

ЗДОРОВЬЕ



ОБРАЗ

ЖИЗНИ

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- Уильям Бейтс • Поль Брэгг • Надежда Семенова
- Мирзакарим Норбеков • Владимир Жданов

- НАСТРОЙТЕСЬ
НА ЗОРКОСТЬ!
- ТРЕНИРУЙТЕ
ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ!
- ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ ОЧКОВ!



Ольга
ФИЛАТОВА



«КРЫЛОВ»

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЕРИЯ «ЗДОРОВЬЕ — ОБРАЗ ЖИЗНИ»:

Анатолий Бабушкин

Я и мое сердце.

Действенная методика восстановления после инфаркта

Анна Богданова

Массаж для красоты и здоровья

Инна Криксунова

**50 простых способов очищения
специально для красоты и молодости**

Геннадий Малахов

Жизнь и здоровье по Малахову

Кацудзо Ниши

Шесть правил здоровья, способных изменить вашу жизнь

Леонид Овчаренко

Легкая и эффективная практика похудения

Юлия Попова

Живая еда. Сыроедение — лекарство от всех болезней

Юлия Попова

Легкое дыхание для полноценной жизни

Юлия Попова

Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов

Юлия Попова

**Оздоровление по Б. В. Болотову. Пять правил здоровья
от основоположника медицины будущего**

Юлия Попова

Раздельное питание по Герберту Шелтону

Юлия Попова

Секреты питания от классиков оздоровления

Ольга Филатова

Лучшие способы восстановления зрения

Ольга Филатова

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Санкт-Петербург
Издательская группа «Невский проспект»
Издательская компания «Крылов»
2010

УДК 617.7
ББК 56.7
Ф51

Филатова О. С.

Ф51 **Лучшие методы восстановления зрения. — СПб.: ИК «Крылов», 2010. — 160с. — (Серия «Здоровье — образ жизни»).**

ISBN 978-5-4226-0015-1

С возрастом острота зрения ослабевает, и кажется, что единственный выход — это очки и в перспективе лишь ухудшение зрения. А иногда зрение ухудшается у совсем маленьких детей — и рецепт на очки выглядит как приговор. Но это не так! Возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. Имеется только один путь улучшения зоркости — это совершенствование зрительной системы силой воли и разума.

Советы известных врачей-офтальмологов и натуропатов, людей, которые максимально стараются использовать естественные, природные методы восстановления здоровья, — Поля Брэгга, Уильяма Г. Бейтса, Владимира Жданова, Валентины Травинки, Надежды Семеновой, Мирзакарима Норбекова и многих других помогут вам укрепить мышцы глаз и улучшить зрение.

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-4226-0015-1

© О. С. Филатова, 2010
© ИК «Крылов», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. Что мы знаем о зенице ока	11
Строение глаза	11
Основные дефекты зрения	15
Психологические факторы улучшения зрения	25
Правила легкой жизни	25
Установки на позитив	37
Расслабление	39
Глава 2. Оздоровительные методики	42
Офтальмологическая методика Поля Брэгга	42
Как расслабить глазные мышцы	43
Система Бейтса	50
Что такое пальминг?	51
Метод Корбетт	65
Упражнения при близорукости	71
Упражнения при дальнозоркости	76
Рекомендации Норбекова	83
Разогрев	85
Активные точки головы	86
Об ушных раковинах	87

Офтальмологические приемы	89
Медитативное дыхание	90
Улучшение зрения путем просмотра телепередач	91
Европейский комплекс оздоровительных упражнений	94
 Глава 3. Природа на страже зрения	 99
Фитотерапия для лечения глаз	99
Особенности рациона питания для улучшения зрения	108
Целебные секреты овсяного киселя	123
Добавки к пище	125
Оздоровление соками по Г. Малахову	129
Вино лечит глаза	138
Целебный чай	143
Рецепты заварки чая	148
 Заключение	 154

ВВЕДЕНИЕ

«Вашим глазам ничем нельзя помочь, кроме операции!» Эти слова ежедневно произносят врачи-окулисты во всех странах мира. Правда ли это?

