства разновидностей катаракты производится путем хирургического вмешательства.

Кератит авитаминозный

Данное заболевание, в отличие от инфекционного кератита, развивается на фоне общего авитаминоза (при несбалансированном рационе и некоторых нарушениях обмена веществ).

В медицинской литературе упоминаются три стадии авитаминозного кератита — прексероз, ксероз и кератомалация.

Прексероз представляет собой постепенную атрофию (подсыхание) верхнего слоя роговицы глаза. Глазная оболочка постепенно тускнеет, а эпидермальные клетки подвергаются мацерации.

Ксероз — это запущенная стадия авитаминозного кератита. По мере прогрессирования патологического процесса на роговице возникают новообразования, окрашенные в сероватый оттенок. Внешне они напоминают небольшие чешуйки. При этом края роговицы становятся ярко-белыми.

Кератомалация наблюдается крайне редко, только в самых тяжелых случаях кератита, осложненного другими заболеваниями. При этом под эпидермисом роговицы происходит помутнение тканей, через некоторое время прогрессирует расслоение оболочки глазного яблока.

Патологический процесс сопровождается образованием глубоких язв. Через 2–3 дня от начала заболевания изъязвление приобретает необратимый характер. Даже после проведения интенсивной терапии неизбежно образование грубых дефектов — рубцовых изменений роговицы.

На фоне кератита может наблюдаться атрофия зрительного нерва, при этом острота зрения постепенно снижается.

Конъюнктивит сезонный

В медицинской литературе данное заболевание нередко называют «весенний конъюнктивит». Причины его возникновения не установлены. Возможно, одним из предрасполагающих факторов является ультрафиолетовое излучение Солнца. Чаще всего эта разновидность заболевания встречается у мужчин. Первыми симптомами развития сезонного конъюнктивита являются сильное жжение в глазах, ощущение попадания в глаз инородного тела, зуд и выраженная светобоязнь. Через некоторое время на слизистой оболочке появляются небольшие выпуклые новообразования, окрашенные в белый или желтый цвет. Обострение весеннего конъюнктивита, как ясно из его названия, происходит весной, а симптомы патологии сохраняются до конца августа.

Конъюнктивит лекарственный

Это одно из так называемых медикаментозных заболеваний. Лекарственный конъюнктивит развивается после проведения общей интенсивной терапии с использованием антибиотиков широкого спектра действия, сульфаниламидов, анестезии и т. п.

Первые симптомы заболевания появляются после того, как концентрация медикаментов в крови достигает максимума. Возникает быстро распространяющаяся отечность слизистой оболочки глаз, веки краснеют и набухают, а также может появиться мелкая сыпь вокруг глаз. Лечение заключается в назначении противоаллергических средств и корректировке основной терапии.

Близорукость и дальнозоркость

В настоящее время не существует единого мнения специалистов по поводу реальных причин развития дальнозоркости и близорукости. Некоторые исследователи считают нарушение остроты зрения наследственным недугом, а другие уверены в том, что отклонения от нормы развиваются в процессе трудовой деятельности, на фоне некоторых заболеваний и т. п.

О том, что у наследственной теории есть реальные предпосылки, свидетельствуют результаты научных изысканий. Например, при обследовании детей, которые воспитывались в разных семьях, но в одинаковых условиях, выяснялось, что у одного ребенка имеются нарушения остроты зрения, а у другого данный параметр соответствует норме. В некоторых семьях близорукость передавалась от предков к потомкам. Кроме того, это отклонение от нормы обнаруживали у людей, которые вообще не занимались деятельностью, связанной с напряжением зрительного аппарата (пастухов, кочевников и т. п.).

Однако теория приобретенного характера близорукости также находит вполне убедительные подтверждения. Как известно, вследствие определенных особенностей физического развития дети рождаются дальнозоркими, поэтому близорукость у них в течение первых нескольких лет жизни диагностируется в редчайших случаях. Но в процессе школьного обучения патологические процессы прогрессируют, и среди старшеклассников уже очень много близоруких. Проблемы со зрением также характерны для рабочих, занятых на высокоточном производстве, офисных работников и т. п.

Впоследствии оказалось, что у каждой теории есть как верные, так и ошибочные предположения. Близорукость развивается в результате длительного перенапряжения глаз (например, при работе в неблагоприятных условиях, отсутствии полноценных условий для отдыха и т. д.). Негативными факторами являются неправильная или недостаточная освещенность письменного стола, плохая бумага и печать учебников, неудобная школьная мебель, то есть при соблюдении определенных гигиенических норм можно предотвратить развитие близорукости и даже повысить остроту зрения. Немаловажной является и своевременная диагностика подобных патологий: чем раньше заболевание было выявлено, тем проще его вылечить.

При близорукости человек перестает четко видеть удаленные от него предметы. Для их внимательного рассмотрения он должен либо приблизиться на определенное расстояние, либо сильно прищуриться. Данные меры приводят к тому, что количество света, попадающего на сетчатку, уменьшается, а четкость проецируемого изображения повышается. Когда предмет находится недалеко от глаза, отражаемые им лучи света будут направлены не прямо, а в стороны, попадая на сетчатку под определенным углом. Именно поэтому они могут в итоге сфокусироваться на поверхности сетчатки. По мере прогрессирования близорукости это расстояние уменьшается.

Единственной проблемой больного при близорукости слабой степени становится рассматривание удаленных предметов, а чтение и работа на компьютере не вызывают у него затруднений. Если же недуг прогрессирует, без очков или контактных линз уже не обойтись. Большинству людей, страдающих близорукостью, врач рекомендует постоянное ношение очков, чтобы «разгрузить» глаза. Правильно подобранная оптика позволит устранить нежелательный дефект фокусировки световых лучей и не окажет отрицательного влияния на состояние глаз.

Грамотный подбор очков — непростая задача для специалиста. С одной стороны, острота зрения должна быть скорректирована настолько, чтобы человек, страдающий близорукостью или дальнозоркостью, мог вести нормальный образ жизни, не имея ограничений в выборе профессии. С другой стороны, стекла, повышающие зрение до нормы, расслабляют глаза, мышцы становятся слабыми и атрофируются, а степень близорукости увеличивается. Именно поэтому взрослым обычно назначают очки с меньшим количеством диоптрий, чем это необходимо. Детям же проводят полную коррекцию зрения, поскольку их глаза продолжают расти.

Иногда близорукость, помимо падения остроты зрения, сопровождается некоторыми неприятными симптомами, например болью в глазных яблоках, возникающей при чтении. Данная патология обусловлена физиологическими причинами. При недостаточном «дальнем» зрении пациент вынужден держать книгу или пристально рассматриваемый предмет недалеко от глаз. При этом глазные яблоки «автоматически» перемещаются ближе к переносице, некоторые мышцы перенапрягаются и быстро утомляются. Последнее и вызывает характерную ноющую боль. В некоторых случаях спазмирование мышц приводит к расходящемуся косоглазию.

Для того чтобы избежать негативных последствий близорукости, не следует отказываться от корректировки зрения.

В качестве временного варианта можно подобрать очки, затем перейти на мягкие контактные линзы или решиться на несложное оперативное вмешательство. Кстати, не следует считать очки устаревшим способом нейтрализации близорукости. Примитивно устроенный оптический прибор может полностью компенсировать недостаточную остроту зрения при миопии слабой и средней степени. Кроме того, красивая оправа — это очень модный аксессуар, придающий имиджу оригинальность и даже некоторую пикантность.

Объективно близорукость невысокой степени, в отличие от миопии высокой степени, не является заболеванием — это дефект зрения, который является последствием инфекционного или неинфекционного недуга, длительного переутомления и т. п. Сильная близорукость обычно сопровождается серьезными осложнениями, приводящими подчас к таким необратимым последствиям, как перерастяжение оболочек глазного яблока, деформация сетчатки и нарушение кровоснабжения всех ее слоев. Последняя при этом претерпевает характерные патологические изменения: на ее поверхности появляются бледно-желтые обескровленные очаги.

Если измененные зоны находятся в центре сетчатки, острота зрения неуклонно снижается и не поддается коррекции с помощью очков или контактных линз. Реже встречаются разрывы мелких внутриглазных кровеносных сосудов, приводящие к точечным или обширным кровоизлияниям в сетчатку, стекловидное тело и другие ткани глазного яблока. В подобных случаях также имеет место снижение остроты зрения.

Иногда при близорукости возникают патологические изменения в стекловидном теле. Больной постоянно или периодически наблюдает перед глазами сероватые или угольно-черные точки, которые могут иметь вид хлопьев, линий, запятых, бесформенных пятен и т. п. Данная аномалия связана с трансформацией естественной структуры стекловидного тела. В самых тяжелых случаях (например, при осложненной миопии высокой степени) может развиться отслойка сетчатки. При этом острота зрения очень быстро падает вплоть до светоощущения или даже полной слепоты. При отслойке сетчатки единственным вариантом помощи больному является проведение экстренной операции с использованием современного медицинского оборудования (в том числе специального лазера), иначе патологические изменения быстро станут необратимыми.

Вследствие деформации глазных яблок при сильной близорукости неизбежно ухудшается состояние внутренних кровеносных сосудов:

повышается проницаемость их стенок, снижается эластичность. Именно поэтому офтальмологи не рекомендуют пациентам, страдающим миопией, посещать сауну или баню — воздействие на организм высокой температуры вызывает рефлекторное расширение сосудов и может привести к множественным внутриглазным кровоизлияниям. Близоруким людям категорически противопоказан алкоголь, поскольку производные этанола, образующиеся в процессе обмена веществ, негативно влияют на состояние всех органов и тканей.

Нежелательно также подвергаться воздействию низких температур (например, отдыхать на горнолыжных курортах), так как сужение сосудов не менее вредно, чем их расширение. Обычно неосложненная близорукость не влияет на работоспособность человека. Но при миопии средней и высокой степени выбор профессии ограничен: таким людям нежелательно работать на должностях, связанных с постоянным перенапряжением зрения (оператор ПК, секретарь, корректор и т. п.), а также со значительными физическими нагрузками или перепадами температуры. Однако отказ от такой работы не имеет смысла, поскольку патологические изменения в тканях глазных яблок при этом не исчезают. Во всем следует соблюдать меру.

Дальнозоркость встречается намного реже, чем близорукость. При наличии данной аномалии человек видит далеко расположенные предметы лучше, чем объекты, находящиеся близко от глаз. Отраженные световые лучи, попадая в глаз человека, страдающего дальнозоркостью, не фокусируются на сетчатке: проходя сквозь ткани, они смыкаются в точке позади нее (или даже позади глазного яблока).

Разумеется, данное утверждение является условным, оно лишь демонстрирует нам картину аномалии рефракции. Иногда размер дальнозоркого глаза отличается от нормального в меньшую сторону, или же наблюдаются нарушения работы оптической системы глазного яблока. Работа аккомодационного аппарата, изменяющего кривизну хрусталика, в некоторой степени улучшает ситуацию, но острота зрения все равно остается неидеальной.

Аккомодация происходит автоматически — с помощью сокращения внутриглазной ресничной мышцы. Чем больше степень кривизны хрусталика, тем сильнее в нем происходит преломление лучей света, проникающих в глаз, тем четче становятся контуры предметов, находящихся недалеко от органов зрения. При его уплощении ясно видимыми становятся только далеко расположенные объекты.

Как и близорукость, дальнозоркость классифицируют по степени

выраженности. При невысокой степени данной аномалии у человека сохраняется отличное «дальнее» зрение, поскольку его аккомодационный аппарат еще способен компенсировать имеющуюся патологию. Также остается возможность работы с объектами, расположенными на близком расстоянии от глаз, но при этом наблюдается значительное перенапряжение мышц.

При средней и высокой степени дальнозоркости страдает острота как «дальнего», так и «близкого» зрения.

Для коррекции имеющихся недостатков рефракции используют специальные очки с вогнутыми (фокусирующими) стеклами.

Такие линзы способны в значительной степени усиливать преломляющую способность глаз и выполнять некоторую часть функций хрусталика.

Иногда при дальнозоркости, не замеченной вовремя и не скорректированной, наблюдается так называемая хроническая усталость ресничной мышцы. Внешне это проявляется выраженными болезненными ощущениями в глазных яблоках и лобной области, которые возникают при длительной работе с близко расположенными объектами.

Вторичными проявлениями дальнозоркости могут стать покраснение век, обильное слезотечение и потребность в частом моргании.

Вследствие нарушения кровоснабжения перенапряженных глазных мышц могут развиваться сопутствующие заболевания (например, ячмени). Симптоматическое лечение обычно оказывается малоэффективным, поскольку дезинфицирующие и общеукрепляющие средства не устраняют причину недуга, но после подбора соответствующих линз неприятные явления очень быстро проходят.

Косоглазие — болезнь или индивидуальная особенность?

Данное заболевание будет рассмотрено в отдельной рубрике вовсе не случайно. Зачастую косоглазие является лишь предметом насмешек и источником сомнительного остроумия.

Многие люди воспринимают его лишь как косметический дефект, который не влияет на остроту зрения и причиняет больному только психологические неудобства.

На самом деле косоглазие — это довольно серьезное заболевание, чреватое серьезными осложнениями.

В медицине косоглазие определяется как состояние, характеризующееся отклонением одного или обоих глазных яблок от центральной оси (выражаясь проще, глаза смотрят в разных направлениях). В результате точная фокусировка глаза на предметах становится невозможной. Симптомы данного заболевания очевидны, а для диагностики не требуется помощь специалиста.

Чаще всего косоглазие возникает у 2–3-летних детей, поскольку именно в этом возрасте начинается «содружественная» работа глаз. По статистике, 2 % малышей страдают данным заболеванием в слабо или сильно выраженной форме.

Различают 2 разновидности косоглазия — паралитическую и содружественную.

Первая форма заболевания развивается на фоне травматического или инфекционного повреждения мышц, отвечающих за движения глазных яблок. Реже данная аномалия развивается при поражениях зрительного нерва. При этом косит только один глаз (как это ни парадоксально — неповрежденный). Во время рассматривания предмета больной глаз, утративший способность к движениям, не участвует в этом процессе, а здоровый для сохранения остроты зрения отклоняется на больший или меньший угол.

При содружественном косоглазии оба глаза косят поочередно, отклоняясь от центральной оси на приблизительно одинаковую величину. Данная аномалия чаще всего является наследственной патологией и представляет собой нарушения внутриутробного формирования органов зрения.

Сходящееся косоглазие чаще всего наблюдается при дальнозоркости

(одно глазное яблоко при этом отклоняется к переносице). А расходящееся, наоборот, развивается на фоне близорукости, при этом один глаз «перемещается» к виску. Вертикальное косоглазие (более редкое) может возникать по различным причинам — одно глазное яблоко отклоняется кверху или книзу.

Как и другие глазные патологии, это заболевание требует квалифицированного лечения у офтальмолога. Данная аномалия не исчезает с возрастом, поэтому требует ранней коррекции. В среднем терапия занимает около трех лет — в зависимости от тяжести состояния больного и наличия сопутствующих недугов. От родителей ребенка, страдающего косоглазием, требуется аккуратность в соблюдении всех назначений специалиста.

Обычно первым этапом лечения косоглазия становится устранение причины, вызвавшей отклонение глазного яблока от центральной оси, то есть избавление пациента от нарушения остроты зрения. При этом чаще всего рекомендуется постоянное ношение очков (с самого раннего возраста). Не следует пренебрегать этим назначением, иначе впоследствии ребенку может понадобиться хирургическое вмешательство.

После устранения близорукости или дальнозоркости рекомендуется выполнение лечебной гимнастики для укрепления глазных мышц и устранения спазмов. Нередко после регулярных занятий в течение длительного времени косоглазие проходит (если оно было вызвано именно мышечными аномалиями). Иногда офтальмолог назначает постоянное ношение очков с одним непрозрачным стеклом: в этом случае на «ленивый» глаз переключается основная нагрузка, и тогда мышцы слабого глазного яблока постоянно стимулируются.

Если же очки и гимнастика оказываются малоэффективными, необходима операция. Обычно ее проводят в раннем возрасте, чтобы предотвратить развитие тяжелых осложнений. Не следует бояться такого вмешательства, иначе острота зрения у ребенка будет постепенно снижаться, а дальнейшая коррекция займет много времени и может оказаться безрезультатной.

Хирургическое лечение выполняют под общим или местным наркозом в два или три этапа (промежуток между ними составляет 3–6 месяцев), а заживление происходит в течение 10–12 дней.

Для того чтобы операция не была напрасной, после восстановления целостности мышц ребенок должен регулярно выполнять упражнения для их тренировки и посещать окулиста по рекомендованному врачом графику.

К сожалению, некоторые родители убеждены в том, что косоглазие

(особенно слабовыраженное) — всего лишь досадный косметический недостаток и незачем подвергать ребенка риску оперативного вмешательства, чтобы исправить этот дефект. На самом деле при данном заболевании у малыша оказывается нарушенным бинокулярное зрение. При этом он не может объективно оценивать расположение предметов в пространстве, следовательно, страдает его восприятие (например, малыш неспособен понять смысл слов «дальше» и «ближе»). Разумеется, в дальнейшем данная ситуация отрицательно сказывается на его развитии. Кроме того, косящий глаз оказывается практически не задействованным в зрительном процессе, вследствие чего острота зрения в нем необратимо снижается.

Другой вариант легкомысленного отношения к косоглазию — откладывание операции на более поздние сроки для того, чтобы ребенок подрос и перенес вмешательство без тяжелых последствий. В некоторых случаях врачи действительно рекомендуют подождать некоторое время, например при аномалиях, связанных с неврологическими нарушениями, которые поддаются терапевтическому лечению. Но при мышечных дефектах хирургическое лечение неизбежно, а раннее его проведение сохранит ребенку нормальное зрение.

Методы терапии

В данной главе будут рассмотрены основные методы лечения глазных заболеваний.

Следует обратить внимание на то, что медикаментозные способы терапии должен назначать специалист: рассчитывать дозировку препаратов с учетом индивидуальных особенностей пациента и подбирать комплекс лекарств.

Народные методы предполагают возможность самолечения, но прежде, чем применить выбранное средство, желательно посоветоваться с врачом.

Медикаментозные методы

Для назначения эффективной терапии офтальмолог учитывает в первую очередь особенности диагностированного заболевания, а также индивидуальные особенности организма пациента, наличие сопутствующих болезней и т. п. Нередко медикаментозное лечение проводится в сочетании с физиотерапевтическими процедурами, массажем, а также гимнастикой и общеукрепляющей терапией.

Существуют определенные методы медицинской помощи, призванные улучшить состояние больного и устранить имеющиеся у него патологии.

Атрофия зрительного нерва. При данной патологии следует сначала установить причину развития заболевания и как можно быстрее устранить ее. Затем рекомендуется проведение комплексной терапии — назначение трентала, кавинтона и никотиновой кислоты. В качестве общеукрепляющего средства используют витамины группы В (инъекции).

Блефарит. Все известные на сегодняшний день формы этого заболевания лечат средствами местного действия. Края пораженных век обрабатывают раствором бриллиантового зеленого или нитрата серебра. При этом следует соблюдать особую осторожность — активно действующие вещества не должны попадать на глазное яблоко. На ночь можно накладывать на веки ватные тампоны с эритромициновой или тетрациклиновой мазью (врач поможет выбрать подходящий антибиотик). Если гнойное воспаление не развивается, можно делать лечебный массаж век для улучшения местного кровообращения и уменьшения отеков.

Воспаление зрительного нерва. Выбор терапии зависит от причин возникновения данного заболевания. Если воспалительный процесс является следствием общей инфекции, в первую очередь следует устранить основное заболевание. Затем врач подбирает капли с антибиотиками (состав лечебного средства зависит от характера инфекции). В тяжелых случаях такие препараты назначают в виде таблеток или инъекций, применяют также глюкокортикоиды (в виде таблеток или капель). При необходимости проводят детоксикацию.

Выворот век. Данное заболевание требует экстренного оперативного вмешательства для устранения постоянного травмирования роговицы. Хирург проводит локальную или обширную пластику (в зависимости от тяжести заболевания и характера внешних его проявлений). Если выворот слизистой оболочки значительно выражен, выполняют комплексную

пластическую операцию.

Гипертоническая патология глазного дна. Ее невозможно вылечить без устранения основного заболевания — артериальной гипертензии. В тяжелых случаях в качестве дополнительной терапии назначают электрофорез с раствором лидазы (на височные области) и витамины группы В в виде инъекций.

Глаукома. В этом случае терапия проводится в несколько этапов. Выбор препаратов зависит от характера имеющейся патологии, выраженности симптомов и особенностей прогрессирования заболевания. При закапывании жидкости в глазное яблоко назначают раствор пилокарпина или ацеклидина (в виде глазных капель) до 6 раз в сутки. Концентрацию лекарства подбирает врач. Для уменьшения отека используют капли с адреналином или тимололом. В некоторых случаях назначают также таблетки фонурита и диакарба (перорально). В период приступов адреналин не применяют, используя только диакарб, а также глицерол в капсулах. Сильную боль снимают анальгетиками (инъекции, таблетки, капсулы). При низкой эффективности консервативной терапии рекомендуется проведение операции. В зависимости от индивидуальных особенностей развития патологического процесса у больного хирург либо удаляет небольшой участок радужной оболочки (данную операцию называют «иридэктомия»), либо прокалывает отверстие в том участке, где нарушен отток жидкости. Существуют также более сложные методики вмешательства, применяемые при осложненных формах глаукомы.

Гнойные инфекции с локализацией очага в глазном яблоке. Их лечат исключительно в стационарных условиях. При этом применяют современные сильнодействующие антибиотики (инъекции, внутривенное введение). В тяжелых случаях, если антимикробная терапия оказывается неэффективной, проводят хирургическое вмешательство, при котором удаляют некротизированные ткани или же полностью извлекают глазное яблоко, а в дальнейшем выполняется регулярная дезинфекция послеоперационной раны.

Дакриоцистит. Это заболевание лечат только хирургическим путем, поскольку закупорка слезного канала не может быть устранена с помощью консервативной терапии. Для восстановления нормального анатомического строения окологлазных структур иногда требуется иссечение фрагмента слезной кости.

Заворот век. Он ликвидируется с помощью пластической операции — иссечения кольцевой мышцы глаза. В некоторых случаях позитивный эффект наступает после накладывания корректирующих швов. При

искривлении хряща века требуется пластика.

Застойные явления в диске глазного нерва. Обычно они исчезают после устранения основного заболевания либо причины, вызвавшей патологию. Если недуг был обнаружен и диагностирован своевременно, после излечения у пациента наблюдается быстрое восстановление остроты зрения.

Иридоциклиты. Инфекционные воспаления радужной оболочки глаза лечат сульфатом атропина и раствором адреналина в виде капель (дозировка лекарственных средств устанавливается только врачом). Кроме того, специалист может назначить комплексные антибиотики для предотвращения распространения воспалительного процесса на окружающие ткани. В тяжелых случаях применяют преднизолон и кортизон в виде инъекций или глазных капель. Иногда рекомендуется проведение электрофореза с кокарбоксилазой и фибринолизином.

Помутнение роговицы. Его устраняют консервативными либо хирургическими методами (в зависимости от выраженности дефекта и причин его появления). Небольшие пятна «убирают» глазными каплями, оказывающими лизирующее воздействие на рубцы, а крупные бельма удаляют, используя методику кератопластики с включением имплантатов. Иногда проводят косметические операции: убирают белые пятна с «погибшего» глаза, чтобы он приобрел естественный здоровый вид.

Катаракта. Ее лечат только хирургическими способами. На ранней стадии заболевания возможно назначение специальных капель, замедляющих патологический процесс, но исцеление при этом не наступает. Созревшую катаракту удаляют, затем в пораженный глаз имплантируют искусственный хрусталик. При возрастных изменениях в хрусталике врач может назначить квинакс, витаиодурол или тауфон (в виде капель). Некоторые формы катаракты удаляют, используя методику интракапсулярной экстракции: на роговице и радужной оболочке глаза делают небольшой разрез, капсулу хрусталика прикрепляют жидким азотом к экстрактору и затем извлекают наружу. Через некоторое время возможна имплантация нового хрусталика — синтетического или донорского. При наличии определенных показаний возможно применение фако-эмульсификации: перед извлечением из глазного яблока хрусталик измельчают ультразвуковым аппаратом, после чего выводят с помощью тонкого катетера, не травмирующего ткани глаза.

Кератиты. Эти заболевания инфекционного происхождения лечат различными антибиотиками в виде капель и растворов. Чаще всего используют левомицетин и сульфацил натрия (альбуцид). При

возникновении язв пораженные участки обрабатывают сульфатом цинка, раствором йода или жидким азотом. Эрозии, имеющие небольшую площадь, смазывают гидрохлоридом хинина для ускорения процесса эпителизации. Гнойные очаги сначала дренируют, а затем дезинфицируют. При кератите грибковой природы используют также антимикотики — нистатин и амфотерицин (в виде мазей). Туберкулезный и сифилитический кератиты лечат в стационарных условиях, поскольку данные заболевания требуют проведения комплексной терапии. При кератите, вызванном вирусом герпеса, назначают дезоксирибонуклеазу и флореналь в виде раствора или капель, а также средства местного действия — оксолиновую или флореналевую мазь. Одновременно с этим проводят профилактику авитаминоза.

Аденовирусный кератоконъюнктивит. Его лечат каплями, содержащими лейкоцитарный интерферон. В качестве дополнительных обеззараживающих средств применяют растворы дезоксирибонуклеазы, глудантана и флоренала, оксолиновую мазь.

Аллергические формы конъюнктивита. Они устраняются проведением комплексной терапии с использованием эффективных антигистаминов и дополнительных средств (например, глюкокортикоидов). Для уменьшения воздействия аллергена больным рекомендуется носить темные очки и избегать открытых освещенных мест.

Вирусный конъюнктивит. Это заболевание лечат местными средствами (растворами дезоксирибонуклеазы, глудантана или флоренала) и антисептическими мазями. При общем ухудшении самочувствия или лихорадочном состоянии возможно применение жаропонижающих препаратов.

Гонококковый конъюнктивит. После его обнаружения больного немедленно госпитализируют для проведения интенсивной терапии. Помимо общих средств, позволяющих избавиться от основного заболевания, рекомендуется местное применение альбуцида, раствора бензилпенициллина или тетрациклиновой мази.

Медикаментозный конъюнктивит. Его лечат антигистаминными препаратами, как и другие заболевания аллергической природы. Сразу же после проведения диагностики следует обнаружить и отменить лекарство, вызвавшее острую реакцию.

Ожоговые травмы век и глазных яблок. Такие повреждения требуют экстренной помощи. Для устранения термического воздействия глаза промывают холодной проточной водой, а затем назначают антимикробные и противовоспалительные средства, например капли с левомецетином,

альбуцид или тетрациклиновую мазь. В тяжелых случаях местно применяют гидрохлорид хинина в качестве средства, стимулирующего регенерацию. Если повреждения оказались очень серьезными, после заживления ран проводят пластическую операцию, заменяя пострадавшие участки роговицы имплантационными материалами.

Новообразования. В зависимости от структуры и расположения их лечат различными способами — криодеструкцией, оперативными методами. Иногда назначают лучевую терапию. Операция может быть как органосохраняющей (при небольшом объеме опухоли), так и радикальной. Сосудистые новообразования убирают с помощью лазера.

Закупорка (тромбоз) сосудов сетчатки. Она требует своевременного лечения, в противном случае терапия оказывается неэффективной. В стационарных условиях назначают инъекции никотиновой кислоты, трентала, гепарина или стрептокиназы. Пораженные участки вен лечат фотокоагуляцией (с помощью лазера закрепляют отслоившиеся фрагменты тканей) или диатермокоагуляцией. В некоторых случаях показано хирургическое вмешательство.

Периостит. Это заболевание лечат комплексными антибиотиками в виде инъекций, таблеток или капсул. Образовавшийся абсцесс вскрывают в условиях операционной, а затем проводят регулярную дезинфекцию пораженного участка.

Пигментация сетчатки. Ее устраняют инъекциями никотиновой кислоты и трентала, а одновременно с этим назначают поливитамины.

Диабетическое поражение сетчатки. Оно требует комплексного подхода. Сначала корректируют общее состояние больного, а после стабилизации уровня сахара в крови назначают курантил и подкожные инъекции гепарина. При обнаружении аневризм и микроскопических кровоизлияний указанные дефекты прижигают лазером.

Нарушения рефракции. Их корректируют с помощью капель, содержащих сульфат атропина или мезатон, после проведения тщательного офтальмологического обследования. Рекомендуются также лечебная гимнастика, установление рационального режима дня и полноценный отдых.

Миопия (близорукость). Это нарушение зрения является поводом для подбора очков, все необходимые для этого параметры уточняет врач. В тяжелых случаях рекомендуется ношение бифокальных линз. При небольшом снижении остроты зрения возможно назначение контактных линз. Прогрессирующую близорукость лечат оперативными методами или с помощью лазера.

Гиперметропия (дальнозоркость). Это расстройство органов зрения корректируется специальными очками или контактными линзами.

Нарушения аккомодации. Их можно устранить путем тщательного подбора цилиндрических линз с неодинаковой степенью преломления.

Офтальмия негнойной природы. При данном заболевании назначают консервативную терапию, а в случае развития осложнений проводят хирургическое вмешательство (удаление глаза). Для консервативного лечения используют гидрокортизоновую суспензию, раствор дексаметазона или гидрокортизоновую мазь, возможно назначение электрофореза. Одновременно назначают таблетки бутадиона. При появлении отеков используют мочегонные средства.

Склериты. Их лечат после обнаружения и устранения основного заболевания. Обычно в подобных случаях назначают мощные антибиотики. При образовании абсцесса проводят хирургическое вмешательство и последующую дезинфекцию раны.

Травмы глаз. Терапевтические мероприятия в этом случае зависят от характера и степени тяжести повреждений. В тяжелых случаях рекомендуются немедленная госпитализация, полное офтальмологическое обследование, устранение дефектов и дезинфекция ран. Для предотвращения осложнений инфекционной природы используют альбуцид в каплях. На поврежденный глаз накладывают влажную антисептическую повязку.

Травмы глазной орбиты. Такие повреждения лечат в стационаре. При серьезных нарушениях целостность костей восстанавливают хирургическими методами. Затем применяют антисептики и комплексные антибиотики для предотвращения инфицирования ран.

Флегмона. Сначала проводят хирургическое вмешательство: пораженный участок клетчатки вскрывают, дренируют, а затем дезинфицируют. После этого назначают антибиотики широкого спектра действия и местные обеззараживающие средства.

Хориоидит. Его лечат консервативными методами. Чаще всего рекомендуется назначение капель, содержащих атропин и адреналин. В тяжелых случаях возможно применение антибиотиков. Для предотвращения аллергической реакции используют преднизолон и кортизон в виде капель или инъекций. В качестве дополнительной терапии врач может посоветовать электрофорез с кокарбоксилазой и фибринолизинном.

Ячмень. Его можно вылечить в амбулаторных или домашних условиях. Пораженное веко следует смазывать раствором бриллиантового

зеленого, а в глаз рекомендуется закапывать альбуцид или закладывать тетрациклиновую мазь. Помощь специалиста может потребоваться лишь в осложненных случаях.

Для того чтобы понять сущность антимикробной терапии и выяснить, насколько опасным может быть самолечение, нередко приводящее к значительному снижению остроты зрения, необходимо рассмотреть основные свойства антибиотиков, которые используются в настоящее время.

Новые фармакологические препараты появляются в арсенале врачей ежегодно.

Нередко офтальмологи оказываются в затруднении при выборе наиболее подходящего средства для проведения антимикробной терапии.

Правильно подобранные препараты обеспечивают нормализацию обмена веществ в пораженных тканях глазных яблок, восстанавливают отток жидкости, а также оказывают нейромедиаторное и иммуномодулирующее воздействие.