Во многих случаях зрение может быть восстановлено, что бы ни гласил поставленный диагноз. Всегда есть выход. Глаза — удивительный дар природы. Но мы, к сожалению, не ценим и не бережем его. В результате наступает ухудшение зрения, а значит, и восприятие окружающего мира.

Существуют ли пути восстановления естественных функций глаза? В большинстве случаев — да. Такой оптимизм обусловлен годами практики многих известных врачей, не только офтальмологов, но и натуропатов — людей, которые максимально стараются использовать естественные, природные методы восстановления здоровья. Это Поль Брэгг, Уильям Горацій Бейтс, Владимир Жданов, Валентина Травинка, Надежда Семенова, Мирзакарим Норбеков и многие другие.

Заметим, что негативный прогноз врача, несомненно, ухудшает состояние больного и мешает ему выздороветь. И точно так же, чтобы избавиться от недуга, иногда достаточно просто услышать о такой

возможности. Один из важных факторов лечения любых заболеваний — создание психологической атмосферы, в которой возможно выздоровление. Вы даже не можете себе представить, насколько тесно связано состояние нашей психики, наши эмоции с состоянием зрительной системы.

Познакомившись с разнообразными способами сохранения зоркости, вы убедитесь, что избежать печального врачебного прогноза вполне в ваших силах. В этом вам поможет соблюдение простых правил.

- Практиковать как можно чаще положительные настроения. Это снимет напряжение.
- Музыка для сеансов расслабления должна способствовать психоэмоциональному равновесию (с учетом глубоких уровней деятельности мозга).
- Обязательно сбалансируйте свое питание с целью получения необходимых микроэлементов и витаминов.
- Занимайтесь физкультурой. Упражнения уменьшат напряжение в мышцах и улучшат кровоснабжение.
- Солнечный свет стимулирует сетчатку глаза и зрительные центры мозга.
- Практикуйте зрительный тренинг. Это уменьшит напряжение и глазное давление, повысит тонус мышц и улучшит общее физическое состояние.

Помимо регулярного выполнения приведенных в этой книге методов, вы при желании всегда можете непрерывно тренировать глаза даже в повседневной обстановке, глядя вдаль и наблюдая за движущимися объектами — птицами, людьми на улице, едущими машинами, вывесками и т. п.

Поправить ситуацию со зрением можно и с помощью... запахов. Замечено, что вдыхание ароматических масел лимона, апельсина, герани и розмарина обостряет зрение. Поэтому специалисты рекомендуют на обеденный стол ставить блюда с ломтиками лимона, а в фруктовую вазу положить апельсины. Полезно использовать туалетную воду с запахами герани или розмарина.

Возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. Имеется только один путь улучшения зоркости — это совершенствование зрительной системы силой воли и разума. Вам необходимо понять, что глаза — это не законченный и заостенелый, а развивающийся орган, независимо от того, взрослый вы или ребенок. Он гибок, динамичен и всегда находится в состоянии изменения.

Не следует приступать к тренировкам без детального осмысления и внутреннего принятия основных положений. Существует несколько запретов в период восстановления зрения:

- не забегайте вперед;
- не отвлекайтесь во время занятий (даже на телефонный звонок);
- не перенапрягайтесь;
- не приступайте к занятиям при ощущении сонливости или голода;
- не затягивайте процесс выздоровления на бесконечный срок.

Имеются также и определенные правила и требования.

- Просыпайтесь с чувством радости, счастья, полета. Живите в таком состоянии весь день. На первых порах это чувство не будет возникать

самопроизвольно, поэтому старайтесь вызвать его усилием воли, вспоминая самые светлые моменты вашей жизни.

- В голове во время занятий должна царить легкость. Не позволяйте мозгу анализировать, размышлять. Воспринимая стороннюю информацию, не старайтесь ее удержать.
- Настройтесь на полное выздоровление. Уверенность в победе способствует реализации замысла больше, чем что-либо другое.
- Забудьте слово «болезнь», выбросьте его из сознания. Повторяйте как можно чаще мысленно и вслух:

Я здоров... Я счастлив...

Я молод... Я неуязвим... Я все могу...

- Относитесь к себе с любовью и уважением. Хвалите себя за малейшее достижение.

Все наши устремления направлены на реализацию духовных сил, заложенных в нас природой. Не откладывайте на завтра, начните с сегодняшнего дня заботиться о своих глазах. Будьте терпеливы: чтобы исправить ваше зрение, может потребоваться достаточно времени. Но природа вас никогда не подведет.

ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЗЕНИЦЕ ОКА

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

«Береги как зеницу ока» — так говорят о самом дорогом для человека. В глазах, при их относительно небольших размерах, расположено больше кровеносных сосудов и нервов, чем в любом другом органе. Существует глубокая связь мозга и глаз.

Состояние зрения определяется остротой зрения, степенью согласованности работы глаз и способностью воспринимать различные образы видимого мира. Можно говорить о естественном, «невооруженном» состоянии зрения, без корректирующих приспособлений, и о состоянии зрения, достигаемом при помощи очков или контактных линз.

Так что же такое глаз, основа зрительной системы, и как он устроен? Это сложный оптический прибор, и поэтому природа постаралась защитить глаза от механических повреждений бровями, веками, ресницами, слезами. Брови предохраняют глаза от попадания пота, веки и ресницы — от проникновения пыли. Слезы выделяются специальной слезной железой и не дают нашему органу зрения пересушиваться. К тому же если в глаз попадают

частички пыли, то глаз начинает слезиться и пыль вымывается слезой.

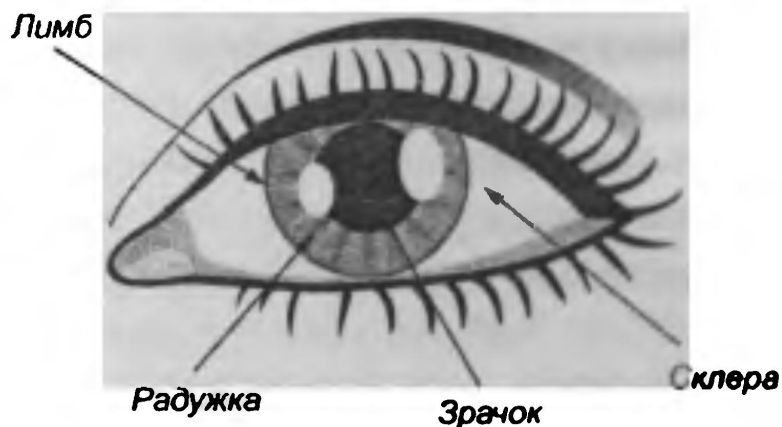


Рис. 1. Внешний вид глаза

Глазное яблоко располагается в специальной впадине черепа — глазнице. От стенок глазницы к наружной поверхности глазного яблока подходят мышцы, с их помощью глаз двигается (рис. 2).