Любые медикаменты, которые поступают в организм пациента, включаются в обмен веществ и претерпевают множественные изменения. Например, активно действующие вещества, содержащиеся в таблетках и капсулах, поступают в кровь через слизистую оболочку желудка и кишечника, частично отфильтровываясь печенью. Лекарство, пройдя указанные выше метаморфозы, присоединяется к белковым молекулам, находящимся в крови, таким образом переходя в состояние раствора. Затем через внутреннюю оболочку мелких сосудов с током крови препарат проникает во все ткани и органы, в том числе и ткани глазных яблок, оказывая выраженное целебное воздействие. При этом исчезают обратимые патологические изменения.

Назначение подходящего лекарства — непростая задача для врача. При выборе адекватной терапии следует учитывать множество важных факторов — таких, как степень усвоения медикамента (количество активно действующего вещества, которое будет доставлено непосредственно в глазное яблоко), распределение этого вещества по организму, продолжительность его воздействия и скорость выведения. Кроме того, врач обязан знать, какие преобразования претерпевает выбранный им препарат в цикле обмена веществ, возможно ли появление побочных эффектов, как сочетаются различные препараты при проведении комплексного лечения.

После успешного завершения курса терапии должен быть достигнут

заранее спрогнозированный результат. Иногда наблюдается недостаток силы воздействия препаратов, возможно также отсутствие положительного эффекта (при некоторых индивидуальных особенностях организма пациента или неправильном выборе медикаментов). Реже встречается проявление выраженных побочных свойств фармакологических средств.

При назначении сильнодействующих препаратов специалист учитывает тот факт, что неэффективность терапии нередко вызывается неадекватным подбором сочетания медикаментов, недостаточной концентрацией активных соединений, неправильной дозировкой или синдромом привыкания. Именно поэтому самолечение не может быть рекомендовано: пациент, имеющий приблизительные представления о современных препаратах, может нанести себе вред использованием неподходящих лекарств.

Параллельно со средствами, которые оказывают влияние на весь организм (антибиотиками, десенсибилизаторами и т. п.), в офтальмологии применяются также различные мази, капли, гели, растворы, настойки, отвары и растворимые пленки. Выбор формы препарата зависит от характера диагностированного заболевания и интенсивности патологических изменений в тканях пораженного глаза. На ранних стадиях недуга обычно используют лекарства, содержащие небольшое количество активно действующих веществ, в тяжелых случаях концентрацию выбранных средств увеличивают. Дозировку рассчитывают таким образом, чтобы препараты устраняли только патологию, не травмируя при этом окружающие очаг здоровые ткани. Если антибиотики оказываются малоэффективными, в условиях лаборатории проводят специальный анализ, во время которого изучают влияние антимикробных препаратов на выделенную из пораженного участка глаза флору. Лекарства, оказывающие местное воздействие, различаются по своей эффективности. Например, один и тот же состав в виде капель будет усваиваться быстрее, чем в форме геля или мази. В некоторых случаях для ускорения всасывания активно действующих веществ в кровь применяют электрофорез или фонофорез.

Экстренная помощь при травмах

Своевременное правильное оказание первой помощи очень важно при возникновении непредвиденных ситуаций, в частности — при травме глаз. Каждый человек имеет хотя бы приблизительное представление о том, как сделать искусственное дыхание, наложить шину на сломанную конечность, остановить кровотечение или привести пострадавшего в чувство. Но немногим известны особенности экстренной офтальмологической помощи. Соответствующие навыки и знания необходимо приобрести заранее, чтобы в случае критической ситуации своевременно предпринять все необходимые меры. Травмирование глаз может вызвать очень серьезные осложнения, вплоть до полной потери зрения, поэтому предотвращение подобных последствий очень важно.

Поражения органов зрения бывают непроникающими и проникающими. Первый вариант — самый благоприятный, если будет уместно употребить данный термин. Случайное попадание мячом по глазу во время игры, неловкий удар об угол (дверную ручку, край стола и т. п.) чаще всего случаются у детей. При этом пострадавший глаз краснеет, «наливается кровью» и приобретает зловещий вид. К счастью, подобные «кошмары» обычно не приводят к тяжелым последствиям: в глазных яблоках находятся очень крупные капилляры, поэтому «ужасное» кровоизлияние представляет собой обыкновенный синяк (гематому). Однако в случае подобной травмы рекомендуется как можно быстрее доставить пострадавшего к офтальмологу. Если внутренние структуры глаза не были нарушены, врач рекомендует щадящий режим (снижение нагрузки на пострадавший орган), при этом синяк проходит без дополнительного лечения за 2–3 недели.

Еще один вариант непроникающей травмы глаза — это эрозионное поражение роговицы. В подобных случаях при случайном ударе, оцарапывании или попадании под веко инородного тела с острыми краями на поверхности роговицы появляется небольшая ссадина, затрагивающая только верхний слой эпителия. Данная разновидность ткани обладает способностью к ускоренной регенерации, поэтому болезненные ощущения быстро стихают, а зрение в «оцарапанном» глазу остается прежним.

В более тяжелых случаях нарушается целостность оболочки глазного яблока, что не всегда можно определить визуально. В связи с этим при появлении неприятных симптомов непосредственно после травмы —

саднения, жжения в глазу, болей при моргании — следует обратиться к офтальмологу. После осмотра врач может назначить капли с таурином, восстанавливающие клетки эпителия и устраняющие сильный дискомфорт. Характерные ощущения могут сохраняться до полного заживления раны, реже наблюдаются резь в глазах, обильное слезотечение и светобоязнь. Острота зрения при этом сохраняется. К непроникающим травмам глаз также относятся ожоги. Несмотря на то что в популярной литературе можно увидеть подробные рекомендации по оказанию первой помощи в домашних условиях, единственным вариантом предотвращения тяжелых последствий является немедленное обращение к врачу. При ожоге любой природы (термическом или химическом) недопустимо протирать пораженный глаз руками или прикладывать лед к главному яблоку (таким образом можно травмировать роговицу). Если помощь запаздывает, в крайнем случае допустимо обильно промыть пострадавший орган чистой холодной водой.

Проникающие травмы глаза не всегда приводят к серьезным последствиям, но даже к небольшим повреждениям такого рода следует относиться очень ответственно. Нередко подобные происшествия сопровождаются лишь кратковременной болью, поэтому не вызывают беспокойства. Например, во время работ с металлом или колки дров мелкие частички обрабатываемого материала могут с силой проникнуть в незащищенное глазное яблоко. Естественной реакцией на попадание «соринки» в таких случаях является промывание пострадавшего глаза водой. Но это очень опасно — в поврежденное глазное яблоко вместе с жидкостью могут проникнуть патогенные микроорганизмы. Через некоторое время появляются первые признаки неблагополучия — покраснение, боль, обильное слезотечение и повышение температуры тела. Металлические «соринки» представляют особую опасность, поскольку кусочек железа, попав во влажную среду, через некоторое время покрывается окисью. Если больному не была оказана своевременная медицинская помощь, зрение в пострадавшем глазу может ухудшиться вплоть до полной слепоты.

Для того чтобы предотвратить тяжелые последствия, во время слесарных, шлифовальных и подобных им работ следует обязательно пользоваться защитными очками или масками, а при травмировании глаза (даже если неприятные симптомы отсутствуют) — немедленно обратиться к специалисту. И ни в коем случае нельзя извлекать металлический кусочек самостоятельно, поскольку пострадавший глаз при этом будет травмирован еще больше, а неловкие манипуляции приведут к поражению хрусталика

или зрительного нерва. При выраженных болевых ощущениях в ожидании медицинской помощи можно дать пострадавшему обезболивающее средство (баралгин, темпалгин или кеторол), а для дезинфекции закапать в травмированный глаз альбуцид или раствор левомицетина.

Фитотерапия

Все перечисленные ниже средства желательно применять только после консультации с офтальмологом. При некоторых индивидуальных особенностях организма даже самые безобидные отвары или настои могут оказаться токсичными, поэтому разумная осторожность не будет излишней. Фитотерапия может быть рекомендована в качестве дополнительной процедуры при лечении различных заболеваний органов зрения.

Возрастные изменения в тканях глазного яблока

У большинства пожилых людей, в зависимости от наследственной предрасположенности, особенностей трудовой деятельности и некоторых других факторов, развивается близорукость или дальнозоркость. Нарушения остроты зрения традиционно корректируются с помощью очков или контактных линз. Однако витаминная терапия при отсутствии противопоказаний может улучшить состояние глаз и предотвратить дальнейшее ухудшение зрения.

Рецепт

Компоненты

Ягоды белого винограда — 5 шт.

Способ приготовления и применения

Виноградины промыть, обдать кипящей водой и снять кожуру. Затем провести каждой ягодой по нижнему веку несколько раз. В свежем виноградном соке содержатся витамины, оказывающие благотворное воздействие на глаза.

Данное средство противопоказано при наличии индивидуальной непереносимости.

Темные круги под глазами

Это распространенная патология, которая относится к группе косметических дефектов. Реже появление темных кругов под нижними веками указывает на развитие какого-либо заболевания. Обычно этот дефект проявляется после переутомления, во время авитаминоза или стресса, а также при нарушениях ночного сна, неправильном режиме дня. Устранить данный недостаток можно только после ликвидации причины его возникновения. В некоторых случаях темные круги под глазами присутствуют постоянно — это индивидуальная особенность, при которой кровеносные сосуды располагаются слишком близко под верхним слоем кожи. В качестве вспомогательного терапевтического средства можно использовать следующие препараты, которые будет нетрудно изготовить в домашних условиях.

Рецепт 1

Компоненты

Сухой зеленый чай — 1 чайная ложка

Вода — 0,3 стакана

Способ приготовления и применения

Залить чай кипящей водой, оставить под крышкой на 30 минут, затем процедить через ткань и остудить.

Полученное средство использовать для холодных компрессов: смачивать в нем небольшие салфетки и прикладывать их к коже под глазами на 15–20 минут.

Рецепт 2

Компоненты

Сухие цветки василька — 3 столовые ложки

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Цветки василька измельчить, залить кипящей водой и оставить под крышкой на 1,5–2 часа. После этого процедить настой через марлю и

остудить.

Полученное средство использовать для компрессов.

Рецепт 3

Компоненты

Листья шалфея — 1 столовая ложка

Вода — 0,7 стакана

Способ приготовления и применения

Листья шалфея измельчить, залить кипящей водой и оставить на 15–20 минут, после чего процедить через ткань и остудить. Полученное средство использовать для примочек и компрессов.

Рецепт 4

Компоненты

Свежий пресный творог — 2 столовые ложки

Способ приготовления и применения

Творог протереть сквозь сито, охладить, разделить на 2 равные части и завернуть в кусочки марли. Положить полученные компрессы на веки и оставить на 10 минут.

Воспаление век

Воспалительный процесс локализуется в области верхнего или нижнего века при блефаритах. Кроме того, он может быть осложнением инфекционных глазных заболеваний. Поскольку дурман считается ядовитым растением, перед его применением следует посоветоваться с врачом.

Рецепт 1

Компоненты

Сухие листья дурмана — 2 столовые ложки

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Листья дурмана измельчить, залить кипящей водой и оставить под крышкой на 30 минут, а затем процедить через ткань. Готовый настой применять для приготовления прохладных компрессов и накладывать их на веки на несколько минут.

Рецепт 2

Компоненты

Листья дурмана — 1 чайная ложка

Водка (разбавленный медицинский спирт) — 2 столовые ложки

Способ приготовления и применения

Листья дурмана измельчить до порошкообразного состояния, высыпать в непрозрачную стеклянную емкость, залить водкой, плотно закупорить и оставить на 3–4 дня в прохладном месте. Готовую настойку разбавить кипяченой водой в пропорции 1: 10 и использовать для приготовления примочек или компрессов.

Конъюнктивит неинфекционный

Параллельно с основной терапией для облегчения состояния при этом заболевании можно использовать эффективное и безвредное народное средство.

Рецепт

Компоненты

Пшено — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Пшено промыть под струей проточной воды несколько раз, залить холодной водой и варить на водяной бане в течение 15 минут.

Затем накрыть крышкой и оставить на 2 часа, после чего процедить через ткань и дать остыть. Полученное средство применять для промывания глаз и компрессов.

Ячмень

При частом возникновении ячменей можно применять лекарственные растения, улучшающие обмен веществ и восполняющие недостаток витаминов. Параллельно с этим следует проводить традиционную терапию.

Рецепт 1

Компоненты

Свежие цветки пижмы — 5–6 шт.

Способ приготовления и применения

Свежие цветки пижмы сорвать утром и проглатывать целиком (как таблетки) по 1–2 шт. 2–3 раза в день. Продолжать до тех пор, пока последний ячмень не зарубцуется.

Рецепт 2

Компоненты

Сухие цветки календулы — 2 столовые ложки

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Цветки календулы измельчить, залить кипящей водой, оставить на 35–40 минут под крышкой, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю и дать остыть.

Полученный настой использовать для промываний, примочек и компрессов при неосложненном ячмене.

Рецепт 3

Компоненты

Лист алоэ древовидного — 1 шт.

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Лист алоэ положить на ночь в холодильник, а утром промыть и

протереть сквозь сито. Полученную кашицу залить водой и оставить на 7–8 часов в прохладном месте. Готовый настой процедить через ткань и использовать для приготовления примочек.

Рецепт 4

Компоненты

Спиртовая настойка календулы — 10 капель

Вода — 1 столовая ложка

Способ приготовления и применения

Аптечную настойку календулы развести в прохладной кипяченой воде и использовать полученный раствор для промывания глаз.

Рецепт 5

Компоненты

Лист алоэ древовидного — 1 шт.

Вода — 0,3 стакана

Способ приготовления и применения

Лист алоэ натереть на терке и выжать сок через марлю. Полученную жидкость разбавить водой и использовать для приготовления компрессов.

Рецепт 6

Компоненты

Измельченное корневище аира болотного — 1 столовая ложка

Водка (разбавленный медицинский спирт) — 0,6 стакана

Способ приготовления и применения

Корневище аира залить водкой, плотно закупорить емкость и оставить на 9–10 суток в прохладном затемненном месте.

Полученную настойку процедить через ткань и принимать внутрь по 25–30 капель в 1 столовой ложке кипяченой воды 2–3 раза в день.

Рецепт 7

Компоненты

Измельченный корень барбариса — 1 неполная столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Лекарственное сырье залить кипящей водой и проварить на водяной бане в течение 10–15 минут. Оставить под крышкой на 2–3 часа, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Полученное средство использовать для промывания глаз или приготовления компрессов и примочек.

Рецепт 8**Компоненты**

Листья костяники каменистой — 6 шт.

Способ приготовления и применения

Листья костяники промыть под струей проточной воды, размять пальцами и положить на закрытые веки. Оставить на 30 минут, а затем умыться прохладной водой.

Рецепт 9**Компоненты**

Свежие листья подорожника большого — 2 шт.

Способ приготовления и применения

Листья подорожника промыть, слегка растереть пальцами, положить на закрытые глаза и оставить на 15–20 минут.

Умываться после данной процедуры необязательно.

Рецепт 10**Компоненты**

Сухие плоды малины — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Сухие ягоды малины залить кипящей водой и оставить под крышкой на 1,5–2 часа, после чего процедить сквозь сито. Полученное средство

использовать для промываний и приготовления витаминных компрессов.

Рецепт 11

Компоненты

Измельченные соцветия полыни обыкновенной — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Залить растительное сырье кипящей водой, поставить емкость на водяную баню и варить в течение 25 минут на среднем огне. Затем накрыть крышкой и оставить на 2 часа, после чего процедить через ткань и разбавить таким же количеством воды. Полученное средство использовать для промывания глаз.

Рецепт 12

Компоненты

Сухие березовые почки — 1 столовая ложка

Вода — 2 стакана

Способ приготовления и применения

Березовые почки залить кипящей водой, оставить под крышкой на 4–5 часов, а затем процедить сквозь сито. Полученное средство применять для приготовления компрессов и примочек.

Рецепт 13

Компоненты

Измельченные сухие цветки василька — 1 чайная ложка

Измельченная трава очанки лекарственной — 1 чайная ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Лекарственные травы тщательно перемешать, высыпать в термос, залить кипящей водой, плотно закупорить и оставить на 7–8 часов. Процедить полученный настой через ткань, остудить и использовать для промывания глаз.

Рецепт 14

Компоненты

Свежие лепестки календулы — 2 чайные ложки

Способ приготовления и применения

Лепестки календулы размять руками, положить ровным слоем на закрытые веки, сверху забинтовать стерильной марлей (1–2 слоя) и оставить на 2–3 часа. Перед применением данного средства следует проконсультироваться у врача.

Рецепт 15

Компоненты

Измельченные листья кипрея — 1 столовая ложка

Вода — 0,7 стакана

Способ приготовления и применения

Растительное сырье залить холодной водой, поставить на водяную баню, довести до кипения на слабом огне и варить под крышкой в течение 15–20 минут. Снять емкость с огня и оставить на 1–2 часа, после чего процедить отвар через ткань. Затем довести объем кипяченой водой до 200 мл и остудить.

Полученное средство использовать для приготовления компрессов и примочек.

Рецепт 16

Компоненты

Измельченная кожура огурца — 0,3 стакана

Вода — 0,5 стакана

Питьевая сода — 0,5 чайной ложки

Способ приготовления и применения

Огуречную кожуру залить кипящей водой, оставить на 30 минут, процедить через ткань. Затем добавить соду, размешать до растворения и остудить. Полученное средство использовать для приготовления смягчающих компрессов и примочек.

Рецепт 17

Компоненты

Измельченная сухая трава живокости — 1 столовая ложка

Вода — 2 стакана

Способ приготовления и применения

Лекарственное сырье залить кипящей водой, оставить под крышкой на 2 часа, процедить через ткань и остудить.

Полученное средство использовать для промывания глаз.

Рецепт 18

Компоненты

Цветки красного клевера — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Залить цветки клевера кипящей водой и оставить под крышкой на 40–45 минут.

Готовый настой процедить через сложенную в несколько слоев марлю и остудить.

Полученное средство использовать для промывания глаз и приготовления примочек.

Рецепт 19

Компоненты

Сухие цветки черемухи — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Цветки черемухи залить кипящей водой, оставить на 30 минут, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю и дать остыть.

Полученное средство использовать для приготовления компрессов, примочек и промываний.

Рецепт 20

Компоненты

Семена укропа — 3 столовые ложки

Вода — 2 стакана

Способ приготовления и применения

Семена укропа растереть в деревянной ступке, залить кипящей водой и оставить на 2 часа под крышкой. Полученный настой процедить через ткань и использовать для приготовления промываний.

Рецепт 21**Компоненты**

Измельченная сухая трава тимьяна — 0,5 стакана

Вода — 0,7 л

Способ приготовления и применения

Растительное сырье залить кипящей водой, выдержать под крышкой в течение 3 часов, а затем процедить сквозь частое сито и охладить.

Полученное средство применять для приготовления компрессов и промываний.

Рецепт 22**Компоненты**

Измельченные листья подорожника — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Залить лекарственное сырье кипящей водой, хорошо перемешать и оставить под крышкой на 1 час. Процедить сквозь частое сито и остудить до комнатной температуры.

Полученное средство использовать для приготовления компрессов и промывания глаз.

Рецепт 23**Компоненты**

Сухие цветки ромашки аптечной — 2 столовые ложки

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Цветки ромашки залить кипящей водой, хорошо перемешать и оставить под крышкой на 1,5–2 часа, затем процедить настой через сложенную в несколько слоев марлю. Полученное средство остудить и использовать для приготовления примочек и промываний.

Снижение остроты зрения

Средства, приготовленные по приведенным ниже рецептам, можно использовать только при отсутствии серьезных патологий и аллергических реакций на те или иные используемые травы.

Рецепт 1

Компоненты

Измельченная сухая трава пустырника — 1 столовая ложка

Вода — 1 стакан

Способ приготовления и применения

Траву пустырника залить кипящей водой и оставить под крышкой на 1 час. После этого процедить настой сквозь частое сито и остудить до комнатной температуры.

Полученное средство принимать внутрь по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день не менее чем через 1 час после еды.

Рецепт 2

Компоненты

Измельченное корневище пырея — 2 столовые ложки

Вода — 0,7 л

Способ приготовления и применения

Сырье залить холодной водой, поставить емкость на водяную баню и довести до кипения. Периодически помешивая, выпарить жидкость до половины объема. Оставшийся отвар остудить и процедить сквозь сито. Полученное средство принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 10 минут до еды.

Рецепт 3

Компоненты

Ягоды черники — 1 столовая ложка

Черный чай — 2 столовые ложки

Вода — 1,5 стакана

Способ приготовления и применения

Заварить черный чай с черникой в керамическом или фарфоровом чайнике и настаивать в течение 20–25 минут. Пить 2–3 раза в день после еды.

Хронический неинфекционный конъюнктивит

Рецепт

Компоненты

Яичные белки — 2 шт.

Вода — 0,5 стакана

Способ приготовления и применения

Яичные белки взбить с помощью миксера, понемногу добавляя воду. Оставить полученную смесь в теплом затемненном месте на 1–1,5 часа. Готовое средство применять для смазывания глаз на ночь до появления первых признаков улучшения состояния.

Лечебный массаж глаз

Данная процедура является эффективным расслабляющим средством.

Правильно проведенный сеанс массажа поможет снять усталость с мышц, окружающих глаза, и восстановить понизившуюся на фоне переутомления остроту зрения.

Поместить ладони на виски и постараться полностью расслабиться. Затем, используя только контролируемое сокращение лицевых мышц (двигать руками нельзя), сдвинуть ладони назад. Они должны плотно примыкать к коже лица, но не надавливать на нее, иначе эффект массажа будет незначительным. Процедура способствует равномерному распределению нагрузки по лицевым мышцам, одновременно оказывая согревающее воздействие. При этом улучшается кровоснабжение глазных мышц, повышается их упругость.

Провести боковыми сторонами больших пальцев от внутренних углов глаз до крыльев носа, затем плавно перейти к бровям и разгладить их. Движения должны быть медленными, плавными и сопровождаться легким надавливанием на кожу и подкожные мышцы. Данную процедуру желательно повторить 10–12 раз. Такой массаж помогает снизить внутриглазное давление и устранить неприятное чувство распирания в глазах.

Расслабив мышцы пальцев, подушечками осторожно помассировать глазные яблоки через закрытые веки. Движения должны быть направлены от внешних углов век к внутренним. Не следует при этом слишком сильно нажимать на глаза. После завершения процедуры следует полежать с закрытыми глазами 10–15 минут.

Массаж шеи оказывает выраженное положительное воздействие при снижении остроты зрения, вызванном переутомлением.

Данную разновидность лечебной стимуляции лучше всего проводить с партнером, поскольку при самомассаже возможно случайное напряжение расслабляемых мышц. Перед началом массажа пациент должен сесть на удобный стул, положить кисти рук на его спинку и опустить на них подбородок. Массажисту будет удобно расположиться сбоку. Общее время проведения процедуры составляет около 10 минут. Противопоказаниями являются заболевания позвоночника и поражения кожного покрова в массируемой области.

Выполнять легкие поглаживания мышц шеи от границы волосяного

покрова вниз к плечам. Не следует оказывать чрезмерного давления: мышцы должны согреться и расслабиться, иначе возможно возникновение болезненных ощущений. Шею необходимо массировать в течение 30 секунд сначала справа, а затем слева от позвоночника.

Нажатиями расслабленных подушечек пальцев выполнять выжимания мышц шеи. Движения должны быть легкими и щадящими. Допустимо также проведение разминания и других классических массажных приемов. Данная процедура требует предварительной подготовки массажиста. После стимуляции мышцы шеи необходимо разгладить расслабленными ладонями.

Акупунктура

Данная методика представляет собой воздействие на определенные биологически активные точки, которое оказывает благотворное влияние на остроту зрения.

Акупунктура — это древний китайский метод лечения, при котором стимуляция биологически активных точек производится различными методами: введение специальных тонких иглолок, массаж, прижигание и т. п. Подобные процедуры должен проводить только квалифицированный специалист, поэтому в домашних условиях целесообразно ограничиться вполне безопасным точечным массажем.

Согласно представлениям приверженцев нетрадиционной медицины, заболевания возникают, когда нарушается поток энергии внутри человеческого тела — ци. Восстановить естественную проводимость тканей можно путем стимулирования определенных участков кожи — биологически активных точек. При этом энергетический поток преодолевает препятствия и свободно распространяется по всему организму.

Нарушения проведения энергии возникают вследствие воздействия на тело различных негативных факторов: стрессов, частой смены погодных условий, нарушений пищевого режима (переедания, несбалансированного питания, голодания, диеты), приема сильнодействующих медикаментов, инфицирования патогенными микроорганизмами, шокового состояния или травм различной степени тяжести.

Основными целями проведения сеансов акупунктуры являются восстановление нормальной циркуляции всех энергетических потоков и установление равновесия эмоциональных, интеллектуальных и духовных аспектов, а также достижение баланса между инь (пассивной энергией) и ян (стимулирующей энергией).

При грамотном ее проведении акупунктура является безопасной процедурой. Точечный массаж представляет собой щадящий метод стимуляции, поэтому даже при не очень точном выборе подходящего участка он не окажет негативного воздействия на организм. Если же легкое воздействие по какой-либо причине окажется неэффективным, целесообразно обратиться к специалисту-иглотерапевту для проведения соответствующих лечебных процедур.

Согласно данным медицинских исследований, регулярное проведение

сеансов акупунктуры стимулирует выработку эндорфинов — естественных болеутоляющих веществ. При этом снижаются болевые ощущения, сопутствующие некоторым глазным заболеваниям. В связи с этим применение точечного массажа можно рекомендовать в качестве дополнительного терапевтического средства, улучшающего самочувствие пациента.

Данная процедура способствует восстановлению остроты зрения, укрепляет глазные мышцы и улучшает внутритканевый обмен веществ при катаракте и глаукоме.

Обнаружение биологически активных точек производят подушечкой большого пальца, выполняя легкие скользящие движения. Обычно в стимулируемой области, «отвечающей» за пораженный недугом орган, возникает легкая боль (или дискомфорт).

Перед началом точечного массажа следует разогреть руки, обернув их на некоторое время шерстяной тканью или же потерев ладони друг об друга. Естественное тепло усилит благотворное действие целебной процедуры.

Стимуляцию нужно проводить подушечками указательного и большого пальцев. Не следует при этом выполнять растирание и другие движения, кроме легкого надавливания. Направление воздействия на кожу должно быть только вертикальным. Нежелательно также массировать участки, граничащие с выбранными биологически активными точками, поскольку чрезмерное возбуждение нескольких участков кожи может вызвать неприятные ощущения.

При выполнении всех этапов точечного массажа специалисты не рекомендуют дотрагиваться до глазных яблок.

1. Подготовительный этап. Растереть разогретыми пальцами рук кожу лба в направлении от точки переносицы к вискам. После этого выполнить поглаживания. Всю последовательность действий следует повторить 2–3 раза.

2. Указательными пальцами рук произвести надавливания на брови (в направлении от переносицы к височным областям), затем легко погладить кожу. Выполнить 2–3 раза.

3. Надавить подушечками пальцев на брови (в направлении от переносицы к вискам) до появления незначительной болезненности, затем помассировать самую высокую точку бровей. При ее стимуляции нежелательно сдвигать кожу относительно мышц.

4. Подушечками большого и указательного пальцев защемить брови, слегка оттянуть их и отпустить. Затем провести стимуляцию бровей от

переносицы к вискам. Повторить все 3–4 раза.

5. Указательным пальцем помассировать височные области сначала по часовой стрелке, а затем — в обратном направлении (9–10 раз).

6. Помассировать биологически активные точки скул (от переносицы к вискам) 3–5 раз. Надавливания при этом должны быть не слишком сильными.

7. Стимулировать биологически активные точки нижнего края скул в направлении от висков к переносице.

8. Воздействовать подушечками указательных пальцев на биологически активные точки, расположенные недалеко от внутренних уголков глаз. Повторить стимуляцию 4–5 раз.

9. Стимулировать ямки, находящиеся около ушных козелков, подушечками больших пальцев. Произвести массаж указанных областей сначала по часовой стрелке, а затем — в обратном направлении.

10. Энергично растереть кожу за ушами.

11. Размять мочки ушей большим и указательным пальцами. В этой области находится очень много биологически активных точек.

12. Стимулировать подушечками указательных пальцев кожу внутри ушных раковин (ниже слухового прохода).

13. Помассировать сильными круговыми движениями точку на тыльной стороне кисти, расположенную между I и II пястными костями указательного и большого пальцев. Повторить действия по 10 раз по часовой стрелке и в обратном направлении.

Новые методы лечения глазных заболеваний

В настоящее время существует множество методик, позволяющих эффективно улучшить остроту зрения.

Назначение той или иной процедуры производит офтальмолог на основании результатов обследования. В некоторых случаях достаточно проведения терапевтического лечения или регулярного выполнения упражнений для укрепления глазных мышц, однако более тяжелые патологии требуют оперативного вмешательства.

Рассмотрим более подробно самые популярные способы повышения остроты зрения.

Коррекция зрения с помощью лазера

В последнее время данная методика стала очень популярной. Сейчас во всех крупных медицинских центрах имеются специальные аппараты, позволяющие устранить симптомы близорукости с помощью лазеротерапии.

По своей сути такая коррекция зрения представляет собой оперативное вмешательство, при котором вместо скальпеля используется луч специального лазера. Процедура проходит следующим образом. Перед началом операции пациента готовят: закапывают ему в глаза анестезирующие препараты и лекарства, расширяющие зрачки. Затем его укладывают на операционный стол, просят зафиксировать взгляд на одной точке и наводят луч лазера на заранее определенные участки. Обезболивание необходимо для того, чтобы устранить рефлекторные спазмы мышц век. Сама же процедура является практически безболезненной.

В течение 2–3 дней после лечения лазером могут наблюдаться такие незначительные побочные симптомы, как жжение, ощущение инородного тела в глазу и раздражение. Через некоторое время перечисленные признаки неблагополучия исчезают без дополнительного лечения.

Эффективность применения лазера для исправления близорукости очень высока. Тем не менее, как и у любой другой методики, связанной с оперативным вмешательством, у лазеротерапии имеются и недостатки. Около 2 % проводимых процедур при миопии слабой и средней степени и до 10 % операций при миопии высокой степени, сопровождающейся осложнениями, вызывают неприятные последствия, связанные с прогрессированием близорукости, появлением сопутствующих заболеваний и индивидуальной реакцией на воздействие лазерного луча.

Результат оперативного вмешательства зависит в первую очередь от квалификации врачей, проводящих сеанс лазеротерапии, а также от особенностей организма пациента.

В настоящее время технология проведения операций, направленных на устранение симптомов близорукости, постоянно совершенствуется.

В конце XX века были очень популярными так называемые насечки (кератотомия). Данная методика позволяла повысить остроту зрения у пациентов, страдающих слабо— и средневыраженной миопией. Сущность вмешательства заключалась в следующем: на периферической части

роговицы глаза специальным скальпелем производили неглубокие надрезы (их длина, количество и глубина рассчитывались индивидуально для каждого больного). После заживления ранок на глазном яблоке оставались очень тонкие шрамы, которые образовывали своеобразный каркас, предотвращающий растяжение глаза и, соответственно, дальнейшее падение остроты зрения.

Описанный выше метод был довольно эффективным, но при этом имел множество противопоказаний и побочных эффектов.

Например, в течение 5–6 месяцев после проведения операции следовало избегать воздействия на травмированный глаз — даже попадание мелкой соринки под веко грозило серьезными неприятностями, а случайный ушиб глазного яблока мог вызвать расхождение одного или нескольких шрамов. Кроме того, пациентам запрещались физическая нагрузка и поднятие тяжестей. Вследствие индивидуальных особенностей организма у некоторых больных шрамы по прошествии определенного времени растворялись в окружающих тканях.

Более современным методом является фоторефрактивная кератэктомия (ФРК).

Данную процедуру проводят с применением медицинского лазера. При этом небольшой участок верхнего слоя роговицы безболезненно испаряется под действием высокой температуры направленного луча, а глазное яблоко становится более плоским, вследствие чего происходит смещение фокуса на сетчатку. После проведения операции острота зрения либо значительно повышается, либо восстанавливается до нормальной.

Существенным недостатком ФРК является невозможность воздействия на оба глаза в течение одного сеанса терапии. Кроме того, пациент вынужден в течение 3 суток после вмешательства носить на оперированном глазу плотную повязку, иначе восстановление испаренных тканей будет происходить очень медленно. После проведения фоторефрактивной кератэктомии в некоторых случаях развивается тяжелое осложнение — помутнение испаренного участка роговицы, возникающее на фоне травмирования клеток. Данная реакция является индивидуальной особенностью организма пациента, а предвидеть или предотвратить ее практически невозможно. После завершения заживления на оперированном глазу образуется бельмо — непрозрачный участок, который подлежит удалению.

В настоящее время самым популярным способом лазерной коррекции зрения является ЛАЗИКС. Для проведения лечебного сеанса используют сфокусированный луч специального лазера. С роговицы близорукое

аккуратно срезают небольшой участок, площадь и форму которого предварительно рассчитывают с помощью компьютера. Затем внутренний слой этого кусочка тканей шлифуют лазером, испаряя часть клеток, и укладывают вырезанный фрагмент на прежнее место.

Недостатком ЛАЗИКСа является его довольно высокая стоимость. Кроме того, данная операция, несмотря на очень высокую эффективность (обычно острота зрения после процедуры существенно улучшается либо повышается до нормы), может привести к развитию осложнений. Иногда — при нарушении регенеративной способности тканей — отрезанный участок роговицы не приживается, а наложение швов невозможно, поскольку это приведет к образованию рубца. В результате кусочек роговицы остается неприкрепленным и может отслоиться в любой момент.

Повышение остроты зрения с помощью аппаратных методик

Несмотря на то что регулярные занятия гимнастикой для глаз помогают повысить остроту зрения, при близорукости высокой степени рекомендуется терапевтическое лечение в стационаре.

В настоящее время существуют методики усиленной тренировки мышц глазных яблок, которые основаны на применении компьютерной техники и других медицинских аппаратов.

Для тренировки мышц, отвечающих за процесс аккомодации, применяют специальную компьютерную программу. Пациент занимает место перед монитором и по команде врача начинает следить взглядом за появляющимися на экране фигурками, очертания которых и скорость возникновения меняются в индивидуально подобранном темпе. Регулярное проведение таких терапевтических сеансов позволяет избавиться от аккомодационного спазма, устранить проявления переутомления и значительно повысить остроту зрения.

В качестве дополнительного лечебного средства при неосложненной глаукоме применяют так называемый мерцающий цвет. Пациент надевает специальные электронные очки, снабженные экранами. Врач включает прибор, и на этих экранах начинают мерцать точки, цвет и яркость которых предварительно подбирают с помощью специальной компьютерной программы. Обычно для стимуляции функционирования глазного нерва применяют различные оттенки зеленого цвета. Данную процедуру также используют при лечении дальнозоркости, катаракты и синдрома хронической усталости в качестве дополнительного способа воздействия на глаза.

Кроме того, для тренировки мышц глазного яблока применяют паттернстимуляцию. Специально разработанная компьютерная программа выводит на экран монитора подобие шахматного поля, состоящего из клеток, окрашенных в различные оттенки одного цвета. Частота мерцания клеток и их размеры заранее рассчитываются индивидуально для каждого пациента. Данную процедуру часто назначают при амблиопии как дополнительное терапевтическое средство.

Преимущества данной методики заключаются в минимальной возможности возникновения побочных эффектов и безопасности для пациентов любого возраста.

Электростимуляция — один из вариантов интенсивной терапии, используемой при лечении многих глазных заболеваний. Во время сеансов применяют электроды различной величины и формы (в том числе и напоминающие контактные линзы). Сила воздействия и другие параметры регулируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма пациента.

Соляризация

Данная методика была очень популярна в прошлом столетии, сейчас она переживает второе рождение, а ее популярность неуклонно возрастает. Упражнения, во время которых активно используется естественный источник освещения — солнце, позволяют добиться максимального расслабления глазных мышц и повысить остроту зрения. Однако следует помнить о том, что избыток ультрафиолета, попадающего на сетчатку глаза, может привести к развитию ожога и воспаления, поэтому занятия следует проводить в соответствии с указаниями специалиста.

Летом многие люди носят очки с затемненными стеклами. К сожалению, дешевые варианты подобных аксессуаров могут нанести очень серьезный вред зрению. Чрезмерное затемнение стекол нередко приводит к развитию фотофобии — невротическому заболеванию, при котором даже обычный рассеянный свет вызывает обильное слезотечение и неприятные ощущения в глазах.

Соляризацию используют не только для расслабления глазных мышц, но и для устранения сухости глазных яблок и дискомфорта, возникающего при некоторых заболеваниях, выступании на поверхности роговицы расширенных кровеносных сосудах или нарушениях кровоснабжения сетчатки и глазного нерва.

Яркий свет нежелательно использовать в качестве терапевтического средства при отсутствии предварительной подготовки, ослабленности глаз, спазмировании мышц век или индивидуальной гиперчувствительности.

Методика упражнений под названием «соляризация склеры» применяется для достижения общеукрепляющего эффекта. При этом больной должен направить взгляд вниз, одновременно приподнимая верхнее веко и таким образом подставляя роговицу солнечным лучам. Для повышения эффективности процедуры следует медленно двигать глазным яблоком, чтобы солнечный свет воздействовал на максимально большую площадь тканей. Смотреть на солнце при этом категорически не рекомендуется, иначе возможно фототравмирование сетчатки.

Соляризация считается относительно безопасным методом терапии при снижении остроты зрения. Тем не менее, как и любая другая оздоровительная методика, она имеет некоторые недостатки. Например, благотворное воздействие солнечного света охватывает лишь небольшой участок склеры, при этом нижняя часть глазного яблока остается в тени. Во

время сеанса пациент может испытывать дискомфорт вследствие неудобного положения головы и сопутствующего перенапряжения головных и шейных мышц.

Не следует забывать и о том, что интенсивность воздействия солнечного излучения на ткани меняется в зависимости от погодных условий, климата, времени года, температуры воздуха и т. п. Именно поэтому огромное значение имеет правильный выбор времени проведения оздоровительного сеанса (данный параметр должен определять специалист). Во время соляризации самочувствие пациента должно быть нормальным, неприятные ощущения являются признаками неблагополучия.

Для предотвращения перегревания летом следует надевать на голову панаму или белую косынку. После завершения процедуры необходимо промыть глаза холодной кипяченой водой и расслабиться: посидеть на удобном диване или в кресле в темном помещении, закрыв глаза и вытянув ноги.

Эффективность соляризации повышается, если проводить данную процедуру в водоеме. Вода отражает солнечные лучи, способствуя усилению их воздействия на глаза, одновременно устраняя опасность развития теплового удара.

При недостатке свободного времени можно время от времени проводить кратковременную соляризацию.

Для оздоровительного сеанса понадобятся глубокая миска или таз, холодная кипяченая вода и небольшое количество морской соли. Последнюю следует перемешать до полного растворения. Больной должен погрузить в воду лицо и открыть глаза, а затем «вынырнуть» и посмотреть на солнце, часто моргая. Упражнение необходимо повторить 5–6 раз.

Существует также методика щадящей соляризации, при которой воздействие солнечных лучей на роговицы происходит через плотно закрытые веки.

При этом существенно снижается вероятность появления солнечного ожога, а глаза в этом случае постепенно привыкают к яркому освещению.

Для снижения гиперчувствительности глаз и улучшения зрения при ярком освещении можно выполнить следующее упражнение. Больной должен встать перед затемненным участком (например, под навесом), расставив ноги на ширину плеч. При этом одна из них должна находиться в тени, а другая — на освещенном месте. Затем он закрывает глаза, неплотно сжимая веки, делает несколько глубоких вдохов и выдохов (как можно медленнее) и поворачивает голову из стороны в сторону. Глаза

оказываются то освещенными, то затененными. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в глазных яблоках.

После проведения описанного выше сеанса соляризации можно приступать к более интенсивным вариантам упражнений. Больной должен встать лицом к солнцу, предварительно закрыв глаза, и выполнять повороты корпусом вправо и влево. Для того чтобы сохранять равновесие, можно отрывать одну или обе пятки от земли, а также широко расставлять ноги. При нарушении координации движений рекомендуется выполнять данное упражнение с подстраховкой.

Освоив описанную выше методику, можно усложнить задание. Например, при поворотах корпусом плотно закрывать ладонью сначала один глаз, а затем другой. Иногда после проведения соляризации возникают незначительные побочные эффекты, например мелькание мушек перед глазами. Данная аномалия абсолютно естественна и не требует лечения. Чтобы глаза расслабились, можно посидеть в тени с холодными компрессами на веках.

Если выполнение упражнений в положении стоя вызывает затруднения, можно воспользоваться следующим вариантом: сесть в удобное кресло, расставить ноги, закрыть глаза и поворачивать голову в разные стороны, следя за тем, чтобы веки были постоянно освещены солнцем. Первые несколько сеансов желательно проводить утром или вечером, когда интенсивность освещения незначительна.

После освоения описанного выше упражнения можно усложнить задание: поворачивать голову, очень часто моргая (или открывать глаза на 1–2 секунды, а затем снова закрыть их). Частые движения век предотвращают переутомление глаз. Через некоторое время сетчатка будет адекватно воспринимать повышенную нагрузку. Для того чтобы соляризация оказывала максимальное терапевтическое воздействие, тело должно оставаться полностью расслабленным, а разум — спокойным.

Следующий вариант соляризации можно применять только после длительной предварительной подготовки (то есть уверенного освоения описанных выше упражнений). Занятия следует проводить на открытом воздухе или перед окном, выходящим на солнечную сторону. Благотворное воздействие на организм свежего воздуха усилит позитивный эффект проводимой процедуры. Перед началом упражнения следует максимально расслабить тело. Для этого можно воспользоваться любой доступной методикой релаксации, послушать негромкую музыку или запись звуков природы, удобно устроиться в кресле или на диване, устойчиво

расположив ступни на полу. Руки можно вытянуть вдоль тела или положить на колени, не скрещивая запястий. Затем необходимо закрыть глаза и повернуть лицо к солнцу, представляя, как его лучи проникают в глаза, наполняют их энергией и жизненной силой. Плавные повороты головы не должны приводить к спазмированию шейных и головных мышц.

Глаза должны постоянно оставаться закрытыми.

После завершения соляризации следует посидеть в затемненном помещении, положив на глаза холодные примочки с отваром из лекарственных трав.

При отсутствии индивидуальной непереносимости яркого освещения можно применять интенсивные методики соляризации. Перед началом сеанса следует принять максимально комфортную позу: сесть в кресло или на диван перед открытым окном, вытянуть ноги, поставив ступни на пол. Затем необходимо закрыть один глаз ладонью, не прикасаясь ею к векам, и выполнять повороты головой вправо и влево. При этом следует как можно чаще моргать незакрытым глазом, иначе возможно появление неприятных ощущений. Во время выполнения данного упражнения дыхание должно быть медленным и глубоким. Через несколько минут можно будет закрыть ладонью другой глаз, а «отдохнувший» — открыть.

Для разнообразия в процессе тренировок можно использовать упражнения с веером. Последний должен быть достаточно плотным и не очень ярким. При отсутствии веера можно взять в руки кусок плотной бумаги или картона соответствующего размера. Затем следует лечь на спину или сесть в удобное кресло таким образом, чтобы солнце светило в лицо, и расслабить мышцы. Веер должен располагаться перед лицом слева на расстоянии около 10 см от кожи. Закрыв глаза, нужно медленно поворачивать голову вправо и влево (при этом веки будут поочередно освещаться солнечными лучами) или же покачивать веером перед лицом.

Для того чтобы эффект от выполнения упражнения был максимальным, можно сочетать перечисленные выше действия с аутотренингом: представлять, как солнечный свет проникает в глазные яблоки, насыщая их энергией, укрепляя мышцы и устраняя дефекты зрения. Рекомендуемая продолжительность занятия — около 10 минут.

В процессе описанных выше тренировок глаза постепенно приспособляются к воздействию очень яркого освещения на сетчатку. Следовательно, внезапные вспышки света (фары автомобиля ночью, блики на воде или снегу) больше не будут вызывать фототравмы. Кроме того, при соляризации улучшается кровообращение в тканях глазного яблока, повышается работоспособность.

В некоторых случаях после обследования врач может запретить проведение сеансов соляризации вследствие возможности возникновения осложнений. При этом допустимо выполнение так называемых адаптированных тренировок: в солнечный день можно смотреть на облака, повернувшись спиной к солнцу.

Аутотренинг

Элементы аутогенной тренировки в той или иной степени присутствуют во всех комплексах упражнений для глаз. Аутотренингом можно заниматься как во время занятий, направленных на укрепление глазных мышц, так и отдельно, используя самовнушение в качестве расслабляющего и восстанавливающего силы средства. Регулярные занятия помогут справиться с болью спазматического характера, устранить перенапряжение мышц и избавиться от усталости и апатии. Помимо общего оздоравливающего воздействия на организм, аутогенные тренировки оказывают положительное влияние на остроту зрения, например помогают справиться со спазмом аккомодационных мышц. Все перечисленные ниже упражнения следует выполнять, удобно устроившись в мягком кресле и закрыв глаза (не зажмуриваясь).

Контроль дыхания

Положить руки на колени ладонями вверх. При вдохе сосредоточить внимание на области брюшного пресса — представить, как воздух направляется в живот, увеличивая объем брюшной полости, а при выдохе — как живот становится плоским. Данное упражнение следует выполнять в очень медленном темпе, без напряжения. После выдоха необходимо сделать небольшую паузу и дождаться восстановления естественного ритма дыхания. Выполнять в течение 1–2 минут.

Продвижение воздуха

После уверенного освоения предыдущего упражнения можно приступать к дальнейшему совершенствованию аутогенных способностей. Вытянуть руки перед собой, повернув их ладонями навстречу друг другу. При вдохе, как и в описанном выше занятии, представлять, как воздух наполняет живот изнутри, при выдохе живительный кислород пусть «проходит» в руки, а затем «выходит» из кончиков пальцев. Выполнять упражнение очень медленно в течение 2–3 минут.

Концентрация пучков энергии

Вытянуть руки вперед, как в описанном выше упражнении. Представить, как пальцы постепенно становятся тяжелыми и «уставшими», как через них проходит воздух при выдохе. Через 1 минуту вообразить, как

во время вдоха энергия света, сконцентрированная в виде пучков, проходит из одной руки в другую, устраняя усталость и придавая силы. После уверенного освоения данной методики можно попробовать «поиграть» этими пучками, меняя расстояние между ладонями, но не сталкивая их.

Жар костра

Расположить руки на незначительном расстоянии от грудной клетки, развернув их ладонями наружу. Представить себе костер на лесной поляне, находящийся рядом с ногами, вдохнуть «горячий воздух» и направить его сначала в руки, а затем «продлить» до кончиков пальцев. Если упражнение выполнено правильно, должно появиться четкое ощущение тепла в кистях рук. Рекомендуемая продолжительность данного тренинга — 2–3 минуты.

Самоидентификация

Положить расслабленные руки на колени ладонями вверх. Глубоко вдохнуть и представить, как небольшая часть поступившего в легкие воздуха проходит в пальцы, после чего выдохнуть, «выпуская» отработанный кислород через кисти рук. После этого открыть глаза и дышать в обычном ритме, пристально рассматривая собственные руки и мысленно повторяя: «Это — я». Данное упражнение следует выполнять в течение 3–4 минут.

После уверенного освоения приведенного выше комплекса (для достижения максимального расслабления лучше всего проводить тренировки вечером, перед сном) можно приступить к психогенному воздействию на органы зрения. Исходное положение остается прежним — сидя в удобном кресле. Свет в помещении следует приглушить, а также обеспечить тишину. Очень медленно расслабить веки и представить, как они становятся тяжелыми и вялыми. Через 2 минуты спазмированные мышцы успокоятся, уменьшится отечность, исчезнут мелкие морщинки (можно спокойно думать об этом, чтобы увеличить эффективность воздействия).

Закрыв глаза, мысленно посмотреть на предмет, расположенный вблизи (например, на торшер), и аналогичным образом перевести взгляд на удаленный объект (раму окна, картину на стене и т. п.).

Повторить упражнение 5–7 раз.

Посмотреть на любой предмет, удаленный от глаз на 2–3 м, после чего направить взгляд сквозь разглядываемый объект, как бы сознательно не замечая его, а затем снова сфокусировать глаза. Таким образом можно

добиться существенного расширения зоны периферического зрения. Дыхание при этом должно быть ровным и глубоким.

Закрывать глаза и представлять, как перед лицом вспыхивает яркий свет (например, зажигается настольная лампа). Повторить упражнение 5–7 раз. Данное занятие помогает повысить остроту ночного зрения. Снова закрыть глаза и представить, как к глазным яблокам медленно приливает теплая кровь. Выполнять в течение 2–3 минут. Это несложное упражнение помогает расслабить мышцы глаз, улучшить их кровоснабжение, повысить эластичность.

Следующий вариант аутотренинга можно выполнять после тяжелого рабочего дня, особенно если трудовая деятельность связана с физическими усилиями или длительным стоянием на ногах. Перед началом занятия следует лечь на спину (ровную кровать или мягкий коврик), выпрямить ноги, слегка развести их в стороны и свободно положить руки вдоль тела. Каждую из приведенных ниже фраз следует повторять по 3–4 раза, задумываясь над словами и ощущая результат.

Веки спокойны, свободны, расслаблены.

- Взгляд спокоен, ясен, уверен.
- Кровь быстро приливает к глазам.
- Я смотрю легко и свободно.
- Я очень хорошо вижу.
- Мои глаза видят четко и ясно.

Данный комплекс необходимо выполнять в расслабленном состоянии, не ощущая напряжения. Через некоторое время острота зрения повысится, исчезнут неприятные ощущения, связанные с переутомлением глаз. Обычно первые признаки улучшения появляются не ранее чем через 2–3 недели после начала тренировок, поэтому следует набраться терпения и не торопиться с выводами.

Медитация

Медитация — известная йоговская практика, позволяющая добиться свободы от мыслей, прийти к состоянию чистого сознания, активизировать высшее «я».

Техника медитации заключается в том, что, сосредотачивая внимание на каком-либо объекте, человек погружается в тропическое состояние. В конечном итоге вы можете достичь состояния, характеризующегося интуитивным типом мышления.

Медитация, как известно, ставит своей целью достижение состояния сверхсознания. Оговоримся сразу, что добиться этого могут немногие, но применительно к коррекции зрения это и не важно. В данном случае больший интерес представляет терапевтический эффект медитации.

Попробуйте понять, что медитация — это сознательные усилия, направленные на улучшение состояния здоровья. Принято считать, что сознание человека может болеть так же, как и системы, органы, клетки. Негативные эмоции и состояния могут причинить вам не меньший вред, чем, например, алкоголь, никотин или токсины. В итоге вы, даже не подозревая об истинной причине, можете испытывать болезненное состояние. Негативные эмоции могут в том числе вызывать и ухудшение зрения, поэтому, если вы хотите избавиться от проблем с глазами, удалите из своей жизни все негативные эмоции. В этом вам и поможет медитация.

Медитацией следует заниматься в спокойной обстановке. Вы можете использовать какую-либо плавную музыку или записи шума прибоя, пения птиц. Это позволит вам «отгородиться» от отвлекающего воздействия окружающей среды.

Для медитации обязательно займите удобное положение, поскольку мышечное напряжение может помешать процессу полного расслабления. Специалисты советуют перед началом медитации выполнить упражнения на расслабление, но неплохой эффект даст и просто горячая ванна.

Перед медитацией успокойте сознание, заглушите его привычную активность. Проще всего это сделать, практикуя полное дыхание в течение 10–15 минут.

Подготовка к медитации

Упражнение 1

1. Сядьте на стул в удобной для вас позе.
2. Сидите спокойно, расслабьтесь.
3. Закройте глаза, обратите внимание на наступившее в результате этого успокоение.
4. Оставайтесь с закрытыми глазами в течение нескольких минут.

Упражнение 2

1. Встаньте прямо, выпрямите спину, поставьте ноги на ширину плеч.
2. Вращайте глазами 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки.
3. Поверните голову направо, а затем налево. Выполните эту часть упражнения 10 раз.
4. Наклоните голову, а затем запрокиньте. Выполните эту часть упражнения 10 раз.
5. Разведите руки и выполните круговые вращения руками 10 раз назад и 10 раз вперед.
6. Поверните корпус вправо, а затем влево. Выполните эту часть упражнения 10 раз.
7. Положите руки на пояс. Вращайте бедрами 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки.
8. Слегка согните ноги в коленях и начните ритмичные приседания. Выполните эту часть упражнения 20 раз.
9. Поднимите руки над головой и прогнитесь назад. Потом наклонитесь вперед и дотянитесь пальцами рук до пола. Выполните эту часть упражнения 10 раз.
10. Выполните упражнение 2 раза.

Медитация при сильном напряжении глаз

Упражнение 1

1. Сядьте на колени, скрестите руки на груди, закройте глаза.
2. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Переключите внимание с внешнего мира на спокойный и умиротворенный внутренний мир.
3. Делая вдох через нос, подумайте: «вдох».
4. Сделайте выдох через нос, подумайте: «выдох».
5. Дышите таким образом в течение нескольких минут.
6. Сделайте вдох через нос, подумайте: «вдох».
7. Откройте рот и позвольте воздуху выйти, не прилагая для этого

усилий. Подумайте: «выдох».

8. Дышите таким образом в течение нескольких минут.

9. Сделайте вдох через нос, подумайте: «вдох». Попробуйте ощутить выдыхаемый вами холодный воздух.

10. Откройте рот и позвольте воздуху выйти, не прилагая для этого усилий.

Подумайте: «выдох». Попробуйте ощутить выдыхаемый вами теплый влажный воздух.

11. Закройте глаза, сконцентрируйте на них внимание. Дышите описанным выше образом в течение нескольких минут.

12. Повторите упражнение 3 раза.

13. После медитации сделайте пальминг.

Упражнение 2

1. Сядьте на пол в удобной для вас позе.

2. Расслабьтесь, постарайтесь переключить внимание с внешнего мира на внутренний.

3. Сделайте медленный вдох через нос.

4. Сделайте выдох через нос, скажите тихо, двигая одними губами, слово «раз», стараясь растянуть его.

5. Дышите таким образом в течение нескольких минут. После каждого выдоха произносите слово «раз», говоря его с каждым разом все тише и тише — до тех пор, пока оно не станет просто мыслью.

6. Расслабьтесь на 1–2 минуты, затем повторите упражнение.

7. После медитации сделайте пальминг.

Упражнение 3

1. Сядьте на пол, скрестите ноги, положите руки на колени ладонями вверх, соединив большой и указательный пальцы, закройте глаза.

2. Расслабьтесь, постарайтесь переключить внимание с внешнего мира на внутренний. Не концентрируйтесь на дыхании.

3. Сделайте медленный вдох через нос.

4. Сделайте выдох через нос, произнесите мантру «ом».

5. Дышите таким образом в течение нескольких минут. После каждого выдоха произносите «ом», говоря с каждым разом все тише и тише — до тех пор, пока слово не станет просто мыслью.

6. Дайте мантре самой повторяться в вашем уме.

7. Расслабьтесь на 1–2 минуты, затем повторите упражнение, произнося мантру мысленно.

8. После медитации сделайте пальминг.

Упражнение 4

1. Сядьте на пол в удобной для вас позе, расслабьте руки.
2. Сделайте глубокий и медленный вдох.
3. Выдыхая, ведите обратный счет от 10 до 1.
4. При каждом выдохе произносите только одно число, пытаясь мысленно представить его.
5. Когда вы дойдете до 1, расслабьтесь и дышите ровно в течение нескольких минут.
6. Сделайте глубокий и медленный вдох.
7. Выдыхая, ведите счет от 1 до 10.
8. Когда вы дойдете до 10, расслабьтесь и дышите ровно в течение нескольких минут.
9. Повторите упражнение 10 раз.
10. После медитации выполните пальминг.

Медитация при возрастных изменениях зрения

Упражнение 1

1. Включите медитативную музыку.
2. Лягте на спину, сведите ноги, разведите в стороны выпрямленные руки.
3. Закройте глаза и расслабьтесь.
4. Переводите все звуки в яркие вспышки разных цветов.
5. Медитируйте таким образом в течение 5–15 минут.
6. После окончания медитации сядьте в удобную позу, выполните пальминг.

Упражнение 2

1. Сядьте на колени, опустите руки вдоль туловища, расслабьтесь.
2. Закройте глаза, сконцентрируйте внимание на дыхании.
3. Не препятствуйте своим мыслям — пусть они приходят и уходят до тех пор, пока вы не ощутите внутреннюю тишину.
4. Постарайтесь без усилий сосредоточиться на внутренней тишине и созерцать ее внутри себя.
5. Если вы сможете созерцать внутреннюю тишину в течение 7–15 минут, то ощутите прилив энергии к позвоночнику — движение

кундалини.

6. Не препятствуйте этому движению в течение 3–5 минут, затем переключите свое внимание на дыхание.

7. Откройте глаза, прочитайте мантру.

8. Несколько раз легко поморгайте.

Упражнение 3

1. Сядьте на колени, заведите руки за голову.

2. Расслабьте каждую мышцу, сосредоточьтесь на дыхании, отслеживая каждый вдох и каждый выдох.

3. Громко произнесите 7 раз мантру «ом».

4. Перенесите свое сознание в точку межбровья. Если вы затрудняетесь найти ее, приложите указательный палец к центру между бровей.

5. Держите палец на точке в течение нескольких секунд, затем уберите его и положите руки на колени.

6. Сконцентрируйте внимание на точке между бровями, попытайтесь увидеть (или хотя бы представить) там маленькую светящуюся звезду.

7. Смотрите на эту звезду, пытаясь сохранить ее образ ясным и спокойным.

8. Позвольте этой звезде померкнуть, ощутите полную темноту.

9. Снова заведите руки за голову и повторите 7 раз вслух мантру «ом».

10. Переключите внимание на внешние звуки, ощутите свое тело.

11. Медленно откройте глаза, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

Упражнение 4

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях.

2. Расслабьтесь, активизируйте каждую чакру.

3. Закройте глаза. Представьте большой экран. Мысленно войдите в него, вообразив, что вся отрицательная энергия и негативные эмоции остаются за экраном, поскольку он не пропускает их.

4. Представьте себя по другую сторону экрана, почувствуйте свое подлинное «я», не обремененное никакими отрицательными качествами.

5. Вообразите еще один экран, представив, что он — фильтр, который очистит вас от всего, что вам не свойственно.

6. Проходите через воображаемые экраны до тех пор, пока вы не увидите чистые цвета своей ауры, сияющей ярким светом.

7. Откройте глаза, медленно встаньте и расслабьтесь.

Медитация для коррекции зрения

Упражнение 1

1. Включите медитативную музыку.
2. Сядьте на пол, вытяните выпрямленные ноги, обопритесь на выпрямленные позади себя руки.
3. Расслабьтесь и настройтесь на различные геометрические образы.
4. Закройте глаза и попробуйте мысленно построить объемную геометрическую фигуру, которая, по вашему мнению, соответствует звучащей музыкальной композиции.
5. Поскольку любая музыка динамична, в вашем воображаемом рисунке обязательно должны быть элементы динамики.

Упражнение 2

1. Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени ладонями вверх.
2. Закройте глаза и расслабьтесь.
3. Сосредоточьтесь на чакре Аджна, которая находится в области межбровья.
4. Поместите в эту чакру ее знак: светло-желтый круг, обрамленный синим кольцом с двумя лепестками светло-синего цвета; внутри кольца расположен белый треугольник.
5. Постарайтесь погрузить этот знак внутрь чакры.
6. Почувствовав прилив пранической энергии, не ослабляйте концентрации, стараясь сделать знак более отчетливым.
7. Когда поток праны ослабнет, продолжайте фиксировать знак в чакре еще несколько минут.
8. Откройте глаза, медленно встаньте и расслабьтесь.

Упражнение 3

1. Лягте на пол, сведите ноги, вытяните руки вдоль туловища, расслабьтесь.
2. Закройте глаза, отрегулируйте дыхание: продолжительность вдоха должна быть примерно равна длительности выдоха.
3. Сосредоточьте свое внимание на солнечном сплетении: отбросьте все посторонние мысли, попробуйте ощутить солнечное сплетение как сгусток или плотный ком энергии.
4. Переключите сознание на дыхание. Сделайте полный вдох и

представьте, как прана из вдыхаемого воздуха попадает через легкие в солнечное сплетение и там накапливается.

5. Сделайте медленный выдох. Представьте, что ваше солнечное сплетение сокращается, посылая прану во все части тела.

6. При следующем вдохе снова представьте себе процесс накопления праны, а при выдохе — ее равномерное распределение по всему организму.

7. Выполняйте упражнение в течение 4–5 минут.

8. Задержите дыхание и представьте, как прана через нос попадает в легкие.

9. Повторите упражнение еще раз.

10. Прочитайте мантру, откройте глаза, встаньте.

Упражнение 4

1. Повесьте янтру на стену на расстоянии 50–120 см от себя (в зависимости от размеров изображения) на уровне глаз.

2. Сядьте на пол, скрестив ноги. Соедините ладони на уровне груди так, чтобы пальцы рук были направлены вверх.

3. Расслабьтесь, синхронизируйте дыхание с сердечным ритмом.

4. Сделайте вдох на 4 удара сердца, выдохните на 4 удара, произнесите «ом».

5. Сосредоточьтесь на изображении янтры.

6. Перейдите к «образному» дыханию: представьте, что, делая вдох, вы вносите заключенные в янтрах сокровенные сущности в себя, а выдыхая, отбрасываете все посторонние мысли.

7. Приблизительно через 1 минуту такого дыхания вы перестанете обращать внимание на дыхание, как будто оно не существует.

8. В течение нескольких минут продолжайте анализировать внутренний смысл янтры.

9. Попробуйте понять значение и свойства каждого отдельного элемента янтры.

10. Вернитесь к обобщенному восприятию янтры.

11. Почувствовав усталость, переведите внимание на дыхание, синхронизируйте его с сердечным ритмом и при каждом выдохе произносите «ом».

12. Медленно встаньте и дышите в течение нескольких минут глубоко и ровно.

Упражнение 5

1. Повесьте янтру на стену на расстоянии 50–120 см от себя (в

зависимости от размеров изображения) на уровне своих глаз.

2. Примите позу Кришны: встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, слегка согните их в коленях. Левую ногу поставьте на носок, перекрестив ее с правой. Руки согните в локтях и поднимите до уровня плеч. Сожмите пальцы в кулак, выпрямите большие пальцы и мизинцы. Левую руку отведите вперед так, чтобы пальцы рук располагались на уровне правого плеча.

3. Расслабьтесь, синхронизируйте дыхание с сердечным ритмом.

4. Сделайте вдох на 4 удара сердца, выдохните на 4 удара, произнесите «ом».

5. Сосредоточьтесь на изображении янтры, представьте ее объемной.

6. Мысленно поместите себя в центр янтры, попробуйте разобраться в своих чувствах.

7. Зарядитесь энергией от янтры: представьте, что положительная энергия, исходящая от янтры, проходит через ваши мизинцы и большие пальцы и медленно циркулирует по всему телу.

8. Если вы выполняли упражнение правильно, то в этот момент вы должны почувствовать восторг от познания новых истин и ощутить, как ваше тело наполняется энергией. Также в процессе медитации у вас может возникнуть ощущение полета.

9. Почувствовав усталость, переведите внимание на дыхание, синхронизируйте его с сердечным ритмом и при каждом выдохе произносите «ом».

10. Расслабьтесь, сядьте на пол в удобной позе и дышите в течение нескольких минут глубоко и ровно.

Упражнение 6

1. Сядьте на пол, скрестите ноги, скрестите ладони на груди, закройте глаза и расслабьтесь.

2. Сконцентрируйтесь на чакре Сахасрара, которая располагается в верхней части головы.

3. Сформируйте в ней светящийся шарик праны.

4. Проведите этот шарик вниз до чакры Муладхара, которая располагается в области таза, и оставьте его там.

5. Снова сформируйте в чакре Сахасрара шарик праны и проведите его до Муладхары, оставив его там.