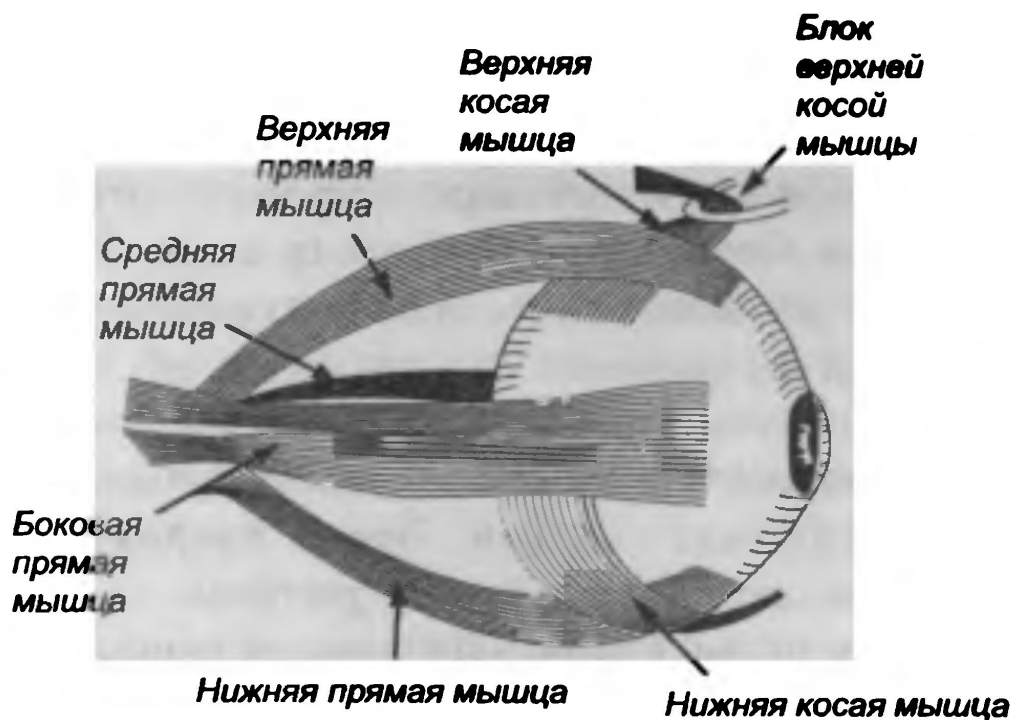


Рис. 2. Схема мышц, окружающих глаз

Глаз имеет три оболочки. Снаружи располагается *роговица*, в нормальном состоянии она прозрачная и мутнеет при инфекционных заболеваниях глаза. Поэтому любое воспаление, например конъюнктивит, необходимо лечить, не затягивая.

Средняя, сосудистая, оболочка пронизана густой сетью кровеносных сосудов, снабжающих глазное яблоко кровью. На внутренней поверхности этой оболочки тонким слоем лежит красящее вещество — черный пигмент, который поглощает световые лучи. Передняя часть средней оболочки глаза называется радужной оболочкой или *радужкой*.

Зрачок — отверстие в центре радужной оболочки. Через него свет попадает внутрь глаза. При ярком освещении зрачок суживается, при слабом — расширяется. За зрачком расположен *хрусталик*, представляющий собой линзу, кривизна которой может изменяться под действием специальных мышц. За-