6. Таким образом накопите в Муладхаре 4–5 шариков праны, а затем проведите их вверх и выбросите через Сахасрару.

7. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока при накоплении праны в

Муладхаре у вас не появится ощущение легкости всего тела или полета.

8. После этого очистите Муладхару, выбросив прану через Сахасрару.

9. Таким же образом очистите чакру Свадистхану, которая располагается в области таза у основания половых органов, направляя в нее прану, а затем выводя ее через Сахасрару.

10. Точно так же очистите все остальные чакры.

11. Откройте глаза, в течение нескольких минут дышите глубоко, затем встаньте.

Упражнение 7

1. Лягте на спину, сведите ноги, вытяните руки вдоль туловища.

2. Закройте глаза, прочитайте мантру, мысленно представьте необъятные водные просторы.

3. Сосредоточьтесь на первоэлементе «вода», которому соответствует белый цвет и звук «вам».

4. Сосредоточьтесь на качествах воды.

5. Представьте, что вы лежите на поверхности воды и все пространство вокруг вас покрыто водой. Вы плавно плывете, хотя ваша поза остается прежней. Чистая и гладкая поверхность воды покрывается волнами, и они несут вас по просторам океана. Волны плещутся, ударяются о вас, но при этом не причиняют вам никакого вреда.

6. Продолжайте думать об этом в течение 5–15 минут.

7. Откройте глаза, прочитайте мантру, медленно встаньте.

Упражнение 8

1. Лягте на живот, сведите ноги, вытяните руки вдоль туловища, расслабьтесь.

2. Закройте глаза, 3–6 раз прочитайте мантру, затем мысленно представьте себе необъятные просторы Вселенной.

3. Сосредоточьтесь на первоэлементе «земля», которому соответствует желтый цвет и звук «ла».

4. Представьте землю, создайте в уме образ ее тяжести.

5. Представьте, что ваше тело стало тяжелым и вы не можете пошевелиться: никакая сила не может оторвать вас от земли или сдвинуть с места.

6. Продолжайте думать об этом в течение 5–15 минут.

7. Откройте глаза, прочитайте мантру, медленно встаньте.

Упражнение 9

1. Сядьте на колени перед горящей свечой, положите руки на бедра, расслабьтесь.
2. Прочитайте мантру, сосредоточьте взгляд на пламени свечи.
3. Сконцентрируйте внимание на первоэлементе «огонь», которому соответствует кремовый цвет и звук «рам».
4. Представьте себя сидящим в центре огненного моря. Вокруг вас нет ничего, кроме огня. Языки пламени касаются вас, проникают в вас, но вы не чувствуете жара. Огонь не может вам повредить.
5. Закройте глаза и продолжайте думать об этом в течение 5–15 минут.
6. Откройте глаза, прочитайте мантру, медленно встаньте.

Упражнение 10

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, слегка разведите выпрямленные руки, согните их в запястьях по направлению к себе, расслабьтесь.
2. Прочитайте мантру, сконцентрируйте внимание на первоэлементе «небо».
3. Закройте глаза. Представьте, что вокруг вас чистое голубое небо и вы парите в нем. Внизу — пелена облаков, но вы находитесь выше. Голубизна неба одухотворяет вас, а полет — радует.
4. Продолжайте думать об этом в течение 5–15 минут.
5. Откройте глаза, расслабьтесь и прочитайте мантру.

Упражнение 11

1. Встаньте прямо со сведенными ногами, опустите руки вдоль туловища, расслабьтесь, посмотрите вверх.
2. Прочитайте мантру, сконцентрируйте внимание на первоэлементе «воздух», которому соответствует серый цвет и звук «йям».
3. Закройте глаза, представьте, что вы находитесь в потоках воздуха. Вас окружает воздух, а вы — частица воздушного океана. Вы взлетаете над землей.
4. Продолжая думать об этом, представьте, что ваше тело стало легким, как пушинка, и вы поднимаетесь вверх вместе с восходящими воздушными потоками. Вокруг вас — прозрачный воздух, и вы парите над землей. При этом ваша поза остается прежней.
5. Продолжайте думать об этом в течение 5–15 минут.
6. Откройте глаза, расслабьтесь и прочитайте мантру.

Лечебная гимнастика

Профилактическая гимнастика

Как известно, болезнь легче предотвратить, чем лечить. И это касается абсолютно всех заболеваний и недугов, в том числе и болезней глаз.

Чтобы сохранить зрение, улучшить его, снять напряжение в глазах, а также уберечь себя от целого ряда недугов, необходимо ежедневно выполнять один или несколько комплексов профилактических упражнений.

Комплекс упражнений для дошкольников и учащихся младших классов

Современные дети проводят много времени у телевизора и компьютера, что неизбежно сказывается на их зрении. Разумеется, родители должны ограничивать время таких развлечений, но даже если малыш проведет у монитора или экрана телевизора около 1 часа, его глаза сильно устанут.

Профилактические упражнения следует выполнять в течение 2–3 минут несколько раз в день. Одновременно с ними полезно проводить гимнастику для мышц шеи, спины и плечевого пояса.

Именно поэтому вам следует научить ребенка профилактической гимнастике для глаз, превратив ее в увлекательную игру.

Упражнение 1

1. Попросите малыша сесть на стул и выпрямить спину.
2. Предложите ему сосчитать до двух с закрытыми глазами.
3. Когда он сделает это, попросите его открыть глаза, снова закрыть и сосчитать уже до трех.
4. Далее предложите ему сосчитать с закрытыми глазами до четырех, до пяти и, наконец, до десяти.

Упражнение 2

1. Попросите малыша сесть на стул, выпрямить спину и положить руки на колени.

2. Предложите ему поиграть в игру «Мозаика».
3. Разместите напротив глаз ребенка яркую картинку и объясните ему, что если он будет быстро моргать, то сможет увидеть вместо нее мозаику.
4. Пусть малыш сосредоточит взгляд на картинке, а затем начнет быстро моргать.
5. Через 1–2 минуты игру можно закончить.

Упражнение 3

Подведите ребенка к окну и, выбрав вдалеке какой-либо предмет (дом или дерево), покажите его малышу. Чтобы заинтересовать его, найдите в предмете что-нибудь необычное (причудливую ветку дерева, птичку на ветке и т. п.) и обратите на это его внимание. Пусть он рассматривает предмет в течение нескольких секунд и слушает ваши комментарии.

1. Попросите малыша встать прямо и опустить руки вниз.
2. Встаньте напротив ребенка и покажите ему большой палец, расположив его на расстоянии 25–30 см от глаз малыша.
3. Спросите, как называется этот палец.
4. Когда малыш ответит, покажите ему указательный палец и спросите, как он называется.
5. Покажите ребенку остальные пальцы и продолжайте спрашивать их названия.
6. Теперь попросите малыша поднять и выпрямить руку, сжать пальцы в кулак и вытянуть большой палец.
7. Далее пусть он по очереди вытягивает остальные пальцы и, глядя на них, проговаривает их названия.

Упражнение 4

1. Попросите малыша встать прямо и опустить руки вниз.
2. Предложите ему вытянуть вперед правую руку и смотреть на большой палец, пока вы считаете до пяти.
3. На счет «пять» попросите ребенка прикрыть ладонью левой руки левый глаз.
4. Снова начните считать вслух до пяти. На счет «пять» попросите малыша убрать ладонь и снова посмотреть на большой палец.
5. Предложите малышу повторить упражнение, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки.
6. Если ребенок не устал, повторите упражнение еще несколько раз.

Упражнение 5

1. Укладывая ребенка спать, скажите ему, что знаете волшебное средство для хороших снов.

2. Попросите его закрыть глаза, погладьте веки малыша от внутреннего к внешнему краю глаза.

3. Помассируйте веки ребенка круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 минуты.

Упражнение 6

1. Попросите малыша встать прямо и опустить руки вниз.

2. Предложите ему вытянуть вперед руку ладонью вверх и посмотреть на кончик безымянного пальца.

3. Скажите ему, что если он будет очень медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, то увидит сразу два безымянных пальца.

4. Если малыша заинтересует эта игра, предложите ему посмотреть по очереди на другие пальцы, так же медленно приближая их к лицу.

Комплекс упражнений для детей 10–12 лет

Ребенок 10–12 лет уже должен понимать, как важно вовремя предотвратить ослабление зрения. Нагрузки в школе, выполнение домашнего задания, компьютерные игры и Интернет — все это вызывает напряжение глаз. Запретить сыну или дочери смотреть телевизор и сидеть за компьютером практически невозможно, а вот научить ребенка простейшим упражнениям и взять с него слово выполнять их ежедневно — вполне реально.

Упражнение 1

1. Сядьте, откинувшись на спинку стула, кресла или дивана.

2. Сделайте глубокий вдох.

3. Широко откройте глаза.

4. Задержите дыхание на 2–3 секунды.

5. Наклонитесь вперед, закройте глаза и выдохните.

6. Повторите упражнение 6–10 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте, откинувшись на спинку стула, кресла или дивана.

2. Расслабьтесь и слегка прикройте веки.

3. Мысленно сосчитайте до десяти.

4. Крепко зажмурьте глаза на 5–10 секунд.
5. Начните медленно расслаблять веки.
6. Слегка приоткройте глаза, снова сосчитайте до десяти.
7. Откройте широко глаза и не моргайте столько времени, сколько сможете.
8. Снова прикройте веки и повторите упражнение.
9. Выполните упражнение еще 3–6 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, поставьте руки на пояс.
2. Поверните голову влево и смотрите на локоть левой руки в течение 3–5 секунд.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Поверните голову вправо и смотрите на локоть правой руки в течение 3–5 секунд.
5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 4

1. Сядьте на стул на расстоянии 2–3 м от выключенного монитора компьютера или экрана телевизора, выпрямите спину.
2. Смотрите прямо перед собой на монитор в течение 3–5 секунд.
3. Вытяните руку и поставьте большой палец на уровне средней линии лица на расстоянии 15–20 см от глаз.
4. Медленно переведите взгляд на кончик пальца.
5. Смотрите на него в течение 3–5 секунд.
6. Опустите руку и повторите упражнение еще 5–6 раз.

Упражнение 5

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, положите руки на колени.
2. Посмотрите на кончики пальцев, не опуская головы.
3. На вдохе начните медленно поднимать руки, следя за ними глазами и не поднимая голову.
4. На выдохе начните медленно опускать руки, следя за ними глазами и не опуская голову.
5. Вернитесь в исходное положение и дышите ровно в течение 10 секунд, прикрыв глаза.
6. Повторите упражнение 5 раз.

Комплекс упражнений для старшеклассников и студентов

В подростковом и юношеском возрасте велика опасность снижения остроты зрения, особенно во время подготовки к экзаменам. В этот период на зрении могут сказаться не только чтение и работа за компьютером, но и стрессы.

Упражнение 1

1. Сядьте в кресло или на стул, положите руки на колени. Постарайтесь максимально расслабить мышцы лица и зафиксировать голову в одном положении.

2. Широко откройте глаза и посмотрите перед собой.
 3. Не поворачивая головы, переведите взгляд влево.
 4. Посмотрите вправо и вверх.
 5. Не поднимая головы, посмотрите вверх, а затем на межбровье.
 6. Переведите взгляд влево и вверх.
 7. Посмотрите вправо.
 8. Переведите взгляд влево и вниз.
 9. Посмотрите вниз.
 10. Крепко зажмурьте глаза.
 11. Откройте глаза так широко, как только можете.
 12. Повторите зажмуривание и открывание глаз не менее 10 раз.
 13. Выполните вращение глазами в обратном направлении.
 14. Выполните вращение влево с закрытыми глазами.
 15. Выполните вращение вправо с закрытыми глазами.
 16. Повторите упражнение 2–3 раза.
 17. Выполняйте упражнение медленно.
- После нескольких занятий увеличьте скорость вращения.

Упражнение 2

1. Встаньте ровно и выпрямите спину.
2. Согнув руки в локтях, положите кисти на плечи.
3. Не поворачивая головы, посмотрите на левый локоть.
4. Переведите взгляд на правый локоть.
5. Попробуйте увидеть сразу оба локтя.
6. Соедините пальцы рук в замок за шейей, сведите локти и зафиксируйте на них взгляд на 1 минуту.
7. Заведите руки за голову, перекрестив запястья за шейей таким

образом, чтобы локти были направлены вверх.

8. Посмотрите на правый локоть, затем на левый.
9. Попробуйте увидеть сразу оба локтя.
10. Повторите упражнение не менее 10 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь.
2. Посмотрите перед собой, широко открыв глаза. Не моргайте столько времени, сколько сможете выдержать.
3. Закройте глаза на 10 секунд, а затем быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
4. Снова широко откройте глаза и зафиксируйте взгляд на переносице, не моргая.
5. Повторите пункт 3.
6. Не поворачивая головы, посмотрите влево, снова зафиксировав взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать.
7. Повторите пункт 3.
8. Не поворачивая головы, посмотрите влево, снова зафиксировав взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать.
9. Не опуская головы, посмотрите вниз, зафиксировав взгляд на кончике носа.
10. После этого опять быстро поморгайте.
11. Повторите пункт 3.
12. Закройте глаза, расслабьтесь на 2 минуты.
13. Повторите упражнение не менее 10 раз.

Комплекс упражнений для профилактики дальнозоркости

Представленные ниже упражнения являются отличной профилактикой дальнозоркости. Выполняя их, вы предотвратите как возрастное нарушение зрения, так и временное, связанное с чрезмерным напряжением глаз.

Упражнение 1

1. Сядьте в кресло или на стул, закройте глаза ладонями, расслабьтесь на несколько секунд.
2. Отведите ладонь от правого глаза.
3. Вытяните свободную руку ладонью к себе.
4. Сожмите в кулак все пальцы, кроме большого.

5. Зафиксируйте взгляд на линиях подушечки большого пальца.
6. Медленно приближайте руку к глазу до тех пор, пока изображение линий не начнет расплываться.
7. Отрегулируйте расстояние, на котором вы четко видите линии на пальце.
8. Смотрите на линии в течение 5 секунд.
9. Повторите упражнение, закрыв ладонью другой глаз.
10. Выполните упражнение 4 раза для каждого глаза.
11. Закройте оба глаза ладонями и расслабьтесь на 3 минуты.

Упражнение 2

1. Встаньте прямо, опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
2. Откройте глаза, вытяните руку, сожмите в кулак все пальцы, кроме большого.
3. Зафиксируйте взгляд на большом пальце и начните медленно приближать руку к лицу.
4. Не отрывая взгляда от пальца, приблизьте его кончик к носу.
5. Зафиксируйте взгляд на кончике пальца на 10 секунд.
6. Закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
7. Откройте глаза и начните медленно отводить руку от лица, продолжая смотреть на указательный палец.
8. Опустите руку, закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
9. Выполните упражнение с другой рукой.
10. Повторите упражнение не менее 4 раз.

Упражнение 3

1. Встаньте прямо, опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
2. Откройте глаза, вытяните правую руку, сожмите в кулак все пальцы, кроме среднего.
3. Зафиксируйте взгляд на пальце.
4. Медленно поверните голову вправо, не отрывая взгляда от пальца.
5. Медленно приближайте руку к лицу, не отрывая взгляда от пальца.
6. Приблизьте палец к носу.
7. Зафиксируйте на нем взгляд на 10 секунд.
8. Медленно поверните голову прямо, не отрывая взгляда от пальца.
9. Снова медленно вытягивайте руку, не отрывая взгляда от пальца.
10. Примите исходное положение, закройте глаза и расслабьтесь на 2

минуты.

11. Откройте глаза, быстро поморгайте.
12. Снова закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
13. Выполните упражнение с левой рукой, поворачивая голову влево.
14. Повторите упражнение не менее 4 раз.

Упражнение 4

1. Приготовьте простую картинку или открытку, сядьте в кресло.
2. Возьмите картинку в руку и расположите ее на расстоянии 35–40 см от глаз.
3. В течение 30 секунд запоминайте изображение на картинке.
4. Закройте глаза и мысленно представьте его.
5. Откройте глаза и приблизьте картинку на расстояние 10–15 см от глаз.
6. Снова внимательно посмотрите на изображение, запомнив те детали, которые вы четко видите.
7. Закройте глаза и мысленно представьте эти детали.
8. Повторите упражнение не менее 4 раз с другой картинкой.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости

Даже людям со 100 %-ным зрением рекомендуется выполнять этот комплекс хотя бы 1 раз в неделю. Если вы стали замечать снижение зрения вдаль, делайте профилактические упражнения ежедневно.

Если это не поможет, обратитесь к врачу, поскольку расплывчатое изображение предметов, расположенных на расстоянии, с которого вы раньше их прекрасно видели, может свидетельствовать о близорукости. Если заболевание не прогрессирует, оно не требует специального лечения. Скорее всего специалист подберет вам очки или контактные линзы и назначит специальный комплекс упражнений для глаз.

Упражнение 1

1. Встаньте в середине комнаты, выпрямите спину, опустите руки.
2. Посмотрите перед собой, сфокусировав в течение нескольких секунд взгляд на каком-либо предмете в конце комнаты.
3. Переведите взгляд в правый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на 20 секунд.
4. Переведите взгляд в левый нижний угол комнаты, зафиксируйте его

на 20 секунд.

5. Закройте глаза руками и расслабьтесь на 20 секунд.
6. Повторите упражнение не менее 4 раз, с каждым разом увеличивая время фиксации взгляда.

Упражнение 2

1. Встаньте в середине комнаты, выпрямите спину, опустите руки.
2. Посмотрите перед собой, сфокусировав в течение нескольких секунд взгляд на каком-либо предмете в конце комнаты.
3. Переведите взгляд в левый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на 20 секунд.
4. Переведите взгляд в правый нижний угол комнаты, зафиксируйте его на несколько секунд.
5. Снова посмотрите перед собой, но не фокусируйте взгляд.
6. Посмотрите в левый верхний угол комнаты.
7. Переведите взгляд в правый верхний угол комнаты, также сфокусируйте его на выбранной точке и смотрите на нее до тех пор, пока изображение не начнет расплываться.
8. Снова посмотрите перед собой, сфокусировав в течение нескольких секунд взгляд на каком-либо предмете в конце комнаты.
9. Закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.
10. Откройте глаза и посмотрите на кончик носа.
11. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
12. Закройте глаза на 10 секунд, затем широко откройте их и не моргайте столько времени, сколько сможете.
13. Снова закройте глаза, расслабьтесь на 20 секунд.
14. Повторите упражнение 4–5 раз, стараясь каждый раз увеличивать время фиксации взгляда и сокращать время расслабления.

Упражнение 3

1. Сядьте в удобное кресло.
2. Возьмите в правую руку лист бумаги с напечатанным текстом.
3. Расположите его на уровне глаз на расстоянии 25–30 см от лица.
4. Зафиксируйте взгляд на какой-либо букве и начните медленно отодвигать лист бумаги от себя.
5. Как только буква станет расплываться, приблизьте лист на прежнее расстояние.
6. Не отрывая взгляда от буквы, начните медленно приближать лист к глазам.

7. Как только буква станет расплываться или вы почувствуете резь в глазах, отодвиньте лист на прежнее расстояние.
8. Закройте глаза и расслабьтесь на 2–3 минуты.
9. Повторите упражнение не менее 6 раз.

Комплекс упражнений для пожилых людей

Чтобы предотвратить ослабление зрения, необходимо ежедневно уделять время гимнастике для глаз. Для пожилых людей разработан специальный комплекс упражнений, укрепляющих глазные мышцы и препятствующих прогрессированию различных болезней глаз.

Упражнение 1

1. Сядьте в удобное кресло, плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться.
2. Посидите с закрытыми глазами в течение нескольких минут, вспоминая приятные моменты своей жизни.
3. Откройте глаза, быстро поморгайте.
4. Снова закройте глаза и легкими круговыми движениями помассируйте веки.
5. Повторите упражнение не менее 8 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте в кресло, закройте глаза на 20–30 секунд.
2. Откройте глаза и выполните круговые движения глазами яблоками сначала по часовой стрелке, затем против нее.
3. Закройте глаза и снова выполните серию круговых движений.
4. Откройте глаза и нажмите подушечкой указательного пальца на переносицу.
5. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте в кресло, закройте глаза на 20–30 секунд.
2. Откройте глаза и интенсивно подвигайте ими сначала по горизонтали — вправо и влево, а затем по вертикали — вверх и вниз.
3. Повторите движения с закрытыми глазами.
4. Откройте глаза и быстро поморгайте.
5. Закройте глаза и расслабьтесь на 1–2 минуты.

6. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 4

1. Сядьте в кресло, закройте глаза и расслабьтесь.
2. Интенсивно закрывайте и открывайте глаза в течение 10–20 секунд.
3. Закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
4. Откройте глаза и, не поворачивая головы, посмотрите на правое плечо.
5. Интенсивно поморгайте 6–8 раз.
6. Не поворачивая головы, посмотрите на левое плечо.
7. Закройте глаза и расслабьтесь на 20 секунд.
8. Посмотрите вверх, затем вниз.
9. Легко и быстро поморгайте глазами в течение 1 минуты.
10. Закройте глаза и расслабьтесь.
11. Повторите упражнение 4–6 раз.

Упражнение 5

1. Сядьте в кресло и выполните несколько круговых вращений глазами по часовой стрелке и против нее.
2. Поставьте к переносице кончик указательного пальца и посмотрите на него.
3. Быстро поморгайте, затем закройте глаза и расслабьтесь.
4. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 6

1. Подойдите к окну, выберите предмет, расположенный близко, например листик дерева, растущего прямо под окном.
2. Над выбранной точкой проведите воображаемую прямую линию, уходящую вдаль.
3. По этой линии направьте свой взгляд вдаль и постарайтесь рассмотреть предметы, максимально удаленные от выбранной точки.
4. Когда вы почувствуете напряжение глаз, прикройте веки и помассируйте их в течение нескольких секунд.
5. Снова откройте глаза и повторите упражнение.

Классическая лечебная гимнастика

Предложенные ниже упражнения рекомендуется выполнять в случае прогрессирующей миопии, а также для профилактики нарушений зрения.

Они эффективны в любом возрасте, но наилучшие результаты наблюдаются у детей. Регулярное выполнение упражнений позволит укрепить мышечную систему глаза и склеру, улучшить кровообращение.

В комплексы лечебной гимнастики для глаз вы можете также включить упражнения, направленные на общее укрепление организма, улучшение кровоснабжения тканей глаза, активизацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

При выполнении упражнений следите за амплитудой движения глазного яблока. Она должна быть максимальной, но при этом не предполагается возникновение чувства дискомфорта и тем более боли. По мере освоения упражнений меняйте темп их выполнения.

Комплекс упражнений для наружных, косых и прямых мышц глаза

Упражнение 1

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Крепко зажмурьте глаза, останьтесь в таком положении на 3–5 секунд.
3. Широко откройте глаза, смотрите прямо в течение 3–5 секунд.
4. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 2

1. Встаньте у стены, ноги поставьте на ширине плеч, спину держите прямо, смотрите перед собой.
2. Не меняя положения головы, посмотрите вверх, задержите взгляд на 2–3 секунды, затем посмотрите вниз.
3. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 3

1. Встаньте у стены, ноги поставьте на ширину плеч, спину держите прямо, смотрите перед собой.
2. Не меняя положения головы, посмотрите вверх и вправо, задержите

взгляд на 2–3 секунды, затем сместите направление взгляда по диагонали вниз и влево.

3. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 4

1. Встаньте у стены, ноги поставьте на ширину плеч, спину держите прямо, смотрите перед собой.

2. Не меняя положения головы, переведите взгляд максимально налево, оставайтесь в этом положении на 2–3 секунды, затем строго по горизонтали переведите взгляд вправо и также задержите его на 2–3 секунды.

3. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 5

1. Встаньте у стены, ноги поставьте на ширину плеч, спину держите прямо, смотрите перед собой.

2. Вытяните вперед руку, сожмите ладонь в кулак, большой палец выпрямите вверх и расположите его по направлению средней линии лица.

3. Смотрите на кончик пальца, при этом медленно приближайте его, не сводя глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться.

4. Медленно закройте глаза, расслабьте мышцы.

5. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 6

1. Исходное положение — стоя у стены или сидя на стуле, спина прямая, взгляд направлен перед собой.

2. Указательный палец правой руки приложите к носу, касаясь кончиком переносицы.

3. Медленно переведите взгляд обоих глаз на кончик пальца, затем так же медленно обратно.

4. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 7

1. Встаньте у стены, ноги поставьте на ширину плеч, спину держите прямо, смотрите перед собой.

2. Согните правую руку в локте, отведите ее в сторону, ладонь сожмите в кулак, большой палец направьте вверх. Не меняя положения головы, посмотрите направо.

3. Медленно передвигайте палец справа налево и обратно, при этом

следите за его движением глазами.

4. Поменяйте руку и повторите описанные выше действия.
5. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 8

1. Сядьте на стул, спина прямая, смотрите перед собой.
2. Быстро моргайте в течение 15 секунд, затем закройте глаза, расслабьте мышцы, оставайтесь в таком положении на 3–8 секунд.
3. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 9

1. Сядьте на стул, спина прямая, смотрите перед собой.
2. Быстро моргайте в течение 15 секунд, затем крепко зажмурьте глаза, оставайтесь в таком положении на 3–5 секунд, после чего широко откройте глаза на 3–5 секунд.
3. Закройте глаза, тщательно массируйте веки подушечками указательных пальцев круговыми движениями в течение 1–1,5 минуты.
4. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 10

1. Исходное положение — стоя у стены или сидя на стуле, спина прямая, взгляд направлен перед собой.
2. Не меняя положения головы, выполняйте поочередно круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
3. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 11

1. Встаньте у стены, ноги поставьте на ширину плеч, спину держите прямо, смотрите перед собой. На линии взгляда перед собой предварительно поставьте два любых предмета.
2. Медленно переводите взгляд с ближнего предмета на дальний, затем с дальнего на ближний.
3. Повторите упражнение 5–6 раз.

Комплекс упражнений для укрепления внутренней (цилиарной) мышцы

Упражнение 1

1. Встаньте у стены, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Согните в локте правую руку, сожмите пальцы в кулак, указательный палец вытяните вверх и расположите параллельно носу.
3. Медленно поворачивайте голову слева направо и справа налево, при этом ваш взгляд не должен фокусироваться на пальце, а напротив, как бы скользить мимо него.
4. Повторите упражнение по 5–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

1. Сядьте прямо, руки положите на колени, смотрите прямо перед собой.
2. Широко раскройте рот, одновременно открывая глаза, затем закройте. Повторите 3–4 раза.
3. Крепко зажмурьте глаза, затем откройте их, повторите 4–5 раз.
4. Легко поморгайте.

Упражнение 3

1. Прикрепите к оконному или дверному стеклу на уровне глаз небольшой кружочек бумаги (можно нарисовать его маркером). Встаньте прямо на расстоянии 25 см от стекла.
2. Посмотрите прямо за метку, найдите любой находящийся точно за ней ориентир.
3. Медленно переводите взгляд с метки на стекле на ориентир и обратно, голову при этом сохраняйте неподвижной.
4. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 4

1. Встаньте у стены, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Не меняя положения головы, посмотрите влево, вверх, вправо и вниз. Движения глаз должны быть плавными.
3. Теперь посмотрите вправо, вверх, влево и вниз.
4. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 5

Выполняйте так же, как и предыдущее, только с закрытыми глазами.

Упражнение 6

2. Посмотрите вдаль прямо перед собой.
3. Медленно переведите взгляд на кончик носа, останьтесь в таком

положении 3–5 секунд.

4. Снова посмотрите вдаль, зафиксируйте взгляд на 2–3 секунды. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 7

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Согните в локте правую руку, ладонь сожмите в кулак, указательный палец приложите к носу, касаясь переносицы подушечкой.
3. Посмотрите наверх, при этом не фиксируйте взгляд на пальце. Оставайтесь в таком положении на 2–3 секунды.
4. Посмотрите вниз «мимо» пальца, задержите взгляд на 2–3 секунды.
5. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 8

1. Сядьте прямо на стуле, положите руки на колени, смотрите прямо перед собой.
2. Закройте глаза, вообразите, что кончик вашего носа это карандаш, нарисуйте им любые геометрические фигуры. Со временем постепенно усложняйте упражнение, стараясь «нарисовать» буквы или более замысловатые фигуры.

Комплекс самомассажа

Упражнение 1

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Быстро поморгайте 10–12 раз, затем закройте глаза и отдохните в течение 3–5 секунд.
3. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Закройте глаза, попеременно сокращайте и расслабляйте мышцы, как бы зажмуриваясь от яркого солнца. Откройте глаза, оставайтесь в таком положении на 3–5 секунд.
3. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

2. Закройте глаза, положите на верхние веки указательные, средние и безымянные пальцы. Легко надавливайте на веки подушечками пальцев (частота надавливаний должна составлять 40–80 в минуту).

При выполнении этого упражнения у вас не должно возникать болевых ощущений.

Выполняйте упражнение в течение 10 секунд, затем постепенно доведите время выполнения до 1 минуты.

Упражнение 4

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

2. Закройте глаза, положите на них указательные и средние пальцы таким образом, чтобы боковые поверхности указательных пальцев касались краев глазниц.

3. Подушечками пальцев легко надавите на глаза, оставайтесь в таком положении на 3–5 секунд.

4. Ослабьте давление, затем снова усильте его.

5. Повторите упражнение 4–5 раз, в завершение помассируйте глаза круговыми движениями.

Упражнение 5

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

2. Закройте глаза, положите все пальцы, кроме больших, на глаза.

3. Слегка надавите на глаза, зафиксируйте положение на 3–5 секунд.

4. Ослабьте давление, дайте глазам отдохнуть в течение 1–2 секунды.

5. Выполните упражнение 8–10 раз.

Упражнение 6

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

2. Закройте глаза, положите на верхние веки указательные, средние и безымянные пальцы. Легко надавите на глаза подушечками пальцев, оставайтесь в таком положении на 2–3 секунды, затем снимите пальцы с век, откройте глаза.

3. Повторите упражнение 4–5 раз.

Упражнение 7

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

2. Закройте глаза, положите руки так, чтобы глаза располагались между мизинцами и безымянными пальцами.

3. Выполните серию надавливаний на внешние уголки глаз.

Упражнение 8

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Закройте глаза, коснитесь подушечками указательных пальцев внешних уголков глаз.
3. Слегка надавливая, проведите ими по краю глазниц снизу вверх, затем сверху вниз.
4. Выполните легкие постукивающие движения кончиками указательных пальцев по краю глазниц, затем по верхним векам.
5. Выполняйте упражнение в течение 10 секунд, постепенно увеличьте время выполнения до 1 минуты.

Упражнение 9

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Положите пальцы на лоб таким образом, чтобы мизинцы располагались на бровях.
3. Проведите подушечками пальцев в направлении к вискам, затем в обратном направлении.
4. Проведите подушечками пальцев в направлении внутренних уголков глаз, а затем в обратную сторону.
5. Проведите подушечками пальцев в направлении внешних уголков глаз, затем в обратном направлении.
6. Вернитесь в исходное положение и повторите пункты 3–5, слегка надавливая на кожу подушечками пальцев.
7. Выполняйте упражнение в течение 10 секунд, затем постепенно доведите время выполнения до 1 минуты.

Упражнение 10

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
 2. Расположите подушечки указательных пальцев на внешних уголках глаз.
 3. Слегка надавливая на кожу, приподнимите уголки глаз вверх.
 4. Выполните круговые движения по часовой стрелке подушечками указательных пальцев (давление на кожу должно быть едва заметным).
 5. Выполните круговые движения против часовой стрелки.
 6. Опустите с помощью пальцев уголки глаз вниз.
- Повторите массирующие круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против нее.

Упражнение 11

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Закройте глаза, положите на них указательные пальцы. Выполняйте подушечками пальцев массирующие движения по верхнему веку от носа к наружному краю глаза, по нижнему — от наружного края к носу, затем в обратном направлении.
3. Выполняйте упражнение в течение 10 секунд, затем постепенно доведите время выполнения до 1 минуты.

Упражнение 12

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Расположите подушечки указательных пальцев на внешних уголках глаз.
3. В течение 30 секунд выполняйте круговые движения по часовой стрелке подушечками указательных пальцев, слегка надавливая на кожу.
4. Повторите движение против часовой стрелки.
5. Переместите подушечки указательных пальцев на внутренние уголки глаз, выполните массирующие движения, как описано выше.

Упражнение 13

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Положите сложенные вместе указательные и средние пальцы под глазами таким образом, чтобы их кончики упирались в переносицу.
3. Проведите подушечками пальцев в направлении внешних уголков глаз, затем обратно.
4. Выполните легкие постукивающие движения подушечками указательных и средних пальцев вокруг глаз.
5. Закройте глаза, выполните легкие постукивающие движения сначала по верхним, затем по нижним векам.

Гимнастика для коррекции зрения

Для улучшения зрения разработано множество комплексов упражнений. Многие из них направлены на снятие напряжения с мышц, окружающих глаза, которые у людей с дефектами зрения находятся в напряженном состоянии, сокращены.

При регулярном выполнении специальных упражнений мышцы становятся гибкими и мягкими, вследствие чего аккомодация и движение глаза происходят свободно, и возвращение к нормальному зрению идет намного быстрее.

Комплекс упражнений при астигматизме

Причинами совмещения в одном глазу различных видов аномалий рефракции — астигматизма — являются неодинаковый радиус кривизны хрусталика или роговицы.

Если астигматизм наблюдается по оси зрения влево-вправо, глаз близорук, если вверх-вниз — дальнозорок.

При данном заболевании человек видит предметы искаженными и нерезкими, независимо от того, где они расположены.

Астигматизм приводит к косоглазию и резкому падению зрения. Кроме того, этой болезни всегда сопутствуют миопия (близорукость).

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч.
2. Выбрав предмет на расстоянии 1–2 м, сфокусируйте на нем взгляд.
3. Не отрывая взгляда от предмета, начните раскачиваться из стороны в сторону.
4. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд, периодически быстро моргая.
5. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.
6. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 2

1. Возьмите два карандаша, сядьте на стул, выпрямите спину.
2. Расположите один карандаш на расстоянии 15 см от глаз, другой — на расстоянии вытянутой руки.

3. По очереди фокусируйте взгляд на каждом карандаше, периодически моргая.

4. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

5. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.

6. Повторите упражнение не менее 3 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте в кресло, быстро поморгайте.

2. Напрягите мышцы висков, как бы стараясь поднять уголки глаз.

Упражнение 4

1. Сядьте в удобное кресло.

2. Не поднимая головы, посмотрите вверх, пытаясь сосредоточить взгляд на межбровье.

3. Переведите взгляд на кончик носа.

4. Посмотрите влево, а затем вправо.

5. Повторите упражнение 9 раз.

Упражнение 5

1. Встаньте у окна, наклейте на стекло круглую черную метку диаметром около 0,5 см.

2. Посмотрите на нее, а затем переведите взгляд на какой-нибудь удаленный предмет, расположенный на улице.

3. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

4. Закройте глаза, помассируйте круговыми движениями веки.

5. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение 6

1. Сядьте в кресло, закройте глаза и расслабьтесь на 30 секунд.

2. Стараясь не жмуриться, выполните круговые вращения глазами: влево, вверх, вправо и вниз.

3. Повторите вращение в другую сторону.

4. Откройте глаза, помассируйте межбровье.

5. Поднимите от пола и вытяните ноги. Не опуская головы, зафиксируйте взгляд на кончиках пальцев ног.

6. Примите исходное положение и расслабьтесь на 20 секунд.

7. Повторите упражнение 10–12 раз.

Упражнение 7

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь.
2. Посмотрите на кончик носа.
3. Переведите взгляд вдаль.
4. Закройте глаза и начните попеременно надавливать указательным и средним пальцами обеих рук на наружные углы одного, а затем другого глаза.
5. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 8

1. Сядьте в кресло и закройте глаза.
2. Указательным и средним пальцами рук сделайте «вилку», то есть зафиксируйте наружные углы глаз.
3. Отведите взгляд до упора влево и подмигните левым глазом, противодействуя этому нажимом пальцев вглубь.
4. Выполните то же самое с правым глазом.
5. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение 9

1. Встаньте у окна, посмотрите вдаль.
2. Переведите взгляд на какой-нибудь предмет, расположенный близко.
3. Не поворачивая головы, попробуйте обрисовать глазными яблоками его контуры.
4. Закройте глаза, расслабьтесь на 30 секунд.
5. Выберите предмет более сложной формы, чем первый, и постарайтесь взглядом обрисовать его контуры.
6. Переведите взгляд вдаль.
7. Повторите упражнение 4 раза, каждый раз выбирая предмет все более сложной формы.

Упражнение 10

1. Встаньте прямо, вытяните руки вперед.
2. Поднимите указательные пальцы так, чтобы они располагались на расстоянии 60 см от лица, а расстояние между ними было около 40 см.
3. Посмотрите сначала на палец левой руки, затем на палец правой руки.
4. Начните медленно приближать пальцы друг к другу, не сводя с них взгляда до тех пор, пока они не соприкоснутся.
5. Опустите руки, расслабьтесь, закрыв глаза на 1 минуту.

6. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 11

1. Возьмите в руки коробку домино и положите в нее костяшки с наибольшим количеством точек.

2. Примите удобную позу.

3. При горизонтальном астигматизме начните двигать коробку вправо и влево, при вертикальном — вверх и вниз, при сложном — вверх-вниз и вправо-влево.

4. При движении коробки влево поворачивайте голову вправо, при движении вниз наклоняйте.

5. Не фиксируя взгляд на костяшках, смотрите на них до тех пор, пока точки не сольются в сплошные линии.

6. Закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.

7. Повторите упражнение 4 раза.

Комплекс упражнений при близорукости

Близорукость — это нарушение зрения, при котором человек отчетливо видит только те предметы, что расположены близко. Причиной этого заболевания является повышенная преломляющая сила хрусталика или слишком длинная ось глазного яблока — идущие от расположенных вдали предметов параллельные лучи света соединяются впереди сетчатки, а не на ней.

Близорукость может развиваться как из-за наследственной предрасположенности, так и в результате чрезмерных зрительных нагрузок, например при длительной работе за компьютером и т. п. Как правило, болезнь формируется еще в детстве, с возрастом она может прогрессировать.

Упражнение 1

1. Утром после пробуждения, не вставая с постели, широко раскройте глаза и сосчитайте до трех.

2. Закройте глаза и снова сосчитайте до трех.

3. Повторите упражнение 20 раз.

Упражнение 2

1. Наберите в ладони холодной воды и плесните ее в открытые глаза.

2. Наберите в ладони теплую воду и тоже плесните ее в открытые глаза.
3. Промокните лицо полотенцем и быстро поморгайте в течение 30 секунд.
4. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнение 3

1. Встаньте прямо, опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 10 секунд.
2. Откройте глаза и расположите указательный палец правой руки на расстоянии 15–20 см от глаз.
3. Рассматривайте кончик пальца в течение нескольких секунд.
4. Переведите взгляд на предмет, расположенный на расстоянии 4–5 м от вас, рассматривайте его в течение нескольких секунд.
5. Снова посмотрите на палец, затем на предмет.
6. Переводите таким образом взгляд каждые несколько секунд.
7. Выполняйте упражнение в течение 2–3 минут.
8. Если через некоторое время вы сможете рассмотреть мелкие детали на удаленном предмете, отодвиньтесь от него на 0,5 м и снова повторите упражнение.
9. Отодвигайтесь от удаленного предмета каждый раз, как увидите новые детали.
10. Доведите расстояние между вами и предметом до 10 м.

Упражнение 4

1. Сядьте в кресло, закройте глаза и расслабьтесь.
2. Откройте глаза и представьте, что перед вашими глазами маятник настенных часов.
3. Не поворачивая головы, в течение 5 минут следите за его движениями.
4. Выполните то же самое с закрытыми глазами.
5. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнение 5

1. Встаньте у зеркала, поднимите верхние веки обоих глаз.
2. Поднимите верхнее веко правого глаза, затем левого.
3. Поднимите верхние веки обоих глаз вместе с бровями.
4. Поднимите верхнее веко правого глаза вместе с бровью, затем левого.

5. Закройте глаза и расслабьтесь на 30 секунд.
6. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 6

1. Возьмите в правую руку небольшой мячик, медленно сядьте на стул, выпрямите спину.
2. Вытяните правую руку и передвигайте ее влево, вправо, вверх и вниз.
3. Не поворачивая головы, следите взглядом за мячиком.
4. Возьмите мячик в другую руку и повторите упражнение.
5. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
6. Выполните упражнение еще 4 раза.

Упражнение 7

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, держите голову прямо и неподвижно, смотрите вперед.
2. Медленно поднимите глаза вверх и сосчитайте до пяти.
3. Снова посмотрите вперед.
4. Опустите глаза вниз, сосчитайте до пяти.
5. Снова посмотрите вперед.
6. Повторите упражнение 10–12 раз.

Упражнение 8

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, держите голову прямо и неподвижно, смотрите вперед.
2. Медленно переместите глаза до отказа влево, сосчитайте до пяти.
3. Посмотрите вперед.
4. Медленно переместите глаза до отказа вправо, сосчитайте до пяти.
5. Снова посмотрите вперед.
6. Повторите упражнение 10–12 раз.

Упражнение 9

1. Встаньте у окна и расслабьте глаза.
2. Выберите отдаленный предмет и обведите взглядом его контур, не концентрируясь на деталях.
3. Через несколько секунд, не напрягая глаза, постарайтесь рассмотреть мелкие детали этого предмета.
4. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 10

1. Сядьте на стул, посмотрите вперед, не фокусируя взгляд.
2. Сильно зажмурьте глаза на 5 секунд.
3. Откройте глаза на 3 секунды.
4. Повторите упражнение 10 раз, а затем поморгайте глазами в течение 1 минуты.

Упражнение 11

1. Встаньте прямо, держите голову неподвижно.
2. Отведите полусогнутую левую руку в сторону и, медленно передвигая ее слева направо, следите взглядом за большим пальцем.
3. Выполните то же самое с правой рукой.
4. Повторите упражнение 20 раз.

Упражнение 12

1. Расположите книгу так, чтобы она была хорошо освещена.
2. Подойдите к ней настолько близко, чтобы можно было сконцентрировать внимание на одной букве.
3. Начните медленно отходить назад, зафиксировав взгляд на выбранной букве.
4. Когда изображение станет расплывчатым, вернитесь в исходное положение.
5. Повторите упражнение не менее 6 раз.

Упражнение 13

1. Сядьте в низкое кресло, держите голову прямо и неподвижно.
2. Посмотрите вправо, затем влево.
3. Переведите взгляд по диагонали вверх, затем вниз.
4. Опишите взглядом прямоугольник, затем квадрат.
5. Посмотрите вверх, затем вниз.
6. Выполните глазами полукруг, сначала слева направо и вверх, затем в обратную сторону, а потом справа налево и вверх и в обратную сторону.
7. Нарисуйте взглядом ромб, затем квадрат.
8. Попробуйте перемещать взгляд по зигзагу вертикально, затем горизонтально.
9. Опишите глазами круг по часовой стрелке, затем против нее.
10. Закройте глаза и расслабьтесь на 30 секунд.
11. Поморгайте в течение 20 секунд.
12. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 14

1. Сядьте в удобное кресло.
2. На вдохе широко откройте глаза и постарайтесь не моргать как можно дольше.
3. Быстро зажмурьте глаза и сделайте медленный выдох.
4. Выполняйте упражнение в течение 2 минут, следя за тем, чтобы дыхание и моргание проводились в одном ритме: на вдохе открывайте глаза, на выдохе моргайте.

Упражнение 15

1. Встаньте прямо, смотрите в течение 3–5 секунд вдаль.
2. Поднимите левую руку, поставьте указательный палец перед носом на расстоянии 35 см от глаз.
3. Переведите взгляд на кончик пальца и зафиксируйте на 5 секунд.
4. Опустите левую руку, закройте глаза на 5 секунд.
5. Выполните упражнение, вытягивая вперед правую руку.
6. Повторите упражнение 4 раза.

Комплекс упражнений при дальнозоркости

Дальнозоркость — это заболевание, при котором человек плохо видит на близком расстоянии. Причиной болезни является укорочение передне-задней оси глазного яблока и недостаточная преломляющая сила хрусталика.

Как правило, дальнозоркость развивается у людей среднего и пожилого возраста. При этом человек, никогда не носивший очки, вынужден пользоваться ими при чтении, вождении автомобиля, просмотре телевизора, приготовлении пищи и т. п. Очки помогают ему переносить изображение на сетчатку и видеть предметы более отчетливо, но в то же время это постепенно приводит к еще большей атрофии мышц хрусталика. Именно поэтому бороться с возрастной дальнозоркостью рекомендуется с помощью упражнений.

Упражнение 1

1. Сядьте в удобное кресло.
2. Поморгайте в течение 20 секунд.
3. Крепко зажмурьте глаза и сосчитайте до тридцати.

4. Широко откройте глаза и снова поморгайте.
5. Повторяйте упражнение в течение 2 минут.

Упражнение 2

1. Сядьте напротив больших часов с крупным циферблатом так, чтобы его центр располагался перед вашими глазами.
2. Не вращая головой, посмотрите в центр.
3. Переведите взгляд на цифру 1.
4. Снова посмотрите в центр.
5. Переведите взгляд на цифру 2 и так далее по часовой стрелке до цифры 11.
6. Выполните это упражнение в обратную сторону — с 11 до 1.
7. Закройте глаза, расслабьтесь.
8. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 3

1. Сидя за столом, глубоко вдохните и задержите дыхание.
2. На выдохе прикоснитесь лбом к столу и поморгайте глазами в течение 10–15 секунд.
3. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 10 секунд.
4. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 4

1. Возьмите в руки книгу и сядьте в кресло.
2. В течение 3 минут читайте текст, расположив книгу на привычном расстоянии.
3. Приблизьте книгу на расстояние, с которого вы видите плохо. В течение 3 минут старайтесь читать ее, всматриваясь в нечеткие буквы.
4. Отдохните 3 минуты.
5. Повторяйте упражнение в течение 15–30 минут.

Упражнение 5

1. Примите удобную позу, закройте глаза ладонями и расслабьтесь на 3 минуты.
2. Уберите ладони и быстро поморгайте в течение 10 секунд.
3. Широко откройте глаза, а затем крепко зажмурьтесь.
4. Снова быстро поморгайте, но при этом попробуйте описывать взглядом восьмерку сначала слева направо, затем справа налево.
5. Повторите упражнение 6 раз.

Упражнение 6

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь.
2. В течение 1 минуты выполняйте круговые движения глазами сначала справа налево, затем в обратную сторону.
3. Не поднимая головы, посмотрите вверх, затем вниз, вправо и влево. Повторите это движение 15–20 раз.
4. Медленно переведите взгляд в левый верхний угол, а затем в правый нижний. Повторите это движение 15–20 раз, а затем повторите его в другую сторону.
5. Закройте глаза и расслабьтесь на 3 минуты.
6. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение 7

1. Примите удобную позу, расслабьтесь, голову держите неподвижно.
2. Посмотрите вверх, представьте, что вы хотите увидеть свою макушку.
3. Посмотрите вниз и сосредоточьте внимание на области щитовидной железы, как будто заглядываете в свое горло.
4. Посмотрите влево и представьте, что вы заглядываете за свое левое ухо.
5. Посмотрите вправо и представьте, что вы заглядываете за свое правое ухо.
6. Выполните быстрое круговое вращение глазами сначала по часовой стрелке, затем против нее.
7. Закройте глаза и расслабьтесь на 1–2 минуты.
8. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 8

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь на 1 минуту.
2. Выполняйте круговые движения глазами то в одну, то в другую сторону в течение 3 минут.
3. Быстро поморгайте в течение 10 секунд.
4. Закройте глаза и представьте циферблат золотистого цвета.
5. Не открывая глаз, переводите взгляд с одной на другую цифры циферблата сначала по часовой стрелке, затем против нее.
6. Откройте глаза, быстро поморгайте.
7. Закройте глаза и помассируйте круговыми движениями веки.
8. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 9

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь.
2. Закройте глаза, представьте линию горизонта и мысленно смотрите на нее в течение 1–2 минут.
3. Откройте глаза, потрите кончиком указательного пальца межбровье.
4. Закройте глаза, помассируйте веки.
5. Быстро поморгайте в течение 20 секунд.
6. Повторите упражнение 3 раза.

Комплекс упражнений при астенопии

Астенопия — это ослабление зрения, быстро наступающее утомление при зрительной нагрузке в результате слабости мышц глаза и некорригированной дальнозоркости. Если в конце рабочего дня мелкие предметы становятся нечеткими — это симптомы астенопии.

Упражнение 1

Смотрите на солнце утром и вечером (на восходе и на закате) широко открытыми расслабленными глазами до тех пор, пока глаза не начнут слезиться.

Упражнение 2

Вечером смотрите на луну и звезды без ограничения времени. Это упражнение снимает усталость и напряжение глаз.

Упражнение 3

1. Примите удобную позу у окна или на открытом воздухе, расслабьтесь.
2. Выберите предмет на расстоянии 50 см от вас.
3. Смотрите на него, не моргая, до тех пор, пока глаза не начнут слезиться.
4. Закройте глаза и максимально расслабьте их на 30 секунд.
5. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение 4

1. Подготовьте глубокую тарелку с водой, поставьте ее на стол так, чтобы дневной свет из окна падал в центр поверхности воды, и сядьте

рядом.

2. Смотрите в течение 10 минут в центр отражения, моргая в обычном режиме.

3. Быстро поморгайте в течение 30 секунд.

4. Закройте глаза и расслабьтесь.

5. Повторите упражнение еще раз.

Упражнение 5

1. Примите удобную позу, расслабьтесь и держите голову прямо.

2. Смотрите на кончик носа в течение 1–2 минут.

3. Закройте глаза на 1 минуту, расслабьтесь.

4. Повторите упражнение не менее 4 раз.

Упражнение 6

1. Во время прогулки в солнечный день встаньте лицом к солнцу.

2. Закройте глаза и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, чтобы солнечные лучи попали на все части глаза.

3. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут, затем отвернитесь от солнца, закройте глаза ладонями и расслабьтесь.

Упражнение 7

1. Встаньте прямо лицом к окну или на открытом воздухе, слегка расставьте ноги, руки опустите вдоль туловища.

2. Начните покачиваться из стороны в сторону.

3. Представьте, что вы маятник, и двигайтесь так же медленно и равномерно, немного приподнимая пятки, но не отрывая ступни от пола. При этом не наклоняйтесь вперед и не сгибайте ноги.

4. Во время покачивания следите за предметами за окном. Обратите внимание на то, что они как бы передвигаются в сторону, обратную вашему движению.

5. Закройте глаза и продолжайте покачиваться, представив движение только что увиденных предметов.

6. Снова откройте глаза и продолжайте покачиваться в течение 1 минуты.

7. Примите исходное положение, расслабьтесь на несколько минут, а затем повторите упражнение еще раз.

Упражнение 8

1. Примите удобную позу.

2. Посмотрите на небольшой объект, стараясь запомнить его форму и размер.
3. Когда у вас сложится четкая мысленная картина, закройте глаза и постарайтесь вспомнить увиденное в мельчайших деталях.
4. Откройте глаза, посмотрите на объект и повторите все снова.
5. Выполняйте упражнение в течение 35 минут.

Комплекс упражнений при косоглазии

Косоглазие — это расстройство координированного движения глаз. Заболевание проявляется в отклонении одного глаза к носу (сходящееся косоглазие) или в сторону (расходящееся косоглазие).

Как правило, косоглазие развивается еще в дошкольном возрасте.

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, вытяните руки перед собой, согните пальцы.
2. Выпрямите на обеих руках указательные пальцы.
3. Сфокусируйте взгляд правого глаза на правом пальце, а левого — на левом.
4. Начните медленно разводить руки в стороны, не сводя взгляда с пальцев.
5. Разводите руки до тех пор, пока видите пальцы.
6. Начните медленно сводить руки, продолжая смотреть на пальцы.
7. Перекрестите руки. Теперь палец правой руки окажется слева, а левой — справа. Не сводите с них глаз.
8. Опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.
9. Снова вытяните руки и выпрямите указательные пальцы.
10. Поднимите правую руку вверх, а левую — вниз. Смотрите на пальцы.
11. Повторите упражнение, вытянув правую руку в правый верхний угол, а левую — в левый нижний.
12. Медленно сведите пальцы, поменяйте их местами.
13. Опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.
14. Повторите упражнение, вытянув правую руку в правый нижний угол, а левую — в верхний нижний.
15. Вернитесь в исходное положение.
16. Разведите пальцы и начните вращать их: левый по часовой стрелке, правый — против.

17. Опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь на 3 минуты.
18. Повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение 2

1. Примите удобную позу, расслабьтесь.
2. Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в центре большого круга.
3. Посмотрите на контуры этого круга: вверх, вправо, вниз и влево.
4. Выполните круговое движение 10 раз.
5. Теперь посмотрите на контуры круга в обратную сторону: влево, вниз, вправо и вверх.
6. Выполните круговое движение 10 раз.
7. Откройте глаза, затем крепко зажмурьтесь.
8. Быстро поморгайте в течение 20 секунд.
9. Снова закройте глаза и повторите упражнение еще раз.

Упражнение 3

Это упражнение показано при сходящемся косоглазии.

Изготовьте из плотного картона маску наподобие карнавальной с отверстиями для глаз диаметром 10 мм, расположенными не напротив зрачков, а на 15–20 см ближе к вискам.

Используйте маску при чтении, просмотре телевизора и работе за компьютером. По мере улучшения работы мышц глаза, делайте отверстия в маске дальше от переносицы.

Во время выполнения упражнения садитесь так, чтобы при тренировке левого глаза левое плечо было направлено к экрану или монитору, а при тренировке правого — правое.

На первом этапе время тренировки не должно превышать 10 минут, постепенно увеличьте время до 1 часа.

Упражнение 4

Это упражнение показано при расходящемся косоглазии.

Вам нужно сесть к телевизору левым боком и смотреть передачи правым глазом, используя близкое к переносице пространство. Левый глаз предварительно закройте повязкой.

Через 10–20 минут закройте повязкой другой глаз и повернитесь к телевизору правым боком. Постепенно доведите время тренировки до 1 часа. При этом старайтесь дольше смотреть на экран тем глазом, который больше косит.

Упражнение 5

1. Вам потребуется кусок веревки длиной около 1,5–2 м и три треугольника цветного картона — два одного цвета, один — другого.
2. Треугольники одинакового цвета привяжите на одинаковом расстоянии от концов веревки.
3. В центре веревки привяжите треугольник другого цвета.
4. У вас должен получиться кусок веревки с тремя ленточками, отмеряющими $1/4$, $1/2$ и $3/4$ длины веревки.
5. Один конец веревки привяжите к дверной ручке и сядьте на стул, расположенный на расстоянии, равном длине веревки.
6. Второй конец веревки удерживайте рукой у кончика носа так, чтобы она располагалась на прямой линии между дверной ручкой и вашим носом.
7. Закройте левый глаз.
8. Внимательно посмотрите на веревку правым глазом. Вы увидите, что веревка тянется из верхней правой части поля зрения к нижней левой части.
9. Откройте левый глаз и закройте правый.
10. Внимательно посмотрите на веревку левым глазом. Вы увидите, что веревка тянется из верхней левой части вашего поля зрения к нижней правой части.
11. Посмотрите на веревку обоими глазами. Вы увидите две веревки, одна из которых тянется из верхней правой в нижнюю левую часть поля зрения, а другая — из верхней левой в нижнюю правую. У вас возникнет иллюзия, что веревки пересекаются в какой-то точке.
12. Заметьте точку пересечения веревок, а затем заставьте изображения пересечься на треугольнике, привязанном в центре.
13. Удерживайте точку пересечения в этом месте в течение 1 минуты.
14. Заставьте изображения пересечься на ближнем к вам треугольнике.
15. Удерживайте точку пересечения в этом месте в течение 1 минуты.
16. Заставьте изображения пересечься на дальнем треугольнике.
17. Удерживайте точку пересечения в этом месте в течение 1 минуты.
18. Заставьте изображения еще раз пересечься на треугольнике, привязанном в центре.
19. Удерживайте точку пересечения в этом месте в течение 1 минуты.
20. Закройте глаза, расслабьтесь, отдохните в течение 1 минуты, а затем повторите упражнение еще раз.

Классический комплекс упражнений для слабовидящих

Существуют упражнения, которые помогают даже людям с серьезными нарушениями зрения. Таким больным следует как можно больше времени уделять пальмингу и другим упражнениям на расслабление, поскольку они снимают напряжение глаз и успокаивают нервную систему.

У людей с очень слабым зрением движения глаз замедляются, становясь редкими и длительными. Изображение при этом становится нечетким, расплывчатым, его детали сливаются. Специалисты называют такое зрение скованным.

Чтобы восстановить свободные движения желтого пятна сетчатки глаза, необходимо регулярно выполнять двигательные упражнения. Именно такая зарядка заставляет человека постоянно перемещать взгляд с места на место, что является своего рода имитацией происходящего в здоровом глазе движения. Однако при гимнастике для слабовидящих важно, чтобы глаза были расслаблены, поэтому не стремитесь увидеть все. Сосредоточьте взгляд лишь на том, что вы сможете рассмотреть, не напрягая глаза. Дайте своим глазам возможность видеть только доступные им детали, не беспокоясь о тех предметах, которые вы различаете плохо. Это важно, если вы носите очки или контактные линзы. Ведь вы уже привыкли к тому, что очки помогают вам увидеть все детали изображения. При выполнении упражнений снимите очки.

Упражнение 1

1. Встаньте лицом к окну позади спинки стула и держитесь за нее кончиками пальцев.
2. Закройте глаза и начните раскачиваться из стороны в сторону.
3. Через несколько минут остановитесь, откройте глаза.
4. Снова начните раскачиваться из стороны в сторону, представляя при этом, что картинки окружающего мира проходят перед вашими глазами.
5. Расслабьтесь, отдохните несколько минут и повторите упражнение еще 2 раза.

Упражнение 2

1. Сядьте в удобное кресло, поднимите правую руку.
2. Поставьте большой палец на уровне глаз.

3. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону.
4. Смотрите мимо пальца, а не на него до тех пор, пока у вас не появится иллюзия движения пальца.
5. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.
6. Выполните упражнение, подняв левую руку.
7. Повторите упражнение 6 раз, затем проведите пальминг.

Упражнение 3

1. Сядьте в удобное кресло, поднимите правую руку.
2. Прикоснитесь основанием большого пальца к кончику носа и закройте глаза.
3. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, при каждом повороте задевая кончик носа пальцем.
4. Выполняйте упражнение в течение 2 минут.
5. Отдохните в течение 1 минуты.
6. Выполняйте упражнение в течение 2 минут, подняв левую руку.
7. Снова отдохните, затем выполните упражнение с открытыми глазами, подняв правую руку. При этом смотрите мимо пальца, а не на него до тех пор, пока у вас не появится иллюзия движения пальца.
8. Отдохните в течение 1 минуты.
9. Выполните упражнение, подняв левую руку.
10. Расслабьтесь и проведите пальминг.

Упражнение 4

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь.
2. Поставьте ладонь с растопыренными пальцами перед глазами.
3. Поворачивайте голову то закрывая, то открывая глаза и при этом смотрите сквозь пальцы.
4. Выполните 40–50 поворотов, закрывая и открывая глаза через каждые 3–4 поворота.
5. Отдохните в течение 2–3 минут и повторите упражнение.

Упражнение 5

1. Встаньте лицом к окну, поставьте ноги на ширине плеч.
2. Поворачивайте голову и корпус влево и вправо, перенося вес тела с одной ноги на другую в ритме медленного вальса.
3. Во время поворотов повторяйте про себя:
«Окно справа, теперь слева...»
При этом смотрите не на окно, а на то, что находится за ним, не

заостряя внимания на деталях. Обращайте внимание на приближающиеся и удаляющиеся деревья, дома, автомобили, столбы и т. п. Поворачивая голову, постарайтесь заметить, как ближние предметы перемещаются относительно дальних.

4. Выполните не менее 100 поворотов.

5. Сядьте в удобное кресло и проведите пальминг.

Комплекс упражнений для слабовидящих, направленный на восстановление центральной фиксации

Для нормального зрения огромное значение имеет способность к центральной фиксации. Известно, что лучи от воспринимаемого объекта фокусируются на задней поверхности глазного яблока, то есть на сетчатке. Ее тончайшая ткань, которая состоит из восьми слоев, в центре уменьшается до предела и образует впадину — так называемую центральную ямку.

Она располагается внутри небольшого возвышения — желтого пятна, или макулы, которое является местом максимальной чувствительности, то есть точкой наиболее четкого зрения, отвечающего за изображение.

Центральная фиксация — это способность глаза четко видеть предметы, расположенные напротив, а не те, что находятся вокруг. Однако мы этого не замечаем и видим объект либо одинаково размыто, либо одинаково четко.

Ведь при взгляде в лицо собеседнику нам не кажется, что мы более ярко видим его нос и менее четко глаза. Почему так происходит? Дело в том, что главный закон зрения — это движение, если говорить точнее, перемещение нервных клеток со скоростью 70–120 раз в секунду, мгновенное сканирование объекта. В результате усталости глаз и психического перенапряжения такое сканирование затрудняется. При этом нарушается аккомодационная способность глаз фокусировать лучи через хрусталик на центральную часть сетчатки. Чувствительность центральной ямки снижается, и глаз начинает лучше видеть другими частями сетчатки. В этот момент человек, чтобы рассмотреть объект верхним или боковым зрением, прищуривается, благодаря чему видит лучше. В дальнейшем он начинает прищуриваться сознательно, а потом автоматически. Это приводит к эксцентрической фиксации.

Упражнение 1

1. Сядьте в удобную позу.
2. Мягко сожмите пальцы рук и попеременно то широко разводите руки в стороны, то сводите их вместе, как будто играете на баяне.
3. Попеременно направляйте кончик носа то на одну руку, когда она идет в сторону и возвращается назад, то на другую.
4. Если зрение у вас настолько слабое, что вы не можете различить пальцы, используйте кулаки, направляя их ближе к глазам.
5. Выполняйте упражнение в течение 5–7 минут, затем расслабьтесь на 3–5 минут, закройте глаза и дышите ровно.
6. Повторите упражнение еще 2 раза.

Упражнение 2

1. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь.
2. Положите ладони на глаза.
3. Вспомните алфавит, состоящий из прописных букв.
4. «Нарисуйте» носом в воздухе букву «П».
5. Мысленно проколите дырочки в ее вершине и кончиках основания.
6. «Нарисуйте» носом букву «Е».
7. Мысленно проколите дырочки в каждой точке пересечения линий: вверху, в середине и у основания.
8. Мысленно проколите дырочки на кончиках буквы.
9. «Рисуйте» носом другие буквы алфавита до тех пор, пока не устанете.
10. Расслабьтесь и выполните пальминг.
11. Продолжите «рисовать» носом буквы и мысленно прокалывать дырочки, периодически делая перерывы на отдых.

Упражнение 3

1. Сядьте в удобную позу, сложите ладони перед лицом, как при молитве. Поставьте настольную лампу за спиной так, чтобы свет падал на ваши руки.
2. Поворачивайте голову из стороны в сторону: на четыре поворота закройте глаза, на следующие четыре откройте. У вас должна возникнуть иллюзия движения. Даже если вы почти не видите, во время поворотов у вас проблесками будет проявляться нормальное зрение.
3. Выполняйте упражнение в течение 5 минут, затем расслабьтесь, закрыв глаза на 3 минуты.
4. Повторите упражнение еще раз.

Упражнение 4

1. Возьмите трость и поставьте ее параллельно полу перед лицом. При этом одной рукой держите трость за один конец, а второй — за другой.
2. Поворачивая голову, скользите взглядом по всей длине трости — от одной руки к другой. При этом то открывайте, то закрывайте глаза. Вам должно показаться, что трость движется из стороны в сторону.
3. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.
4. Отдохните, расположившись в удобном кресле, и выполните пальминг.
5. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 5

1. Поставьте яркую настольную лампу к какому-либо объекту в комнате.
2. Сядьте перед ним так, чтобы свет был позади вас.
3. Выполните пальминг и сосчитайте до пяти.
4. На счет «пять» уберите ладони с глаз и, поворачивая голову из стороны в сторону, начните скользить взглядом по объекту сверху вниз, а затем снизу вверх.
5. Сосчитайте до пяти, а затем снова выполните пальминг.
6. Повторите упражнение не менее 20 раз.

Упражнение 6

1. Встаньте с мячом в руках напротив заходящего солнца.
2. Подбрасывайте и ловите мяч, выполняя при этом ритмичные повороты корпусом.
3. Если свет раздражает глаза, начните упражнение в тени, а через несколько минут переместитесь на солнце.
4. Выполняйте упражнение в течение 20 минут, затем присядьте и закройте лицо ладонями на 2–3 минуты.

Гимнастика при сильной утомляемости глаз

Любая зрительная работа, выполняемая в течение длительного времени, приводит к тому, что глаза устают.

Напряжение и усталость глаз может вызвать длительная работа за компьютером, чтение, письмо, другие виды деятельности. Быстрой утомляемости зрения способствует также недостаточное освещение.

Симптомы зрительного утомления вы можете легко заметить.

К ним относятся:

- ощущение усталости глаз;
- учащенное моргание;
- постоянное непроизвольное прищуривание;
- чувство тяжести в веках;
- покраснение глаз;
- ощущение пелены перед глазами.

Постоянное напряжение глаз может привести к развитию ряда заболеваний или спровоцировать прогрессию уже имеющихся.

Чтобы предотвратить это, в любом возрасте рекомендуется делать специальные упражнения, направленные на снятие напряжения.

Вы можете выполнять приведенные ниже комплексы полностью или сочетать упражнения в любом удобном для вас порядке. Многие из них можно делать, не покидая рабочего места, что очень удобно.

Комплекс для снятия напряжения при работе за компьютером

Упражнение 1

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Расположите руки таким образом, чтобы основания ладоней находились на висках, а пальцы рук были направлены вверх.
3. Посмотрите вверх, на кончики пальцев.
4. Посмотрите прямо перед собой.
5. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.
2. Слегка приподнимите подбородок, положите ладони на лицо таким

образом, чтобы кончики пальцев располагались на уровне глаз.

3. Посмотрите направо, зафиксируйте взгляд на кончиках пальцев правой руки, оставайтесь в таком положении на 3–5 секунд.

4. Посмотрите налево, зафиксируйте взгляд на кончиках пальцев левой руки, оставайтесь в таком положении на 3–5 секунд.

5. Закройте глаза, положите на них ладони, расслабьте мышцы.

6. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой.

2. Слегка приподнимите подбородок, положите ладони на лицо таким образом, чтобы запястья касались подбородка.

3. Посмотрите вниз, зафиксируйте взгляд на запястьях, оставайтесь в этом положении на 3–5 секунд.

4. Посмотрите прямо перед собой.

5. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 4

1. Встаньте прямо, широко откройте глаза, посмотрите перед собой.

2. Не меняя положения головы, посмотрите вправо.

3. Медленно переведите взгляд по диагонали вверх вправо.

4. Не поднимая головы, посмотрите вверх, затем на переносицу.

5. Медленно переведите взгляд влево и вверх.

6. Не меняя положения головы, посмотрите точно влево.

7. Переведите взгляд вправо и вниз, не опуская головы, посмотрите точно вниз.

8. Плотно закройте глаза (но не зажмуривайтесь), затем откройте их как можно шире. Выполните данный этап упражнения 6–8 раз.

9. Снова откройте глаза, посмотрите перед собой, затем влево.

10. Медленно переведите взгляд по диагонали вверх влево.

11. Не поднимая головы, посмотрите вверх, затем на переносицу.

12. Медленно переведите взгляд вправо и вверх.

13. Не меняя положения головы, посмотрите точно вправо.

14. Переведите взгляд влево и вниз, не опуская головы, посмотрите вниз.

15. Выполните упражнение 5–6 раз.

Упражнение 5

1. Встаньте прямо, закройте глаза.

2. Выполните медленное вращение глазами вначале по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
3. Откройте глаза как можно шире.
4. Поморгайте несколько раз.
5. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 6

1. Сядьте, выпрямите спину, посмотрите перед собой. Откройте глаза как можно шире, смотрите прямо, не моргая как можно дольше.
2. Поморгайте в течение 3–5 секунд.
3. Не меняя положения головы, посмотрите влево, зафиксируйте взгляд и не моргайте так долго, как сможете.
4. Поморгайте в течение 3–5 секунд.
5. Не меняя положения головы, переведите взгляд вправо, зафиксируйте его на несколько секунд, затем снова быстро поморгайте.
6. Закройте глаза, постарайтесь расслабиться.
7. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 7

1. Встаньте прямо, смотрите перед собой.
Согните руки в локтях, скрестите их и положите кисти на плечи. Предплечья должны быть параллельны полу.
2. Посмотрите на левый локоть.
3. Медленно переведите взгляд на правый локоть.
4. Снова посмотрите прямо перед собой, затем попробуйте одновременно посмотреть на оба локтя.
5. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 8

1. Встаньте прямо, смотрите перед собой.
2. Согнутые в локтях руки поднимите, пальцы рук переплетите в замок на затылке, локти направьте перед собой.
3. Посмотрите на локти, зафиксируйте взгляд.
4. Поднимите руки таким образом, чтобы локти были направлены вверх.
5. Посмотрите на правый локоть, затем медленно переведите взгляд на левый.
6. Зафиксируйте взгляд на обоих локтях на 3–5 секунд.
7. Повторите упражнение 6–8 раз.

8. Закройте глаза, расслабьтесь на 1–2 минуты.

Упражнение 9

1. Встаньте прямо, посмотрите перед собой, широко открыв глаза.
2. Переведите взгляд на переносицу, зафиксируйте его, постарайтесь не моргать 5 секунд.
3. Поморгайте в течение нескольких секунд, делая как можно более быстрые движения веками.
4. Не поворачивая головы, посмотрите влево, зафиксируйте взгляд на любом предмете.
5. Снова посмотрите на переносицу, затем поморгайте.
6. Затем переведите взгляд вправо, зафиксируйте его на каком-нибудь предмете.
7. Опять посмотрите на переносицу, затем переведите взгляд на кончик носа.
8. Посмотрите вниз, закройте глаза, расслабьтесь.
9. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 10

1. Сядьте прямо, расслабьте мышцы шеи и плеч, смотрите перед собой.
2. Выполните медленные движения глазами направо, затем налево.
3. Снова посмотрите перед собой, выполните движения глазами вверх-вниз.
4. Закройте глаза, останьтесь в таком положении на 30 секунд.
5. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 11

1. Сядьте прямо, расслабьте мышцы шеи и плеч, смотрите перед собой.
2. С широко открытыми глазами выполните круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении.
3. Закройте глаза, снова выполните круговые движения в разных направлениях.
4. Чередую движения с открытыми и закрытыми глазами, повторите упражнение 6–8 раз.
5. Закройте глаза, расслабьтесь, отдохните в течение 1 минуты.

Упражнение 12

1. Сядьте прямо, расслабьте мышцы шеи и плеч, смотрите перед собой.
2. Быстро поморгайте глазами 8–10 раз, при этом постарайтесь как можно сильнее сжимать веки.
3. Переведите взгляд вниз и влево, затем по диагонали вверх и вправо.
4. Снова поморгайте.

Упражнение 13

1. Сядьте на стуле прямо, расслабьте мышцы.
2. Слегка отклонитесь назад, сделайте медленный глубокий вдох.
3. Наклонитесь вперед, сделайте медленный выдох.
4. Снова сядьте прямо, закройте глаза, выполните движения глазами влево-вправо, затем вверх-вниз. Повторите серию движений 6–8 раз.
5. Закончите упражнение глубоким вдохом и выдохом.

Упражнение 14

1. Сядьте прямо, слегка откиньтесь на спинку стула, расслабьтесь.
2. Прикройте веки, крепко зажмурьте глаза, останьтесь в этом положении на 2–3 секунды, затем откройте глаза. Выполните 10 зажмуриваний.
3. Закройте глаза, расслабьтесь, останьтесь в этом положении на 1 минуту.

Упражнение 15

1. Сядьте прямо, слегка откиньтесь на спинку стула, расслабьтесь.
2. Выполните несколько энергичных зажмуриваний.
3. Широко откройте глаза, не меняя положения головы, посмотрите наверх, задержите взгляд на 3–5 секунд.
4. Не меняя направления взгляда, выполните круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону.
5. Посмотрите перед собой, выполните зажмуривания.
6. Закройте глаза, расслабьтесь, останьтесь в этом положении на 1 минуту.

Комплекс для предотвращения усталости при длительном напряжении зрения

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, положите ладони на пояс, локти разведите в стороны.
2. Медленно поверните голову влево, не наклоняя ее, посмотрите на левый локоть, задержите взгляд на 2–3 секунды.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Медленно поверните голову вправо, не наклоняя ее, посмотрите на правый локоть, задержите взгляд на 2–3 секунды.
5. Вернитесь в исходное положение. Повторите серию поворотов 6–8 раз.
6. Закончите упражнение медленным глубоким вдохом и выдохом (глаза при этом должны быть закрыты).

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Тыльными сторонами крайних фаланг больших пальцев обеих кистей поглаживайте брови от переносицы к вискам и в обратном направлении, слегка надавливая на кожу.
3. Выполнить 15–20 движений в каждую сторону.
4. Широко откройте глаза, зафиксируйте взгляд на 3–5 секунд.
5. Закройте глаза, расслабьтесь, оставайтесь в таком положении на 1 минуту.

Упражнение 3

1. Встаньте прямо, смотрите перед собой, прямые руки вытяните вперед ладонями вниз.
2. Сделайте глубокий вдох, посмотрите на кончики пальцев, не меняя положения головы, сделайте выдох.
3. На вдохе медленно поднимите руки вверх, при этом следите глазами за движением пальцев, не поднимая головы.
4. На выдохе опустите руки, продолжая следить за кончиками пальцев.
5. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 4

1. Встаньте прямо, смотрите точно перед собой.
2. Вытяните прямую левую руку в сторону, широко разведите пальцы. Скосив глаза налево, зафиксируйте взгляд на кончиках пальцев этой руки на 3–5 секунд.

3. Выполните движение вытянутой рукой вперед перед лицом, затем по горизонтали вправо. При этом, не меняя положения головы, следите за движением руки.

4. Вернитесь в исходное положение, повторите пункты 2–3, только теперь с правой рукой.

5. Выполните по 6–8 движений в каждую сторону.

6. Сделайте глубокий вдох, на выдохе наклонитесь вперед, расслабьте мышцы.

Упражнение 5

1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки положите на пояс, смотрите перед собой.

2. Держа корпус неподвижно, сделайте несколько быстрых поворотов вправо и влево, направляя взгляд по ходу движения.

3. Примите исходное положение, быстро поморгайте 10–12 раз.

4. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.

Упражнение 6

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьтесь, закройте глаза.

2. Указательные, безымянные и средние пальцы положите на область под бровями, выполните подушечками легкие надавливающие движения по верхнему краю глазницы, направляя движения вверх.

3. Переместите пальцы под глаза, выполните подушечками легкие надавливающие движения по нижнему краю глазниц, направляя движение вниз.

4. Подушечки указательных пальцев положите на верхние веки, выполните 10–12 легких надавливающих движений.

5. Откройте глаза, быстро поморгайте (при этом не зажмуривайтесь).

Упражнение 7

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь назад, голову держите прямо.

2. Закройте глаза, выполните ими медленные круговые движения сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении.

3. Выполните по 10–12 круговых движений глазами в каждую сторону.

4. Положите на закрытые веки подушечки указательных и больших пальцев, сделайте несколько легких поглаживаний.

5. Широко откройте глаза, выполните несколько энергичных

зажмуриваний.

6. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.

Упражнение 8

1. Встаньте прямо, смотрите перед собой.

2. Вытяните вперед правую руку, слегка отведите ее в правую сторону, слегка раздвиньте пальцы.

3. Посмотрите на кончик среднего пальца, не меняя положения головы.

4. Медленно поднесите кисть к лицу, затем медленно вернитесь в исходное положение. Взгляд при этом не отрывайте от кончика среднего пальца.

5. Выполните по 6–8 движений сначала правой, затем левой рукой.

6. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.

Упражнение 9

1. Встаньте прямо, согните в локте правую руку, сожмите ладонь в кулак, указательный палец вытяните вверх и поместите напротив носа.

2. Зафиксируйте взгляд на кончике пальца, медленно поверните голову вначале влево, затем вправо, не отводя взгляда от пальца. Выполните 8–10 поворотов.

3. Посмотрите вперед, медленно поверните голову вначале влево, затем вправо, при этом старайтесь смотреть не на палец, а мимо него.

4. Выполните 8–10 поворотов.

5. Закройте глаза, расслабьтесь.

Упражнение 10

1. Сядьте прямо, слегка откиньтесь на спинку стула, расслабьтесь.

2. Выполните несколько энергичных зажмуриваний.

3. Широко откройте глаза, не меняя положения головы, посмотрите наверх, задержите взгляд на 3–5 секунд.

4. Не меняя направления взгляда, выполните медленные круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону.

5. Подушечки указательных пальцев поместите по обеим сторонам носа на уровне висков, сделайте 10–12 легких надавливаний.

6. На виски положите подушечки средних пальцев, сделайте 10–12 легких надавливаний.

7. Закройте глаза, расслабьтесь, останьтесь в этом положении на 1 минуту.

Упражнение 11

1. Для выполнения этого упражнения вам потребуются настенные часы (если их нет, нарисуйте циферблат на листе бумаги и прикрепите к стене). Встаньте так, чтобы циферблат находился на уровне глаз.

2. Посмотрите на цифру 12, зафиксируйте взгляд на 2–3 секунды. Медленно переведите взгляд на цифру 1, не меняя положения головы, снова зафиксируйте взгляд.

3. Аналогичным образом «пройдите» весь циферблат, затем выполните то же самое против часовой стрелки.

4. Посмотрите перед собой, затем несколько раз зажмурьтесь.

5. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.

Упражнение 12

1. Встаньте прямо, смотрите перед собой.

2. Медленно наклоните голову максимально влево, затем максимально вправо, стараясь не поднимать при этом плеч.

3. Посмотрите перед собой, не моргайте так долго, как сможете, затем крепко зажмурьтесь и снова откройте глаза.

4. Медленно поверните голову влево, затем вправо.

5. Наклоните голову вниз, посмотрите под ноги.

6. Медленно поднимите голову, посмотрите вверх.

7. Вернитесь в исходное положение, быстро поморгайте.

Упражнение 13

1. Сядьте на стул, спину держите прямо, смотрите перед собой.

2. Не меняя положения головы, переведите взгляд максимально налево, оставайтесь в этом положении на 2–3 секунды, затем строго по горизонтали переведите взгляд вправо и также задержите его на 2–3 секунды.

3. Повторите упражнение 8–10 раз.

4. Снова посмотрите перед собой, широко раскройте глаза, постарайтесь не моргать 3–5 секунд.

5. Сделайте несколько легких взмахов верхними веками, закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и расслабьтесь на 1 минуту.

Упражнение 14

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку.

2. Посмотрите перед собой, широко открыв глаза. Не моргайте

столько времени, сколько сможете выдержать.

3. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
4. Переведите взгляд на переносицу, зафиксируйте его, не моргая.
5. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
6. Закройте глаза, в течение 1 минуты круговыми движениями массируйте верхнюю часть шеи и область затылка.

Упражнение 15

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьте мышцы, смотрите перед собой.
2. Не меняя положения головы, посмотрите вправо.
3. Медленно переведите взгляд по диагонали вверх вправо.
4. Не поднимая головы, посмотрите вверх, затем на переносицу.
5. Медленно переведите взгляд влево и вверх.
6. Не меняя положения головы, посмотрите точно влево.
7. Переведите взгляд вправо и вниз, не опуская головы, посмотрите точно вниз.
8. Повторите пункты 2–7 несколько раз, затем выполните несколько энергичных зажмуриваний.
9. Закройте глаза, расслабьтесь на 1–2 минуты.

Комплекс для снятия напряжения при чтении

Упражнение 1

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, посмотрите перед собой, широко открыв глаза.
2. Глубоко вдохните, зажмурьте глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы головы и шеи, задержите дыхание на 2–3 секунды, затем сделайте резкий выдох и одновременно широко раскройте глаза. Повторите 6–8 раз.
3. Закройте глаза, массируйте подушечками пальцев мочки ушей, делая круговые движения то по часовой стрелке, то против нее. Делайте массаж в течение 1–2 минут.

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, смотрите перед собой.
2. Положите кончики всех пальцев, кроме больших, на виски, слегка надавите. Быстро поморгайте в течение 3–5 секунд.
3. Закройте глаза, сделайте медленный глубокий вдох, задержите

дыхание, медленно выдохните.

4. Повторите пункты 2–3 несколько раз, закончите упражнение массажем висков.

Упражнение 3

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, посмотрите перед собой.

2. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица и шеи.

3. Выполните движения глазами слева направо и справа налево. Повторите 8–10 раз.

4. Не открывая глаз, выполните ими круговые движения по часовой стрелке, затем в обратном направлении.

Повторите 8–10 раз.

5. Возьмите указательными и большими пальцами мочки ушей, слегка потяните их вниз.

6. Зафиксируйте положение на несколько секунд, затем в течение 30 секунд надавливайте на мочки ушей подушечками пальцев.

7. Выполните массаж мочек ушей, делая круговые движения то по часовой стрелке, то против нее.

8. После массажа сделайте глубокий медленный вдох, задержите дыхание, медленно выдохните.

Упражнение 4

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, посмотрите перед собой, широко открыв глаза.

2. Посмотрите на кончик носа, затем перед собой. Повторите 6–8 раз.

3. Быстро поморгайте в течение 3 секунд.

4. Закройте глаза, помассируйте подушечками указательных и средних пальцев надбровные дуги и нижние части глазниц. Делайте с надавливанием круговые движения от носа к вискам и в обратном направлении.

5. После массажа сделайте глубокий медленный вдох, задержите дыхание, медленно выдохните.

Упражнение 5

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, смотрите перед собой.

2. Ладонь правой руки положите над левым ухом, медленно потяните голову в правую сторону, помогая себе рукой.

3. Вернитесь в исходное положение, выполните аналогичное движение

в левую сторону.

4. Вернитесь в исходное положение, посмотрите прямо, не моргайте в течение 3–5 секунд.

6. Быстро поморгайте.

7. Посмотрите влево, снова зафиксируйте взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать.

8. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.

9. Переведите взгляд вправо, зафиксируйте его.

10. Закройте глаза, расслабьтесь на 1 минуту.

Упражнение 6

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, посмотрите перед собой, широко откройте глаза, но не напрягайте их.

2. Согните в локте правую руку, сожмите ладонь в кулак, большой палец выпрямите и поместите перед собой на расстоянии 30 см от глаз.

3. Посмотрите двумя глазами на кончик пальца, зафиксируйте взгляд на 3–5 секунд.

4. Закройте левый глаз, смотрите на палец правым глазом в течение 3–5 секунд.

5. В течение следующих 3–5 секунд смотрите на палец двумя глазами, затем закройте правый глаз и смотрите им на палец в течение 3–5 секунд.

6. Повторите по 5 раз для каждого глаза.

7. Закройте глаза. Подушечки указательных пальцев положите на верхние веки, выполните 10–12 надавливающих движений.

8. Откройте глаза, быстро поморгайте.

Комплекс при быстрой утомляемости глаз, связанной с перенесенными заболеваниями

Упражнение 1

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьте мышцы лица и шеи, широко откройте глаза, не напрягая их при этом.

2. Посмотрите вдаль, зафиксируйте взгляд на 3–5 секунд.

3. Согните в локте правую руку, сожмите ладонь в кулак, указательный палец выпрямите вверх и поместите перед собой на расстоянии 25–30 см от глаз.

4. Посмотрите на кончик пальца, зафиксируйте взгляд на 3–5 секунд.

5. Уберите руку, снова посмотрите вдаль.

6. Повторите пункты 3–5 несколько раз.
7. Закройте глаза, легко помассируйте веки подушечками указательных и средних пальцев круговыми движениями.

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьте мышцы лица и шеи.
2. Возьмите в вытянутую правую руку карандаш, поместите его перед собой на уровне глаз.
3. Сфокусируйте взгляд на кончике карандаша, медленно поднесите его к носу, не отрывая при этом взгляда.
4. Снова медленно вытяните руку, продолжая следить за движением карандаша.
5. Повторите упражнение 8–10 раз, закончите легким массажем области вокруг глазниц.

Упражнение 3

1. Поставьте стул напротив окна, сядьте, слегка откиньтесь назад, расслабьте мышцы лица и шеи.
2. Выберите точку на оконной раме, смотрите на нее в течение 3–5 секунд, стараясь при этом не моргать.
3. Посмотрите за окно, сфокусируйте взгляд на каком-либо предмете, расположенном на достаточно дальнем расстоянии. Смотрите на него 3–5 секунд, не моргая.
4. Снова переведите взгляд на оконную раму.
5. Повторите упражнение 6–8 раз, закончите глубоким вдохом и медленным выдохом, закрыв при этом глаза.

Упражнение 4

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьте мышцы лица и шеи.
2. Возьмите в руку карандаш, поместите его перед собой на расстоянии 20–30 см от глаз.
3. Поочередно смотрите на кончик карандаша двумя глазами, левым и правым глазом по отдельности, каждый раз фиксируя взгляд на 3–5 секунд.
4. Медленно отводите руку с карандашом влево, затем вправо. Следите за движением карандаша глазами, не поворачивая головы.
5. Закройте глаза, легко помассируйте веки подушечками пальцев.

Упражнение 5

1. Повесьте на стену картину, сядьте напротив нее.
2. Не меняя положения головы, посмотрите на левый нижний угол рамы, затем — на правый верхний. Потом переведите взгляд на правый нижний угол, после этого на левый верхний.
3. Выберите на картине какую-нибудь деталь, посмотрите на нее, стараясь не моргать в течение 3–5 секунд.
4. Повторите пункты 2–3 несколько раз, закончите упражнение легким массажем мочек ушей.

Упражнение 6

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, расслабьте мышцы лица и шеи.
2. Резко поворачивайте голову вправо-влево, направляя взгляд по ходу движения.
3. Сделайте по 10 поворотов в каждую сторону, затем посмотрите перед собой, поморгайте.
4. Выполните еще одну серию поворотов, закройте глаза, медленно и глубоко вдохните, задержите дыхание на 2–3 секунды, выдохните.

Упражнение 7

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, расслабьте мышцы лица и шеи. Поставьте перед собой свечу или настольную лампу.
2. Посмотрите двумя глазами на источник света, стараясь не моргать как можно дольше, затем отвернитесь от него и дайте глазам отдохнуть. Повторите 4–5 раз.
3. Выполните то же самое, закрывая попеременно рукой то левый, то правый глаз.
4. Закройте глаза, помассируйте круговыми движениями сначала верхние, затем нижние веки.

Упражнение 8

1. Сядьте на стул, слегка откиньтесь на спинку, расслабьте мышцы лица и шеи, широко откройте глаза, не напрягая их при этом.
2. С открытыми глазами плавно переведите взгляд по горизонтали, вертикали и диагонали, как бы рисуя в пространстве восьмерку. Повторите 6–8 раз в разных направлениях.
3. Закройте глаза, положите на них указательные пальцы таким образом, чтобы боковые поверхности указательных пальцев касались краев

глазниц.

4. Подушечками пальцев легко надавите на глаза, останьтесь в таком положении на 3–5 секунд.

5. Ослабьте давление, затем снова усильте его.

6. Помассируйте глаза круговыми движениями.

Упражнение 9

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, расслабьте мышцы лица и шеи. Согните руки в локтях, поместите ладони перед собой на уровне глаз, слегка разведите пальцы.

2. Посмотрите сквозь пальцы вперед, сфокусируйте взгляд на каком-либо предмете.

3. Медленно поворачивайте голову вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, а не на них.

4. Сделайте несколько поворотов, отдохните, закрыв глаза и выполнив глубокий вдох-выдох.

5. Попробуйте рассматривать предметы сквозь пальцы, но уже не делая поворотов головой, а лишь меняя направление взгляда.

Оздоровительная система дао

Древнекитайская система дао направлена на общее оздоровление организма и сохранение молодости. Упражнения по укреплению зрения и лечение различных заболеваний глаз, входящие в эту систему, рекомендуется выполнять при любых аномалиях зрения, а также при усталости глаз.

Важные рекомендации

В основе системы дао лежит координация движений тела с мыслями и дыханием.

Чтобы упражнения принесли положительный результат, важно соблюдать определенные правила.

Рекомендации по положению головы

1. Голову нельзя опускать, запрокидывать, наклонять в сторону. Держите ее ровно, а поворачивайте аккуратно. Голова должна быть как бы подвешена за макушку на воображаемой нити.

2. Мышцы лица расслабьте, рот закройте, зубы слегка сожмите, кончиком языка касайтесь нёба.

3. Шею не напрягайте, выпрямите ее и держите свободно, а поворачивая, делайте это естественно и быстро.

4. Подбородок слегка втяните.

5. Взгляд направьте вперед и переводите его на объекты, только когда требуется.

Рекомендации по положению тела

1. Плечевые суставы расслабьте, оба плеча свободно опустите вниз на один уровень.

2. Опуская плечи, одновременно свесьте локти.

3. Руки слегка согните в локтевом суставе и свободно опустите вниз.

4. Кисти должны двигаться свободно и непринужденно, а пальцы сжиматься и разжиматься без усилий.

5. В груди не должно быть напряжения.

6. Мышцы спины расслабьте. Позвоночник вытяните вверх и во время выполнения упражнений держите его в этом состоянии.

7. Подмышки должны быть раскрыты.
8. Живот втяните.
9. Поясницу расслабьте и выпрямите.
10. Шаги необходимо выполнять уверенно и твердо.
11. Колени слегка согните и поверните таким образом, чтобы вместе с пахом они образовали круг.
12. Сочленения тазобедренных суставов расслабьте.

Профилактический комплекс упражнений

Ежедневное выполнение даже нескольких упражнений этого комплекса предотвратит развитие нарушений зрения.

Упражнение 1

1. Поднимите левую ногу таким образом, чтобы бедро стало горизонтально, а голень свободно свисала.
2. Положите на бедро левую руку пальцами на колено.
3. Опорную ногу чуть согните в колене.
4. На вдохе плавно и медленно поднимите ступню поднятой ноги. При этом следите за ней взглядом, не поворачивая головы.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполните упражнение правой ногой.
7. Повторите упражнение 2 раза, затем сделайте пальминг.

Упражнение 2

1. Плавно поднимите руки ладонями вниз до горизонтального положения. При этом локти должны все время оставаться согнутыми.
2. Вращайте кончиками четырех пальцев (кроме большого), стараясь нарисовать воображаемую окружность, сначала в одну сторону, затем в другую.
3. Вращайте кончиками больших пальцев сначала в одну сторону, затем в другую. Следите за ними взглядом.
4. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение 3

1. Поднимите правую ногу таким образом, чтобы бедро располагалось горизонтально, а голень свободно свисала.
2. Положите на бедро правую руку пальцами на колено.

3. Опорную ногу чуть согните в колене.
4. На вдохе плавно и медленно поднимите голень поднятой ноги. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполните упражнение левой ногой.
7. Повторите упражнение 2 раза, затем сделайте пальминг.

Упражнение 4

1. Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки опустите по бокам корпуса.
2. Отведите руки вправо от себя и представьте, что они держат шар диаметром около 0,5 м (левая рука сверху, правая снизу, точно под левой).
4. Обрисуйте взглядом контуры воображаемого шара.
5. Переверните воображаемый шар (правая рука оказывается сверху, а левая внизу). Снова обрисуйте взглядом его контуры.
6. Повторите упражнение 8–10 раз.
7. Расслабьтесь, закрыв глаза.

Упражнение 5

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч.
2. На вдохе поднимите руки вперед и в стороны до уровня глаз ладонями вниз.
3. Продолжая поднимать руки до уровня несколько выше головы, постепенно разверните их ладонями навстречу. При этом ладони и пальцы должны тянуться вверх. Взгляд направьте на кончики пальцев.
4. Представьте, что руки лежат на поверхности большого шара и, продолжая движение, разверните их ладонями вниз, не сводя взгляда с кончиков пальцев.
5. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох. Закройте глаза и представьте мысленно шар.
6. На выдохе медленно и плавно опустите руки до уровня пояса. Взгляд направьте вперед, не заостряя внимания на деталях.

Упражнение 6

1. Поднимите левую ногу таким образом, чтобы бедро располагалось горизонтально, а голень свободно свисала.
2. Вращайте бедро в тазобедренном суставе (голень и стопа должны свисать свободно) сначала в одну сторону, затем в другую. При этом следите за вращением взглядом, не поворачивая головы.
3. Выполните упражнение правой ногой.

4. Повторите упражнение 2 раза, затем сделайте пальминг.

Упражнение 7

1. Наклоните голову вперед. Закройте глаза.
2. Запрокиньте голову. Откройте широко глаза.
3. Опустите голову сначала к левому плечу, затем к правому.
4. Поверните голову вправо, затем влево с закрытыми глазами.
3. Вытяните голову сначала вперед, затем назад, вправо и влево путем сдвига. При этом широко откройте глаза.
4. Снова закройте глаза, помассируйте веки в течение 30 секунд.
5. Повторите упражнение не менее 4 раз.

Упражнение 8

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Плечи опустите, одновременно шею и спину расслабьте.
2. Руки опустите и положите ладони на бедра.
3. Подбородок, грудь, живот и ягодицы подтяните. Спину выпрямите.
4. Колени расслабьте.
5. Губы и зубы сожмите, кончиком языка касайтесь твердого нёба около зубов.
6. Взгляд направьте вперед.
7. Дышите через нос ровно и медленно. На выдохе крепко зажмуривайте глаза, на вдохе широко открывайте.
8. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.
9. Посидите в удобной позе с закрытыми глазами в течение 3 минут.

Упражнение 9

1. Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки опустите по бокам корпуса.
2. Наклонитесь вперед и слегка согните ноги в коленных суставах.
3. Расслабьте корпус и зафиксируйте положение на несколько секунд, смотря вдаль и стараясь не заострять внимания на предметах.
4. Вернитесь в исходное положение.
5. Аналогично выполните наклоны вправо и влево.
6. Выполните это упражнение с закрытыми глазами.
7. Выполните упражнение с быстрым морганием.
8. Закройте глаза и расслабьтесь на 3 минуты.
9. Повторите упражнение еще 2 раза.

Упражнение 10

1. Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки опустите по бокам корпуса.
2. Вращайте плечами вперед.
3. Не поворачивая головы, следите взглядом за вращением.
4. Вращайте плечами назад, продолжая следить за ними взглядом.
5. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты, затем закройте глаза и отдохните 2–3 минуты.
6. Повторите упражнение еще раз.

Комплекс упражнений для людей с различными нарушениями зрения

Упражнения, приведенные ниже, помогут людям, страдающим различными заболеваниями глаз.

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч.
2. Присядьте, по возможности сохраняя вертикальность корпуса.
3. Со вздохом поверните корпус вправо, выпрямите (но не до конца) ноги и, не смещая центра тяжести с середины, поверните вправо голову, как бы оглядываясь назад. При этом постарайтесь посмотреть вперед, увидев предварительно выбранный объект, находящийся впереди вас.
4. На выдохе вернитесь в исходное положение.
5. Повторите упражнение, поворачивая корпус вправо.
6. Закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.
7. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 2

1. Поставьте ноги на ширине плеч, руки расположите так, как будто держите перед грудью шар, локти и колени слегка согните.
2. Закройте глаза и мысленно представьте шар, который вы держите. Вообразите, что он красного цвета.
3. Представьте, что красный цвет превращается в ярко-желтый. При этом сначала начинает окрашиваться верхняя половина шара, а затем нижняя.
4. Откройте глаза и постарайтесь увидеть у себя в руках шар желтого цвета.

5. Руки разверните ладонями вверх, медленно проведите правую руку к поясу, немного скручиваясь в талии вправо.

6. Продолжая скручивать корпус, поднимите правую руку вбок до уровня уха. При этом постарайтесь следить взглядом сразу за обеими руками.

7. Выдвиньте правую руку вперед и отведите левую руку к поясу, одновременно поворачивая верхнюю часть корпуса влево. В конце движения слегка потяните вперед центр ладони и плечо. Продолжайте следить взглядом за обеими руками.

8. Поменяйте направление и повторите вышеописанные движения в противоположную сторону.

9. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.

10. Повторите упражнение еще раз.

Упражнение 3

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки свободно опустите перед корпусом, правую кисть расположите над левой.

2. Представьте, что в каждой руке находятся чашки с чаем, налитым до краев (ладони направлены вверх).

3. Со вдохом начните движение правой кистью (голова и корпус при этом тоже поворачиваются вправо), направляя ее за спину так, чтобы пальцы были обращены к туловищу. Выполняя движение, следите взглядом за воображаемой чашкой.

4. Вращайте кисть против часовой стрелки, стараясь не пролить из воображаемой чашки чай.

5. Вернитесь в исходное положение и поменяйте расположение кистей (левая кисть находится над правой).

6. Повторите упражнение, выполняя вышеописанные движения левой рукой.

7. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь на 1 минуту.

8. Повторите упражнение еще 2 раза.

Упражнение 4

1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, колени согните, правую руку расположите перед лицом, левую — на уровне пупка, пальцы слегка согните. При этом центр ладони должен быть немного вогнут.

2. Представьте, что от пола отскакивает резиновый мячик. Следите за воображаемым мячиком взглядом и одновременно разверните кисть левой

руки ладонью к полу, как бы удерживая взлетающий мячик.

3. Опишите двумя руками 3–4 круга в вертикальной плоскости, при этом правую руку проводите снаружи, разворачивая ее ладонью наружу, а затем вниз, а левую ведите снизу вверх изнутри ладонью внутрь. При смене положения опускающуюся руку поверните ладонью вниз, а поднимающуюся — ладонью внутрь. Следите взглядом за обеими руками.

4. Одновременно с движениями рук поверните корпус. При этом продолжайте следить взглядом за руками.

5. Повторите упражнение 5 раз.

6. Выполните пальминг.

Упражнение 5

1. Поставьте ноги на ширине плеч, руки согните в локтевых суставах, кисти расположите на уровне пупка ладонями вниз.

2. Сделайте шаг вперед и в сторону, примите устойчивое положение с согнутым правым и прямым левым коленом.

3. Правую ногу слегка поверните носком внутрь, левую разверните на 45°.

4. Ведите обе руки по кругу в горизонтальной плоскости, при этом корпус должен следовать за руками, а ноги оставаться в прежнем положении. Вес тела во время движений переносите с одной ноги на другую. Следите взглядом за движением рук.

5. Примите исходное положение и крепко зажмурьте глаза.

6. Широко откройте глаза, а затем быстро поморгайте в течение 10 секунд.

7. После короткого отдыха с закрытыми глазами повторите упражнение еще раз.

Упражнение 6

1. Поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, руки свободно опустите по бокам корпуса.

2. Поднимите медленно руки и разведите их в стороны ладонями вниз (локти немного согнуты) до уровня плеч. Следите взглядом за кончиками пальцев.

3. Начните быстро моргать и двигайте правую кисть по горизонтали к плечу, сохраняя при этом горизонтальное положение и направленность пальцев вправо. Дойдя до упора, остановитесь.

4. Широко откройте глаза и зафиксируйте положение на несколько секунд.

5. Возвращая в исходное положение правую кисть, одновременно двигайте по горизонтали к плечу левую.

6. Повторите упражнение 3–4 раза.

Комплекс упражнений для расслабления глаз

Упражнение данного комплекса рекомендуется выполнять в вечернее время, перед сном. Людям, чья работа связана со значительными зрительными нагрузками, полезно делать упражнения несколько раз в день.

Упражнения, направленные на снятие напряжения глаз, согласно системе дао, эффективны только в сочетании с правильным дыханием.

По представлениям китайских философов и врачей, правильное дыхание позволяет человеку поддерживать на должном уровне жизненную энергию ци, а значит и восстанавливать нормальную функцию всех органов и систем организма.

Упражнение 1

1. Расположитесь в удобной расслабленной позе.
2. Сделайте глубокий вдох через нос, при этом плечи и грудь должны остаться в покое, живот выпятиться вперед, а диафрагма опуститься вниз, помогая наполнить нижние отделы легких воздухом.
3. Произведите полный выдох через открытый рот. При этом живот должен втянуться.
4. Дышите таким образом 3 минуты.
5. Широко откройте глаза и не моргайте несколько секунд.
6. Закройте глаза, помассируйте круговыми движениями веки.
7. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.

Упражнение 2

1. Расположитесь в удобной расслабленной позе.
2. Сделайте глубокий вдох через нос, при этом живот и плечи должны остаться неподвижными, грудная клетка расширится, ребра несколько развернутся.
3. Произведите полный выдох через нос. При этом грудная клетка должна сжаться.
4. Дышите таким образом 1 минуту с закрытыми глазами и 1 минуту с открытыми глазами.

Упражнение 3

1. Расположитесь в удобной расслабленной позе.
2. Сделайте вдох через нос, при этом живот и грудь должны остаться неподвижными, плечи приподняться, голова несколько запрокинуться, что способствует заполнению воздухом верхних отделов легких.
3. Произведите выдох через нос. При этом голова должна наклониться вперед, а плечи опуститься.
4. Дышите таким образом 1 минуту, быстро моргая.
5. Повторите упражнение с закрытыми глазами.

Упражнение 4

1. Расположитесь в удобной расслабленной позе.
2. Сделайте вдох через нос, при этом сначала должен выпячиваться живот, диафрагма опуститься, затем расширится грудная клетка, плечи подняться, а голова несколько отклониться.
3. Произведите выдох через нос, при этом сначала втягивайте живот, поднимайте диафрагму, затем сжимайте грудную клетку и опускайте плечи и голову.
4. Дышите таким образом 1 минуту, одновременно выполняя пальминг.

Упражнение 5

1. Встаньте прямо, живот втяните, а ноги поставьте на расстояние 10–15 см друг от друга. Разведите руки в стороны. Сосредоточьте внимание на кистях рук.
2. Перенесите вес тела с одной стопы на другую, продолжая смотреть на кисти рук.
3. Сдвиньте бедра в правую сторону. При этом ноги не сгибайте в коленях.
4. Сдвиньте бедра в левую сторону.
5. Повторите упражнение 10 раз.
6. Расслабьтесь и выполните пальминг.

Упражнение 6

1. Встаньте прямо или сядьте на стул, выпрямив спину.
2. Сделайте вдох через нос, при этом сначала выпятите живот, диафрагму опустите, затем расширьте грудную клетку, поднимите плечи и слегка запрокиньте голову.
3. Произведите двухфазовый выдох. Первая фаза: сделайте выдох

через нос, при этом сначала втяните живот, поднимите диафрагму, затем сожмите грудную клетку и опустите плечи и голову. Во время этой фазы совершайте движения руками вперед и вниз, затем вверх и наружу, сделайте полный оборот, после чего опустите руки вниз. При этом следите за движениями рук взглядом. Вторая фаза: выполните несколько напряженный выдох через рот.

4. Закройте глаза и дышите в течение нескольких минут ровно.
5. Помассируйте кончиками пальцев веки.

Упражнение 7

1. Встаньте прямо, живот втяните, руки опустите вдоль туловища. Грудь приподнимите, плечи опустите.

2. Руки поднимите до уровня груди, скрестите запястья. Сосредоточьте на них взгляд, не опуская головы.

3. Руки поднимите вверх, потянитесь, подняв голову и сосредоточив взгляд на кончиках пальцев.

4. Руки разведите в стороны, после чего опустите вдоль туловища. При этом закройте глаза.

5. Сделайте руками круговые движения, следя взглядом за кистями. Выполняя один круг руками, делайте один шаг.

6. Повторите движение 4 раза.

7. Выполнив один круг руками, сделайте два шага вперед. Поднимая руки, выполняйте шаг правой ногой, а опуская — шаг левой.

8. Все движения повторите 4 раза.

Упражнение 8

1. Расположитесь в удобной расслабленной позе.

2. Сделайте вдох через нос, поднимите кончик языка к нёбу и задержите дыхание.

3. Во время паузы произнесите мысленно: «Я ровно дышу и отлично вижу» или «Мне надо дышать спокойно, ровно, чтобы восстановить зрение».

При этом первое слово произносите на вдохе, последнее — на выдохе, остальные — во время паузы.

3. Произвести выдох через нос.

4. Выполните пальминг и повторите упражнение еще раз.

Упражнение 9

1. Сядьте в удобное кресло, закройте глаза.

2. Во время резкого короткого вдоха через нос вообразите картинку (можно подключить свои воспоминания), вызывающую у вас гнев.
3. Произведите медленный выдох и расслабьтесь, стерев мысленное изображение.
4. Повторите вышеописанный цикл 4 раза.
5. Во время резкого короткого вдоха через нос вообразите картинку, вызывающую у вас удивление.
6. Произведите медленный выдох и расслабьтесь, стерев мысленное изображение.
7. Повторить вышеописанный цикл 3–4 раза.
8. Во время резкого короткого вдоха через нос вообразите картинку, вызывающую у вас страх.
9. Произведите медленный выдох и расслабьтесь, стерев мысленное изображение.
10. Повторить вышеописанный цикл 4 раза.
11. Выполните пальминг.
12. Во время резкого короткого вдоха через нос вообразите картинку, вызывающую у вас вопрос. Это должно быть что-то абсолютно неизвестное вам, например математическая или химическая формула.
13. Произведите медленный выдох, стерев мысленное изображение.
14. Повторить вышеописанный цикл 4 раза.
15. Во время вдоха через нос вообразите картинку, вызывающую у вас радость.
16. Произведите медленный выдох, но не стирайте мысленное изображение.
17. Расслабьтесь, закройте глаза и постарайтесь удержать состояние радости на несколько минут.
18. Выполните пальминг.

Упражнение 10

1. Встаньте прямо, живот втяните, руки поднимите вверх и соедините ладони над головой.
2. Расслабьте мышцы шеи, голову сдвиньте влево. Каждое движение выполняйте медленно и плавно, не допуская резких движений. Следите взглядом за руками, голову при этом не наклоняйте и не поворачивайте.
3. Сдвиньте голову в правую сторону.
4. Потрясите кистью руки вверх и вниз.
5. Стоя на месте, повторите движение 8 раз.
6. Выполните движение 4 раза, при этом делая несколько шагов

вперед.

Упражнение 11

1. Встаньте прямо или сядьте на стул.
2. Сделайте вдох через нос, согните руки в локтях, подтяните кисти к подмышечным впадинам. При этом живот должен выпятиться, а грудь расширится.
3. Задержите дыхание и прижмите язык к нёбу. Посмотрите на свои локти.
4. Отведите взгляд от локтей, произведите выдох через рот (зубы должны быть плотно сжаты) за счет легких сокращений мышц груди и живота. По мере выдоха медленно опускайте руки вниз ладонями к полу. При этом следите за кончиками больших пальцев.
5. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 12

1. Расположитесь в удобной расслабленной позе.
2. Сделайте вдох через нос, при этом грудная клетка должна расшириться, а живот втянуться.
3. Произведите выдох через рот, при этом живот должен выпятиться, а грудная клетка сжаться.
4. Дышите таким образом в течение 3 минут, затем закройте глаза, представьте круг и мысленно обрисуйте его контуры.
5. Откройте глаза, быстро поморгайте.
6. Выполните пальминг и повторите упражнение еще раз.

Упражнение 13

1. Встаньте прямо, живот втяните, а руки положите на бедра. Грудь выдвиньте немного вперед.
2. Грудную клетку сдвиньте в правую сторону. Следите, чтобы ваши плечи не двигались.
3. Сдвиньте грудную клетку в левую сторону.
4. Повторите движение 8 раз.
5. Разведите руки в стороны и сосредоточьте внимание на локтях.
6. Повторите движение 8 раз.
7. Поднимите руки вверх и сосредоточьте внимание на локтях, не поднимая головы.

Упражнение 14

1. Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища, живот втяните. Вес тела перенесите на правую ногу, а левую согните в колене.

2. Руки разведите в стороны, кисти разверните внутрь ладонями. Делайте движение от локтя, поднимая руки вверх выше уровня плеч. При этом следите взглядом за кистями.

3. Локти, а затем запястья и кисти разверните по направлению к полу.

4. Выполняйте взмахи руками, напоминающие движение крыльев. Следите за руками взглядом, не поворачивая головы.

5. Расслабьтесь и отдохните в течение 1 минуты, затем повторите упражнение еще раз.

Комплекс упражнений для улучшения состояния глазных мышц, регулирования снабжения окологлазных тканей кровью и коррекции дефектов зрения

Данный комплекс состоит из трех сложных упражнений. Первое направлено на расслабление с обращением взгляда вовнутрь и основано на представлениях традиционной китайской медицины о взаимосвязи зрения и функций внутренних органов.

Это упражнение нормализует состояние мышц глаз.

Второе упражнение поможет вам отрегулировать снабжение кровью окологлазных тканей и будет способствовать повышению функциональных возможностей глаза.

Третье упражнение направлено на перемещение ци для сохранения зрения.

Оно наполняет организм энергией ци и подводит ее к пальцам и точкам в центре ладоней с тем, чтобы использовать энергию для лечения глаз.

Упражнение 1

1. Сядьте на стул так, чтобы голова и туловище находились под прямым углом к бедрам.

2. Прикройте глаза, улыбнитесь, руки свободно положите на бедра. Ноги поставьте на ширине плеч.

3. Легко и ритмично сомкните зубы 12 раз, как бы постукивая ими.

4. Выполните 12 круговых движения языком в полости рта, сначала слева направо (движение начинайте снизу вверх), затем справа налево. После каждого цикла накопившуюся слюну сглотните в 3 приема.

5. Положите кисти ладонями на область ушей так, чтобы пальцы располагались на затылке. При этом указательные пальцы должны лежать на средних. Соскальзывающими движениями указательных пальцев 12 раз легко постучите по затылку.

6. Сосредоточьтесь на расслаблении области глаз. Затем переведите внутренний взор на область носа, затем горла, груди, живота, бедер, голеней, верхней части стоп, пальцев ног, последовательно расслабляя их.

7. Сосредоточьтесь на расслаблении области глазного дна. Затем переведите внимание на затылок по задней поверхности шеи, спину, поясницу, заднюю и боковую поверхности ног, пятки и нижние поверхности стоп, мысленно расслабляя их.

8. Сосредоточьтесь на расслаблении области бровей. Затем переведите внутренний взор на область висков, боковые стороны лица и шеи, плечи, верхнюю часть рук, тыльные поверхности предплечий и кистей, пальцы рук, последовательно расслабляя их.

9. В течение 1–2 минут сосредоточьтесь на нижней области живота, положив на нее ладони.

10. Потрите ладони и прикоснитесь ими к лицу.

11. Кончиками средних пальцев 12 раз потрите боковые стороны носа снизу вверх — от крыльев носа до точки между бровями, затем 12 раз в обратном направлении.

12. Медленно откройте глаза и в течение 3 минут совершайте вращательные движения головой.

13. Закройте глаза, помассируйте веки.

Упражнение 2

1. Сядьте в удобную позу.

2. Закройте глаза, скосите их влево вниз и выполните глазными яблоками 12 вращательных движений, начиная сверху вниз, против часовой стрелки, затем 12 аналогичных движений по часовой стрелке.

3. Медленно откройте глаза.

4. Скосите глаза влево вниз и выполните глазными яблоками 12 вращательных движений, начиная сверху вниз, против часовой стрелки, затем 12 аналогичных движений по часовой стрелке.

5. Закройте глаза и отдохните 3 минуты.

6. Широко откройте глаза и зафиксируйте на 20 секунд взгляд на объекте, расположенном не далее чем на 20 м от вас. Лучше всего, если он будет желтого цвета.

7. Прикройте веки, но не зажмуривайтесь. Направьте внутренний взор

на ноздри.

8. Откройте глаза и глубоко дышите в течение 1 минуты.
9. Закройте глаза, положите ладони на область живота, расслабьтесь на 5–7 минут.
10. Выполните пальминг.

Упражнение 3

- Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, смотрите вперед.
2. Кисти рук положите на нижнюю часть живота.
 3. Во время вдохов и выдохов сосредоточьтесь на точках в центрах ладоней.
 4. Выполняйте этот цикл в течение 3–5 минут, затем медленно опустите руки.
 5. Медленно поверните кисти ладонями вперед, переместите их в направлении от себя на 15 см и поверните ладонями друг к другу.
 6. Медленно сделайте ладонями круговые движения, представив, что руки удерживают шар.
 7. На выдохе сосредоточьтесь на точках в центрах ладоней.
 8. На вдохе немного разведите кисти и сосредоточьтесь на нижней части живота.
 9. Выполните этот цикл 8–10 раз, затем медленно опустите руки.
 10. Медленно поднесите кисти рук к глазам, приблизьте ладони к глазным впадинам и сосредоточьтесь взглядом на центрах ладоней.
 11. Слегка сомкните кончики пальцев и, мысленно вытягивая болезнетворную энергию, медленно опустите руки по сторонам туловища.
 12. Направьте пальцы вниз, встряхните кистями, мысленно удаляя из них болезнетворную энергию.
 13. Расслабьте кисти и глубоко дышите в течение 1 минуты, представляя, что с выдохом болезнетворная энергия удаляется через кончики пальцев.
 14. Положите кисти на область пупка и сосредоточьтесь на нижней части живота.
 15. Потрите ладони друг о друга, сомкните пальцы и положите ладони на области глаз на 1–2 минуты.

Аутогенная тренировка

Такой метод психотерапии, как аутогенная тренировка, — это особая форма самовнушения, которая помогает быстро преодолеть страх, боль и другие неприятные ощущения, а также снять мышечное и нервно-психическое утомление. Кроме того, доказана эффективность аутотренинга и при напряжении глаз.

Комплекс упражнений для общего расслабления организма

Данные упражнения помогут вам расслабиться перед выполнением основного аутотренинга.

Упражнение 1

1. Положите руки на колени ладонями вверх.
2. Сделайте вдох и сосредоточьте внимание на области живота.
3. При выдохе постарайтесь почувствовать, как живот втягивается.
4. Сделайте паузу, подождите, пока дыхание восстановится, и выполните упражнение еще раз.

Упражнение 2

1. Вытяните руки ладонями друг к другу.
2. Во время вдоха представляйте, что воздух входит через живот.
3. При выдохе представляйте, что воздух идет по рукам и выходит через кисти.
4. Выполняйте упражнение в течение 3 минут.

Упражнение 3

1. Положите руки на колени ладонями вверх.
2. Сделайте вдох и направьте часть выдыхаемого воздуха в руки, представив, что воздух выходит через кисти.
3. Дышите таким образом 2–3 минуты.
4. Откройте глаза и дышите, как обычно, в течение 2–3 минут. При этом смотрите на кисти рук.

Упражнение 4

1. Вытяните руки ладонями друг к другу.

2. Представьте, что при выдохе воздух выходит через пальцы.
3. Дышите в течение 1 минуты, а затем вообразите, что со вдохом из пальцев одной руки в пальцы другой идет пучок желтого света.
4. «Поиграйте» воображаемым пучком, то приближая ладони друг к другу, то разводя их, но не допуская того, чтобы они соприкасались.

Основной аутотренинг

Необязательно выполнять сразу все упражнения этого аутотренинга. Выберите одно или два — те, которые вам больше нравятся.

Упражнение 1

Лягте на спину, закройте глаза, вытяните руки вдоль туловища, выпрямите и слегка разведите ноги. Повторяйте про себя следующие фразы, каждую от 3 до 20 раз, в зависимости от времени, которое вы отвели на тренинг:

- мои веки спокойны и свободны;
- мой взгляд спокоен и ясен;
- мои глаза хорошо снабжаются кровью;
- я смотрю легко;
- я хорошо вижу;
- мои глаза видят отчетливо и ясно.

Упражнение 2

Примите исходное положение, как в предыдущем упражнении. Повторяйте про себя следующие фразы:

- мои глаза расслабляются сейчас;
- мое зрение улучшается сейчас;
- каждый раз, когда я расслабляюсь, мое зрение улучшается еще больше;
- я начинаю видеть ясно, и мое зрение становится более ясным прямо сейчас. Все, что от меня требуется, — это заметить улучшения, и я замечаю их постоянно;
- на счет «пять» я щелкну пальцами, открою глаза и смогу убедиться, что стал видеть лучше, чем раньше;
- раз, два;
- три. На счет «пять» я щелкну пальцами, открою глаза и смогу убедиться, что стал видеть лучше, чем раньше;

— четыре, пять. (Щелчок.) Глаза открыты, я вижу лучше, чем раньше.

Упражнение 3

1. Сядьте в удобное кресло в затемненной комнате, расслабьтесь, закройте глаза.

2. Медленно расслабьте веки и в течение нескольких минут представляйте, как уменьшаются их отеки и разглаживаются морщинки.

3. Мысленно несколько раз переведите взгляд с ближних предметов на дальние. Выполняйте это до тех пор, пока не заметите, что очертания воображаемых предметов стали более четкими.

4. Представьте, что в темноте перед вашими глазами внезапно загорелась яркая свеча или настольная лампа. Через 1–2 минуты мысленно потушите источник света.

5. Представьте, что кровь приливает к вашим глазам.

6. Откройте глаза, посидите еще несколько минут в темноте.

7. Включите сначала настольную лампу, а затем уже то освещение, к которому вы привыкли.

Упражнение 4

Сядьте или лягте и повторяйте про себя следующие фразы:

— мое зрение улучшается прямо сейчас;

— положительные изменения действительно происходят прямо сейчас;

— даже если, открыв глаза, я не замечу их, через некоторое время улучшения станут очевидными;

— я выбираю ясность;

— я заменяю неясность ясностью на всех уровнях;

— я осознаю, что такое ясность;

— я с каждым днем испытываю ее все чаще;

— я помню состояние ясности и возвращаюсь к нему;

— я замечаю, что с каждым днем вижу все яснее;

— я каждый день замечаю детали, которые еще вчера не мог разглядеть;

— я знаю, что сейчас могу видеть ясно;

— я уверен, что мои старания помогут мне обрести хорошее зрение;

— мне становится все проще видеть ясно;

— я с удовольствием наблюдаю за тем, как восстанавливается мое зрение;

— мне нравится ясно видеть;

- мой разум устремляется в окружающий мир и приносит мне любую информацию, необходимую для восстановления ясности зрения;
- сегодня я смогу видеть ясно;
- с каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше;
- я вижу яснее, когда расслаблен и сосредоточен на своей цели;
- я вижу ясно, когда нахожусь здесь и сейчас;
- ясность является моим естественным состоянием;
- я получаю удовольствие от ясности зрения;
- я уверен, что добьюсь ясности зрения;
- мне нравится, когда я вижу ясно;
- ясность — это свобода;
- сейчас я вижу все четче;
- я вижу все четче, чем раньше.

Упражнение 5

Расположившись на кровати в удобной позе, мысленно повторяйте следующие фразы:

- я начинаю сеанс с принятия удобной позы;
- я с наслаждением медленно вдыхаю прохладный чистый воздух и с шумом медленно выдыхаю теплый воздух;
- я делаю вдох полной грудью и животом;
- во время вдоха по всему телу прокатывается волна облегчения. Я забываю обо всех неприятностях;
- глубокое дыхание успокаивает нервную систему и благотворно влияет на мое зрение;
- мне хорошо и спокойно;
- мое тело расслабляется;
- мои глаза отдыхают;
- сначала расслабляются мышцы плеч, рук и ног.
- теперь расслабляются мышцы лица;
- мое лицо выражает полное спокойствие;
- мое лицо озаряет внутренняя улыбка;
- мышцы моих глаз медленно расслабляются;
- открыв глаза, я стану видеть лучше;
- мне хорошо и спокойно;
- я отдыхаю, мои глаза расслаблены;
- мое тело полностью расслабилось.
- мне хорошо и спокойно.
- у меня отличное настроение. Ведь, открыв глаза, я стану видеть

лучше;

— я думаю только о том, что мне хорошо и спокойно и что мое зрение скоро восстановится;

— я думаю только о покое и отдыхе;

— мне хорошо и спокойно;

— я отдыхаю, мои глаза расслаблены;

— в моем правом глазу появляется приятное ощущение тепла — это расслабляются мышцы;

— в моем левом глазу появляется приятное ощущение тепла — это расслабляются мышцы;

— мне хорошо и спокойно;

— я отдыхаю;

— я дышу ровно и легко;

— воздух, который я вдыхаю, свежий и приятный;

— мои глаза обдувает свежий ветерок;

— мои веки становятся прохладными;

— мне хорошо и спокойно;

— я отдыхаю;

— мое тело расслабляется все больше и больше;

— в области глаз я чувствую приятное тепло;

— это мои глаза излучает тепло;

— лучи этого тепла распространяются по всему лицу;

— мне приятно ощущать это тепло;

— мне хорошо и спокойно;

— я отдыхаю;

— я успокаиваюсь все больше и больше, потому что, открыв глаза, я начну видеть лучше;

— мое сердце стучит ровно и ритмично;

— удары сердца успокаивают меня;

— мне хорошо и спокойно;

— я отдыхаю;

— мое состояние доставляет мне удовольствие;

— мне очень хочется спать, потому что мои глаза расслаблены;

— я знаю, что утро принесет мне радость, потому что я буду видеть лучше;

— мне хорошо и спокойно;

— я отдыхаю.

Упражнение 6

Это упражнение выполняйте перед сном. Лягте в постель, постарайтесь расслабиться и мысленно повторяйте следующие фразы:

— мои ноги и руки теплые и тяжелые, мои ноги и руки расслаблены, все мышцы ног и рук расслаблены;

— мышцы лба расслаблены, мышцы надбровных дуг расслаблены, мышцы подбородка расслаблены, зубы разжаты, нижняя челюсть свободно провисает, все мышцы лица расслаблены;

— мои глаза расслаблены, веки расслаблены;

— мои глаза не напряжены;

— мои глаза больше не болят;

— открыв глаза, я буду видеть хорошо;

— со временем я избавлюсь от очков;

— все мое тело расслаблено, каждая мышца расслаблена;

— тяжесть моего тела приятно давит на постель;

— кровь теплой волной омывает тело, проникает в глаза, приятное тепло разливается по всему телу;

— я дышу ровно;

— приятное чувство покоя разливается теплой волной;

— мои глаза отдохнули;

— напряжение исчезло;

— веки тяжелеют, хочется погрузиться в сон;

— приятный покой обволакивает меня;

— проснувшись завтра, я пойму, что стал видеть лучше.

Пальминг и соляризация

Пальминг и соляризация — пожалуй, самые известные упражнения по укреплению зрения. Они являются частью практически всех современных методик по профилактике и лечению заболеваний глаз. Вы можете делать пальминг и соляризацию как отдельно, так и в сочетании с любыми упражнениями и гимнастическими комплексами.

Пальминг

Пальминг — одно из самых эффективных упражнений, направленных на устранение напряжения.

Пальминг не только способствует расслаблению мышц и отдыху глаз, но и активизирует деятельность клеток головного мозга, что в конечном итоге положительно влияет на динамику коррекции зрения.

Показания к применению пальминга:

- быстрая утомляемость глаз;
- близорукость;
- дальнозоркость;
- астигматизм;
- возрастное ослабление зрения;
- ослабление зрения после перенесенных заболеваний;
- регулярное напряжение глаз.

Что же такое пальминг? Этот термин происходит от английского palm — «ладонь» и означает искусственное затемнение глаз с помощью ладоней.

Самое главное в пальминге — принять правильную позу и особым образом расположить ладони. Эти малозначительные на первый взгляд детали имеют на самом деле огромное значение, и если вы с самого начала не освоите методику пальминга, упражнения не дадут терапевтического эффекта. Сядьте на стул, немного наклонившись вперед, локтями опирайтесь на колени или на стол. Ваша шея должна находиться на одной прямой с позвоночником, руки расслабьте.

Выпрямите пальцы левой руки и положите ладонь на лицо. Мизинец правой руки положите поперек основания четырех раскрытых пальцев левой (положение ладоней при этом будет напоминать перевернутую букву V). Место пересечения мизинцев должно находиться на переносице, а

впадины ладоней — точно над орбитами глаз.

Теперь постарайтесь максимально расслабиться, забыть на время о своих тревогах и волнениях, мысленно отложить все беспокоящие вас важные дела. Ни в коем случае не старайтесь сосредоточиться на ощущениях в области глаз, расслабление должно быть максимальным.

Когда вы настроитесь на нужный лад, закройте глаза. Теперь вам нужно представить, что перед вашими глазами находится абсолютная чернота. Созерцайте ее в течение 15 минут. Вам может показаться, что упражнение достаточно простое, но на самом деле это далеко не так. Не огорчайтесь, если вам не удастся добиться сразу полного расслабления, а перед глазами вместо черноты будут мелькать пятна и блики. Последнее свидетельствует об имеющихся у вас проблемах со зрением, а ведь как раз для их устранения вы и будете делать пальминг. Со временем вы не только научитесь созерцать темноту, но сможете быстро добиваться полного расслабления.

Как часто делать пальминг — решать вам. Специалисты советуют выполнять это упражнение ежедневно, можно даже несколько раз в день. Если у вас есть время, делайте пальминг сразу же, как только вы почувствуете напряжение в глазах.

Соляризация

Соляризация — это лечение глаз солнечным светом. Авторы многих популярных методик коррекции зрения уделяют соляризации большое внимание. Они полагают, что солнце является основным источником питания глаз. Наверное вы и сами замечали, что лучше видите при хорошем освещении, нежели в полумраке и тем более в полной темноте.

Глазам нужен свет, как и всему живому на земле. Именно поэтому не стоит злоупотреблять ношением темных очков, они нужны только в том случае, если глаза длительное время подвергаются воздействию ярких солнечных лучей, особенно если они отражаются от снега или водной поверхности. Наши глаза — сложный и «умный» орган, они сами могут защитить себя от солнечного света.

Солнечный свет стимулирует кровообращение, способствует улучшению питания глаз. Соляризация помогает справиться как с обычной усталостью глаз, так и с ухудшением зрения, независимо от того, какими причинами оно вызвано.

Показания к соляризации:

- возрастные изменения зрения;
- любые стадии близорукости или дальнозоркости;
- астигматизм;
- повышенная утомляемость глаз, связанная с работой за компьютером;
- ослабление зрения после перенесенных заболеваний.

Существуют различные техники соляризации — с открытыми и закрытыми глазами, с погружением лица в воду и последующим взглядом на солнце и т. д.

В любом случае помните о том, что приучать глаза к свету нужно постепенно, в противном случае вместо ожидаемого улучшения зрения вы получите прямо противоположный эффект.

Попробуйте воспользоваться методикой, предложенной М. Д. Корбетт. Она как раз рассчитана на постепенное приучение глаз к свету и состоит из трех этапов.

Выполнение соляризации не является сложным упражнением, однако помните о том, что спешить не нужно. Залог успеха в данном случае — методичность и постепенность.

Первый этап соляризации

1. Встаньте на краю густой тени (это может быть угол дома или ярко освещенный дверной проем), снимите очки.

2. Поставьте одну ногу на участок земли, покрытый тенью, а другую — на освещенный солнцем.

3. Расслабьте мышцы, слегка приподнимите голову.

4. Закройте глаза, сделайте медленный глубокий вдох, начните выполнять повороты головы из стороны в сторону таким образом, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через теневой и освещенный участки. Солнечный свет при этом должен попадать прямо в промежуток между краями сомкнутых век и бровями. Если вы этого не чувствуете, еще немного приподнимите голову.

5. Выполняйте движения до тех пор, пока не пройдет состояние дискомфорта.

Второй этап соляризации

1. Встаньте прямо лицом к яркому солнечному свету, закройте глаза, расслабьте мышцы.

2. Медленно поворачивайте голову и корпус вправо-влево, отрывая попеременно ступни от земли. Солнце при этом должно как бы проходить

мимо вас, причем в направлении, противоположном повороту. Если вам трудно сосредоточиться на выполнении данного упражнения, проговаривайте про себя ваши действия.

3. Выполняйте упражнение до тех пор, пока веки не перестанут вздрагивать от яркого солнца.

Третий этап соляризации

1. Встаньте прямо лицом к яркому солнечному свету, расслабьте мышцы.

2. Один глаз закройте и положите на него ладонь, чтобы воспрепятствовать доступу солнечного света. Голову наклоните.

3. Медленно поворачивайте голову и корпус вправо-влево, открытым глазом скользите по земле. Закрытым глазом непрерывно моргайте, но ни в коем случае не открывайте его.

4. Приподнимите голову, продолжайте делать повороты, открытым глазом смотрите на точку рядом с солнцем и быстро моргайте обоими глазами. Выполняйте повороты в течение 5 секунд.

5. Закройте другой глаз, повторите пункты 3–4.

6. Закройте оба глаза и выполняйте повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце.

После любого этапа соляризации обязательно выполните пальминг, чтобы расслабить глаза и дать им отдых.

Хатха-йога для улучшения зрения

Занятия йогой помогают предотвращать многочисленные заболевания, укреплять здоровье безопасными и эффективными методами. Если вы будете регулярно выполнять упражнения хатха-йоги, вы сможете в том числе укрепить и восстановить свое зрение.

Асаны и упражнения по системе йогов можно выполнять при близорукости, дальнозоркости, астигматизме, а также при сильной утомляемости глаз.

Их регулярное выполнение поможет вам восстановить зрение независимо от причин, приведших к его нарушению, и характера имеющихся заболеваний.

Выполнение дыхательных, медитативных и физических упражнений по системе йогов рекомендуется сочетать с закаливанием и правильным питанием.

Упражнения хатха-йоги для коррекции зрения и профилактики его ухудшения

Упражнение 1

1. Сядьте прямо, посмотрите вперед.
2. Поверните голову направо, посмотрите влево, зафиксируйте взгляд на несколько секунд.
3. Поверните голову налево, посмотрите вправо, зафиксируйте взгляд на несколько секунд.
4. Опустите голову вниз, посмотрите на кончик носа, зафиксируйте взгляд на несколько секунд.
5. Поднимите голову вверх, посмотрите на кончик носа, зафиксируйте взгляд на несколько секунд.
6. Вернитесь в исходное положение, закройте глаза, расслабьтесь.
7. Повторите упражнение 8–10 раз.
8. После выполнения упражнения сделайте пальминг.

Упражнение 2

1. Вытяните руку, сожмите в кулак все пальцы, кроме указательного.
2. Зафиксируйте взгляд на указательном пальце и начните медленно приближать руку к лицу.

3. Продолжая смотреть на палец, приблизьте его к носу.
4. Медленно отведите руку от лица, продолжая смотреть на палец.
5. Вернув руку в исходное положение, медленно поднимите ее вверх.
6. Не поднимая головы, смотрите на кончик указательного пальца.
7. Положите палец на лоб, не отрывая от него взгляда.
8. Посмотрите перед собой, стараясь не фокусировать ни на чем взгляд.
9. Опустите руки, закройте глаза и расслабьтесь.
10. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 3

1. Расположите руки таким образом, чтобы кончики безымянных пальцев находились на крыльях носа, а кончики средних чуть выше бровей.
2. Слегка надавите кончиками безымянных и средних пальцев.
3. Широко откройте глаза, посмотрите перед собой. Не моргайте столько времени, сколько сможете выдержать.
4. Закройте глаза, расслабьтесь на несколько секунд.
5. Снова широко откройте глаза, не прекращая давления безымянными и средними пальцами, поверните голову налево.
6. Посмотрите перед собой, не моргая.
7. Ослабив давление, закройте глаза и расслабьтесь.
8. Выполните то же самое, повернув голову направо.
9. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 4

1. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, сцепите кисти в замок и зафиксируйте на них взгляд.
2. Слегка отклоните корпус назад, прогнувшись в пояснице. Не меняя положения головы, смотрите на кисти рук.
3. Резко опустите руки до положения под прямым углом к телу. При этом верните корпус в исходное положение и, не опуская головы, продолжайте смотреть на кисти рук.
4. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 5

1. Вытяните перед собой правую руку, посмотрите на ее кисть.
2. Медленно отведите руку в сторону, продолжая следить за нею взглядом.

3. Отведите руку максимально вправо, продолжая смотреть на нее.
4. Выполните упражнение, вытянув перед собой левую руку и отводя ее влево.
5. Опустите обе руки вдоль туловища, закройте глаза, расслабьтесь.
6. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 6

1. Разведите согнутые в локтях руки в стороны таким образом, чтобы кончики пальцев располагались на уровне глаз. Голову держите прямо.
2. Посмотрите обоими глазами на кончики пальцев, не меняя положения головы.
3. Медленно разведите руки, продолжая следить взглядом за кончиками пальцев.
4. Расположите левую руку перед грудью, а правую приподнимите таким образом, чтобы предплечье было параллельно полу.
5. Посмотрите на кончики пальцев обеих кистей.
6. Поменяйте руки и снова посмотрите на кончики пальцев.
7. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 7

1. Слегка приподнимите подбородок, положите ладони на щеки таким образом, чтобы запястья соприкасались на подбородке, а кончики пальцев располагались на уровне глаз.
2. Посмотрите налево, зафиксировав взгляд на кончиках пальцев левой руки.
3. Посмотрите направо, зафиксировав взгляд на кончиках пальцев правой руки.
4. Посмотрите вниз, зафиксировав взгляд на запястьях.
5. Расположите руки таким образом, чтобы основания ладоней находились на висках, а пальцы рук были направлены вверх.
6. Посмотрите вверх, на кончики пальцев.
7. Закройте глаза и положите на них ладони, расслабьтесь, стараясь дышать глубоко и ровно в течение 1 минуты.
8. Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 8

1. Встаньте прямо, зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю. Сделайте глубокий вдох через левую ноздрю.
2. Сделайте медленный выдох через широко открытый рот.

3. Дышите таким образом в течение 2–3 мин.
4. Разведите согнутые в локтях руки в стороны, сожмите в кулак все пальцы, кроме больших. При этом большие пальцы должны располагаться на уровне груди.
5. Держа голову прямо, посмотрите обоими глазами на большие пальцы.
6. Делая вдох и выдох через нос, выровняйте дыхание.
7. Зафиксируйте взгляд на несколько секунд.
8. Зажмите большим пальцем левой руки левую ноздрю. Сделайте глубокий вдох через правую ноздрю, а выдох через широко открытый рот. Дышите таким образом в течение 2 минут.
9. Повторите пункты 4–7.
10. Закройте ладонями глаза таким образом, чтобы они свободно открывались и закрывались.
11. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
12. Широко откройте глаза и не моргайте в течение нескольких секунд.
13. Закройте глаза и расслабьтесь на несколько секунд.
14. Снова широко откройте глаза и повернитесь к источнику света.
15. Закройте глаза и уберите ладони, оставаясь у источника света.
16. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 9

1. Встаньте, опустите руки вдоль туловища, посмотрите перед собой, выровняйте дыхание.
2. Опустите голову, посмотрите на кончики пальцев ног, сделайте глубокий вдох через нос.
3. Зажмите ноздри большими пальцами, посмотрите на них.
4. Сделайте выдох через рот.
5. Выполните круговое вращение глазами, делая глубокие вдохи и выдохи через рот.
6. Сделав 3–4 круга глазами, задержите дыхание.
7. Опустите руки в прежнее положение и сделайте глубокий вдох через нос, широко открыв глаза.
8. Закройте глаза, положите на них ладони, надавив большими пальцами на виски.
9. Сделайте выдох через нос.
10. Вернитесь в исходное положение, посмотрите перед собой, выровняйте дыхание.

11. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд, затем закройте глаза и расслабьтесь.
12. Повторите упражнение 4–6 раз.

Асаны, предназначенные для укрепления зрения

Асана «Поза портного»

1. Сядьте на пол, согните левую ногу внутрь, прижмите стопу к внутренней поверхности правого бедра, подтянув ее к паху.
2. Согните правую ногу и положите ее параллельно левой, колени при этом должны лежать на полу и быть широко раздвинутыми.
3. Руки свободно положите на колени ладонями вверх.
4. Зафиксируйте позу на 1 минуту, затем отдохните и повторите, поменяв положение ног.

Асана «Поза рыбы»

1. Сядьте на пятки.
2. Раздвиньте колени и сядьте между пяток.
3. Обопритесь на локти и прогнувшись в пояснице, опустите голову макушкой на пол. Руки при этом согните в локтях и держите прижатыми к туловищу. Внимание сосредоточьте на солнечном сплетении.
4. Зафиксируйте позу на 1 минуту.

Асана «Поза мертвеца»

1. Лягте на спину, ноги соедините вместе, руки при этом должны свободно лежать вдоль туловища.
2. Выполните полное йоговское дыхание.
3. Закройте глаза и расслабьте все мышцы.
4. Голову склоните вправо или влево, руки свободно откиньте назад ладонями вверх, разведите носки и пятки.
5. Мысленно проконтролируйте полное расслабление, начиная от пальцев ног и заканчивая мышцами лица.
6. Дождитесь ощущения тяжести и тепла, помедитируйте в течение 10–15 минут.

Асана «Поза пальмы»

1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч.
2. На вдохе поднимитесь на носки и, вытянув руки над головой,

потянитесь корпусом вверх.

3. Зафиксируйте позу на несколько секунд.

Асана «Поза дерева»

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз.
2. На выдохе согните ноги в коленях и подтяните их к животу.
3. Упираясь руками в спину, поднимите корпус вертикально вверх.
4. Подбородок прижмите к яремной ямке, при этом плечи, шея и затылок должны лежать на полу.
5. Зафиксируйте позу на 1–5 минут.

Асана «Поза звезды»

1. Сядьте на пол, ноги согните в коленях, подошвы ног должны касаться друг друга. Внимание сосредоточьте на солнечном сплетении.
2. Обхватите руками ступни и подтяните их ближе к телу.
3. Раздвиньте бедра локтями и опустите колени на пол.
4. Выпрямите спину и посмотрите прямо перед собой.
5. На выдохе медленно опускайте корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног.
6. Зафиксируйте позу на 30–60 секунд.

Асана «Поза лука»

1. Лягте на пол лицом вниз.
2. Поднимите голову, согните ноги в коленях.
3. Обхватите руками лодыжки, прогнитесь в спине, одновременно поднимая голову, грудную клетку и бедра. Живот при этом не отрывайте от пола.
4. Колени разведите в стороны, поднимите высоко ноги.
5. Завершая прогиб, соедините колени, бедра и лодыжки. Внимание сконцентрируйте на позвоночнике.
6. Зафиксируйте позу на 30–60 секунд.

Асана «Поза ласточки»

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на расстояние чуть больше ширины плеч.
2. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки над головой, соедините ладони.
3. На выдохе поверните корпус и ступни (правую на 90°, а левую на 60°) вправо.

4. Согните правую ногу в колене таким образом, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. При этом согнутое колено должно быть на одном уровне с пяткой, а левая нога вытянута и напряжена. Лицо, грудь и правое колено поверните в сторону правой ступни.

5. Откиньте голову назад, расправьте плечи. Внимание сосредоточьте на пояснице.

6. Зафиксируйте позу на 20–30 секунд.

7. На выдохе вернитесь в исходное положение.

8. Повторите то же самое в другую сторону.

Поза треугольника с поворотом

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на расстояние чуть больше ширины плеч.

2. Не меняя положения корпуса, поверните правую ступню на 90°, а левую на 60°.

3. На выдохе наклоните корпус вправо, развернув его, и положите левую ладонь на пол у наружной стороны правой ступни.

4. Вытяните правую руку вверх на один уровень с левой рукой.

5. Посмотрите на большой палец правой руки. Ноги при этом не сгибайтесь, плечи держите расправленными. Внимание сконцентрируйте на пояснице.

6. Зафиксируйте позу на 30–60 секунд.

7. На вдохе вернитесь в исходное положение.

8. Повторите то же самое в другую сторону.

Асана «Поза змеи»

1. Лягте на пол животом вниз, ладонями упритесь в пол в области плеч.

2. Одновременно с выполнением полного йоговского дыхания поднимите сначала голову, а затем туловище вверх. Прогнитесь в позвоночнике, при этом нижнюю часть живота не отрывайте от пола.

3. Вдохните, задержите дыхание после вдоха на 7–12 секунд, сожмите ягодицы.

4. Расслабьте ягодицы, на выдохе опустите на пол сначала туловище, а затем голову.

Асана «Поза верблюда»

1. Встаньте на колени, ноги сведите вместе.

2. На вдохе медленно наклоняйте корпус назад до тех пор, пока

ладони не коснутся пяток.

3. Обхватите пятки обеими руками и продвиньте корпус немного вперед, прогнитесь сильнее в позвоночнике. Сконцентрируйте внимание на позвоночнике.

4. Зафиксируйте данную позу на 30–60 секунд.

Асана «Поза собаки»

1. Лягте на живот, ноги разведите на ширину плеч, ладони расположите по бокам у таза.

2. Одновременно с выдохом, опираясь ладонями о пол, поднимите туловище вверх.

3. Выдвиньте грудь вперед, откиньте голову назад и прогнитесь в пояснице. Сконцентрируйте внимание на пояснице.

4. Зафиксируйте позу на 30–60 секунд.

Тратака

Тратака (в переводе с санскрита — устойчивый пристальный взгляд) — специальный комплекс медитативных упражнений, предназначенный для укрепления и восстановления зрения.

Тратака — одна из простых, но в то же время действенных форм медитации, ее рекомендуется практиковать практически при всех заболеваниях органов зрения, а также при повышенной утомляемости и перенапряжении глаз. Тратака будет полезна и в том случае, если вы постоянно испытываете сильное нервное напряжение и раздражительность, быстро устаете, страдаете от бессонницы.

Комплекс тратаки включает в себя внешнюю и внутреннюю тратаку, упражнения на фиксацию взгляда, упражнения со свечой, созерцание солнечного света, а также гигиенические процедуры для глаз.

Остановимся на каждом элементе подробнее.

Созерцание свечи

Упражнение 1

1. Установите зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки перед собой.

2. Сядьте, примите удобную позу, расслабьтесь.

3. Смотрите, не моргая и не отрывая взгляда, на пламя свечи в течение 5–7 секунд.

4. Закройте глаза ладонями и оставайтесь в этой позе в течение 1 минуты. Дыхание должно быть свободным.

5. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение 2

1. Установите зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки перед собой.

2. Сядьте, примите удобную позу, расслабьтесь.

3. Закройте глаза, сосредоточьтесь на предстоящем упражнении. Прочтите 7 раз мантру «ом».

4. Откройте глаза и смотрите, не моргая и не отрывая взгляда, на пламя свечи (а именно на кончик фитиля). Постарайтесь держать глаза открытыми в течение 2–3 минут.

5. Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на мысленном образе пламени. Дыхание должно быть свободным. Когда внутренний образ свечи исчезнет, откройте глаза и снова посмотрите на пламя.

6. Чередуя внешнюю и внутреннюю трапезу, постепенно увеличивая количество повторов. Следите за тем, чтобы ваши глаза не перенапрягались.

7. Закончите упражнение повторением мантры «ом».

Упражнения на созерцание дальней точки

Упражнение 1

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, руки положите на колени, голову держите прямо. Расслабьтесь, но не забывайте, что во время выполнения упражнения тело должно быть неподвижным. Двигаться должны будут только глаза. Дышите свободно и ритмично.

2. Не меняя положения головы, поднимите глаза и остановите взгляд на дальней точке, которую возможно увидеть без напряжения, не щурясь и не поворачивая головы.

3. Опустите глаза и остановите взгляд на точке на полу, которую можно четко увидеть.

4. Повторите 2-й и 3-й пункты 4–6 раз.

5. Закройте глаза, расслабьтесь.

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, руки положите на колени, голову держите прямо. Расслабьтесь, но не забывайте, что во время выполнения упражнения тело должно быть неподвижным. Двигаться должны будут только глаза. Дышите свободно и ритмично.

2. Не меняя положения головы, посмотрите на дальнюю точку справа, расположенную на уровне глаз.

3. Медленно переведите взгляд в другую сторону и посмотрите на дальнюю точку слева, расположенную на уровне глаз.

4. Перемещайте взгляд от выбранных дальних левой и правой точек 4–6 раз.

Упражнение 3

1. Сядьте на стул, выпрямите спину, руки положите на колени, голову держите прямо. Расслабьтесь, но не забывайте, что во время выполнения

упражнения тело должно быть неподвижным. Двигаться должны будут только глаза. Дышите свободно и ритмично.

2. Не меняя положения головы, переводите сначала взгляд с дальней верхней точки на точку, расположенную на полу, затем с левой дальней на правую дальнюю. Между сериями движений делайте отдых, закрывая глаза на 10–20 секунд.

Упражнения на созерцание солнечного света

Упражнение 1

1. Данное упражнение рекомендуется выполнять в 7 часов утра или 17 часов вечера, в безоблачную погоду. Сядьте на стул с закрытыми глазами лицом к солнцу, примите удобную позу, расслабьте мышцы.

2. Медленно покачивайтесь из стороны в сторону (время выполнения упражнения составляет от 10 до 30 минут), при этом солнечные лучи будут как бы скользить мимо вашего взора.

3. Перейдите в тень, дайте глазам отдохнуть, промойте их прохладной водой.

Упражнение 2

1. Выполняйте данное упражнение ранним утром. Встаньте лицом к солнцу, откройте глаза, смотрите на солнце расслабленными глазами в течение нескольких секунд (не допускайте появления болезненных ощущений или чувства дискомфорта).

2. Перейдите в тень, закройте глаза, несколько раз поморгайте.

3. Сделайте пальминг.

Упражнения на расслабление глаз

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, поднимите прямые руки вверх, сцепите кисти в замок, посмотрите на них и задержите взгляд на несколько секунд.

2. Слегка отклоните корпус назад, прогнитесь в пояснице. Не меняя положения головы, посмотрите на кисти рук.

3. Резко поменяйте положение рук так, чтобы они находились под прямым углом по отношению к корпусу. При этом верните корпус в исходное положение и продолжайте следить взглядом за кистями рук, не опуская головы.

4. Повторите упражнение 6–10 раз.
5. Закройте глаза, расслабьте мышцы, отдохните в течение 1 минуты.

Упражнение 2

1. Сядьте на стул, выпрямите спину и расслабьтесь.
2. Закройте глаза и положите на них ладони таким образом, чтобы сомкнутые пальцы были прижаты ко лбу, а ребра ладоней упирались в крылья носа. Между пальцами не должно быть никаких просветов.
2. Оставайтесь в таком положении на несколько минут, мысленно представляя себе что-либо приятное для взора (цветы, водную гладь и т. п.).
3. Закончите несколькими глубокими вдохами-выдохами.

Упражнения на фиксацию взгляда

Упражнение 1

1. Сядьте прямо, посмотрите перед собой.
2. Поверните голову вправо, посмотрите влево, зафиксируйте взгляд на 2–3 секунды.
3. Поверните голову влево, посмотрите вправо, зафиксируйте взгляд на 2–3 секунды.
4. Опустите голову вниз, посмотрите на кончик носа, зафиксируйте взгляд на 2–3 секунды.
5. Поднимите голову вверх, посмотрите на кончик носа, зафиксируйте взгляд на 2–3 секунды.
6. Вернитесь в исходное положение, сделайте пальминг в течение 2 минут.
7. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте в любой удобной позе, расслабьтесь.
2. Дотроньтесь указательным пальцем правой руки до кончика носа, скосите глаза на кончик носа, сделайте полное йоговское дыхание.
3. Переместите указательный палец на лоб в области третьего глаза, скосите глаза на кончик пальца, выполните полное йоговское дыхание.
4. Снова переместите палец на кончик носа.
5. Выполните полный йоговский вдох и отведите палец от кончика носа как можно дальше, продолжая при этом смотреть на кончик носа.

6. На полном йоговском выдохе поднесите палец к кончику носа.
7. Приставьте указательный палец на лоб в области третьего глаза. На вдохе отведите палец как можно дальше, при этом смотрите на область третьего глаза.
8. Сделайте выдох, поднесите палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.
9. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение 3

1. Сядьте или встаньте прямо. Откиньте голову как можно дальше назад, посмотрите на кончик носа. Выполните полное йоговское дыхание, затем вернитесь в исходное положение.
2. Откиньте голову как можно дальше назад, посмотрите на область третьего глаза (точка в середине лба). Выполните полное йоговское дыхание, затем вернитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение 3–5 раз.

Упражнение 4

1. Сядьте прямо или встаньте, поставив ноги на ширине плеч. Дышите ровно.
2. Посмотрите прямо перед собой, затем, стараясь не менять положения головы, направьте взгляд сначала в левую сторону, затем в правую.
3. Посмотрите вверх, затем вниз.
4. Повторите упражнение 8–10 раз, после каждого движения глазами фиксируя взгляд на 2–3 секунды.
5. Выполните пальминг.

Упражнение 5

1. Сядьте прямо или встаньте, поставив ноги на ширине плеч. Дышите ровно.
2. Посмотрите прямо перед собой, затем выполните движение глазами по диагонали, по направлению от верхнего левого угла к правому нижнему. После этого переведите взгляд вправо и вверх, затем влево и вниз.
3. Повторите упражнение 8–10 раз, после каждого движения глазами фиксируя взгляд на 2–3 секунды.
4. Выполните пальминг.

Упражнения на движение глазами

Упражнение 1

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опустите вдоль туловища.
2. Смотрите перед собой и, не меняя положения головы, «нарисуйте» глазами любые геометрические фигуры либо «напишите» буквы.
3. Лягте на спину, затем на бок и повторите описанные выше движения глазами.
4. Выполните пальминг.

Упражнение 2

1. Встаньте или сядьте на стул, выпрямите спину, расслабьте мышцы, смотрите перед собой.
2. Не меняя положения головы, посмотрите вниз.
3. Одновременно с выполнением полного йоговского вдоха медленно опишите глазами в воздухе круг сначала в правую сторону, затем вверх, далее в левую сторону и вниз.
4. Одновременно с полным йоговским выдохом выполните движение глазами по кругу в обратную сторону.
5. Сделайте пальминг.

Промывание глаз

Упражнение 1

1. Сядьте удобно, поставьте перед собой емкость с холодной кипяченой водой.
2. Погрузите лицо в воду на 3–5 секунд, повторите несколько раз (глаза должны быть открыты).

Упражнение 2

1. Сядьте удобно, поставьте перед собой емкость с холодной кипяченой водой.
2. Наберите в рот кипяченой воды комнатной температуры. Глаза широко раскройте.
3. Посмотрите вверх. Набирайте из емкости ладонями воду и выплескивайте ее себе в глаза с близкого расстояния. Старайтесь не зажмуривать глаза, когда в них попадают брызги воды.

4. Удерживая во рту воду, продолжайте брызгать в глаза водой в течение 1 минуты.

5. Выплюньте воду, сделайте любое упражнение на расслабление глаз.

Народные средства для укрепления зрения

Рецепт 1

1 столовую ложку корней лопуха большого залейте 250 мл воды, кипятите на слабом огне в течение 15 минут, процедите.

Отваром пропитайте марлю и приложите ее к глазам на 10 минут.

Процедуру проводите 2 раза в день. Рекомендуется при утомлении глаз.

Рецепт 2

1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите. Настоем пропитайте марлю и приложите ее к глазам на 10 минут.

Процедуру необходимо проводить 2 раза в день в течение 5 дней.

Рекомендуется при ослаблении зрения, связанном с чрезмерным напряжением глаз.

Рецепт 3

1 столовую ложку травы тимьяна ползучего залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15–20 минут, процедите. Настоем пропитайте марлю и приложите ее к глазам на 10 минут.

Процедуру проводите 1 раз в день в течение 14 дней. Рекомендуется при рези в глазах.

Рецепт 4

Листья лопуха обдайте кипятком, слегка остудите и приложите к глазам на 5 минут.

Процедуру проводите 1 раз в день в течение 21 дня. Рекомендуется при ослаблении зрения.

Рецепт 5

1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 чайную ложку цветков ромашки аптечной и 1 чайную ложку сушеных ягод черники разотрите до порошкообразного состояния, смешайте с 50 г вазелина. Нанесите мазь на веки, область вокруг глаз и виски.

Процедуру проводите 1 раз в день в течение 3 дней.

Рекомендуется при головных болях, связанных с болезнями глаз.

Рецепт 6

Листья мать-и-мачехи обдайте кипятком, слегка остудите и приложите к глазам на 10 минут.

Процедуру проводите 2 раза в день в течение 14 дней. Рекомендуется при возрастном ослаблении зрения.

Рецепт 7

1 столовую ложку сосновой хвои залейте 200 мл воды, кипятите на слабом огне в течение 10 минут, процедите. Отваром пропитайте марлю и приложите ее к глазам на 10 минут.

Процедуру проводите 1 раз в день в течение 7 дней. Рекомендуется при усталости глаз.

Рецепт 8

1 столовую ложку листьев черники обыкновенной и 1 чайную ложку листьев мать-и-мачехи залейте 250 мл кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите. Настоем пропитайте марлю и приложите ее к глазам на 10 минут.

Процедуру проводите 1 раз в день в течение 5–7 дней. Рекомендуется при астигматизме.

Рецепт 9

1 чайную ложку зеленого чая залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение 15 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 3–4 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней. Рекомендуется при головных болях, связанных с болезнями глаз.

Рецепт 10

1 столовую ложку листьев черной смородины залейте 400 мл кипятка, настаивайте в течение 5–6 часов, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. Рекомендуется как общеукрепляющее средство.

Рецепт 11

50 г измельченных зубчиков чеснока залейте 150 г водки, настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 7–10 дней, периодически взбалтывая, процедите.

Принимайте по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс

лечения — 21 день. Рекомендуется для укрепления зрения.

Рецепт 12

1 столовую ложку листьев черники залейте 1 л воды, кипятите на слабом огне в течение 10 минут, процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 1 раз в день за 20 минут до еды.

Курс лечения — 7 дней. Рекомендуется при временном ослаблении зрения, связанном с чрезмерным напряжением глаз.

Рецепт 13

1 столовую ложку ягод черники залейте 250 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите.

Принимайте по 1 стакану 1 раз в день (на ночь).

Курс лечения — 21 день. Рекомендуется при ослаблении зрения.

Рецепт 14

1 чайную ложку корней кизила залейте 250 мл воды, кипятите на слабом огне в течение 10 минут, настаивайте 20 минут, процедите.

Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения — 14 дней. Рекомендуется при близорукости.

Рецепт 15

1 столовую ложку корней лопуха большого залейте 300 мл воды, кипятите на слабом огне в течение 15 минут, процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 4 раза в день за 1 час до еды в течение 7–10 дней.

Рекомендуется при астигматизме.

Рецепт 16

2 чайные ложки травы первоцвета весеннего залейте 250 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут.

Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 2 дня.

Рекомендуется при боли в глазах, связанной с чрезмерным напряжением зрения.

Рецепт 17

2 чайные ложки травы крапивы двудомной залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите. Принимайте по 1 столовой

ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Рекомендуется для улучшения кровообращения глаз.

Рецепт 18

2 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 1 чайную ложку цветков черники и 1 столовую ложку ягод черники залейте 1 л воды, кипятите на слабом огне в течение 15 минут, процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 7 дней.

Рекомендуется при временном ослаблении зрения.

Рецепт 19

1 чайную ложку цветков календулы лекарственной, 1 чайную ложку плодов можжевельника обыкновенного, 1 чайную ложку листьев земляники лесной, 2 чайные ложки ягод черники, 2 чайные ложки травы крапивы двудомной и 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение 20 минут, кипятите на слабом огне 5 минут, процедите.

Принимайте по 1/4 стакана через каждые 2–3 часа.

Курс лечения — 5–7 дней. Рекомендуется при острой боли в глазах, связанной с перенапряжением зрения.

Рецепт 20

1 чайную ложку листьев мать-и-мачехи, 1 чайную ложку травы тысячелистника обыкновенного, 1 чайную ложку травы крапивы двудомной, 1 чайную ложку почек березы бородавчатой и 2 чайные ложки ягод черники залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите.

Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Курс лечения — 14 дней. Рекомендуется при возрастной дальнозоркости.

Рецепт 21

1 чайную ложку листьев березы белой, 1 чайную ложку листьев крапивы двудомной, 1 чайную ложку травы фиалки трехцветной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней. Рекомендуется при усталости глаз.

Рецепт 22

1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи, 1 столовую ложку листьев березы бородавчатой, 1 чайную ложку травы вереска обыкновенного и 1 чайную ложку листьев ежевики сизой залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 21 день.

Рекомендуется для профилактики ослабления зрения.

Рецепт 23

2 столовые ложки ягод черники и 1 чайную ложку травы мяты перечной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 7 дней.

Рекомендуется при прогрессирующем снижении зрения.

Рецепт 24

2 чайные ложки ягод черники и 1 чайную ложку травы череды трехраздельной залейте 200 мл спирта, настаивайте в течение 5–7 дней, периодически взбалтывая.

Принимайте по 20–30 капель 3 раза в день в течение 7–10 дней. Рекомендуется для укрепления зрения.

Рецепт 25

1 столовую ложку травы хвоща полевого и 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залейте 300 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите.

Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней. Рекомендуется при близорукости.

Рецепт 26

1 столовую ложку цветков и ягод черники, 1 столовую ложку корней лопуха большого залейте 400 мл кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите.

Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 30 дней. Рекомендуется при возрастных изменениях зрения.

Рецепт 27

1 чайную ложку листьев черники, 1 чайную ложку ягод черники и 1 чайную ложку плодов шиповника залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение 1 часа, процедите.

Принимайте по 2 столовые ложки 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 21 день. Рекомендуется для укрепления зрения.

Рецепт 28

1 столовую ложку ягод черники и 1 столовую ложку цветков шиповника залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 7 дней. Рекомендуется для укрепления зрения.

Список лекарственных растений

Абрикос обыкновенный.
Адонис весенний.
Аир болотный.
Айва продолговатая.
Алоэ древовидное.
Апельсин сладкий.
Барбарис обыкновенный.
Береза бородавчатая.
Боярышник обыкновенный.
Бузина черная.
Валериана лекарственная.
Василек синий.
Виноград.
Гранат.
Грейпфрут.
Девясил высокий.
Дурман обыкновенный.
Душица обыкновенная.
Ежевика.
Женьшень.
Зверобой продырявленный.
Земляника лесная.
Календула.
Калина обыкновенная.
Капуста огородная.
Картофель.
Клевер луговой.
Крапива двудомная.
Кровохлебка лекарственная.
Лавр благородный.
Лен посевной.
Лимон.
Лимонник китайский.
Липа мелколистная.
Лопух большой.

Лук репчатый.
Малина обыкновенная.
Мать-и-мачеха.
Мелисса лекарственная.
Морковь посевная.
Морская капуста.
Мята перечная.
Облепиха крушиновидная.
Овес посевной.
Огурец посевной.
Одуванчик лекарственный.
Пастернак посевной.
Первоцвет лекарственный.
Петрушка огородная.
Пижма обыкновенная.
Помидор съедобный.
Пустырник обыкновенный.
Ревень тангутский.
Ромашка аптечная.
Рута пахучая.
Рябина обыкновенная.
Рябина черноплодная.
Свекла обыкновенная.
Смородина красная.
Смородина черная.
Сосна обыкновенная.
Тимьян обыкновенный.
Тмин.
Тысячелистник благородный.
Укроп огородный.
Чабрец.
Черника обыкновенная.
Чеснок посевной.
Чистотел большой.
Шалфей лекарственный.
Шиповник коричневый.
Шпинат посевной.
Элеутерококк колючий.
Яблоня домашняя.