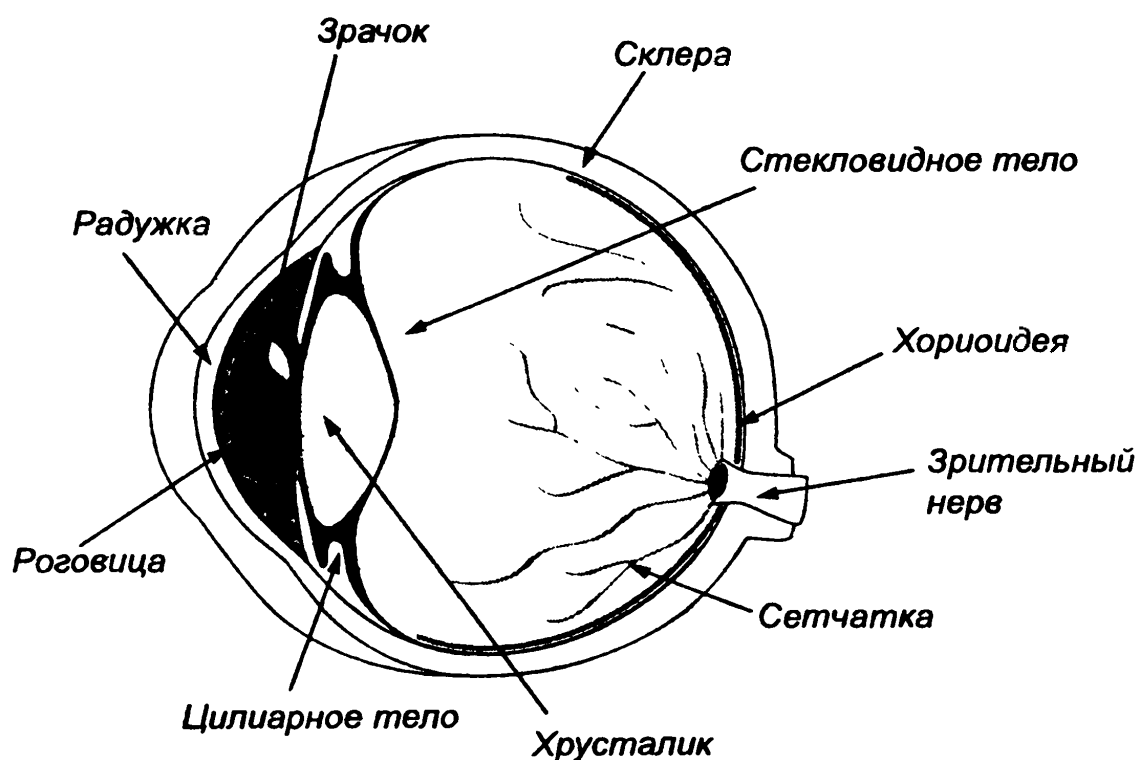


Рис. 3. Схема строения глазного яблока

дача хрусталика — фокусировать изображение на сетчатку. Вся внутреннюю часть глазного яблока заполняет стекловидное тело — прозрачное студенистое вещество. Глаз пропускает лучи света таким образом, что изображение фокусируется на внутренней оболочке глазного яблока — *сетчатке*. В ней находятся нервные окончания и фоторецепторы.

Если мышцы, меняющие кривизну хрусталика, работают неправильно, то у человека развиваются дефекты рефракции: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, то есть изображение предмета фокусируется в стороне от воспринимающих его рецепторов сетчатки. При нормальном зрении фокус находится на сетчатке. При дальнозоркости фокус находится за сетчаткой и глазное яблоко слегка укорочено. При близорукости фокус находится перед сетчаткой и глазное яблоко удлиненное. При астигматизме неодинаковая кривизна роговицы является причиной возникновения нескольких точек пересечения лучей света. Если у человека обнаруживают астигматизм, то, как правило, у него имеется и близорукость.

Многие специалисты в области зрения рекомендуют упражнения для коррекции работы мышц в качестве основного лечебного средства при нарушениях рефракции, то есть преломляющей способности глаза.

На состояние зрения самым непосредственным образом влияет общая степень зашлакованности организма, особенно печени и позвоночника. При нарушениях зрения, связанных с дальнозоркостью и близорукостью, большую роль играет состояние позвоночника в шейном отделе, напрямую связанное с кровообращением и нервной регуляцией органа зрения. При нарушении кровообращения в сетчатке

глаза и внутриглазного давления большое значение для улучшения состояния могут иметь очищение крови, борьба с атеросклерозом.

ОСНОВНЫЕ ДЕФЕКТЫ ЗРЕНИЯ

Кое-кто из вас знает, что его зрение не стопроцентно. Снижение остроты зрения или расплывчатость видимого изображения предмета можно расценивать как ухудшение состояния зрительной системы. Даже если у вас «единица» от природы, вам, вероятно, знакомы такие ощущения, как напряжение, усталость, жжение или зуд в глазах, а также двоение изображения. Эти симптомы тоже являются показателями ухудшения зрения, в некоторых случаях они свидетельствуют о глазных заболеваниях.

Довольно часто поражение глаз обусловлено патологией внутренних органов или систем и является лишь одним из проявлений нарушения общего состояния организма. Так, изменения со стороны глаз могут наблюдаться при заболеваниях центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, отравлениях, нарушениях обмена веществ, поражениях желез внутренней секреции, а также в результате распространения патологического процесса из соседних областей (при заболеваниях кожных покровов лица и головы, придаточных пазух носа). Очень частым осложнением диабета является поражение сетчатки глаза (диабетическая ретинопатия).

У зрительной системы, как и у любой другой в организме человека, возможны различные расстройства функционирования, заболевания. Не вдаваясь

в подробности, перечислим основные из множества заболеваний глаз.

Бельмо (лейкома)

Это стойкое рубцовое беловатое помутнение роговицы глаза после повреждения, воспалительного процесса и других заболеваний. Бельмо, расположенное напротив зрачка, снижает зрение, иногда до полной слепоты. Рекомендуются прикладывать к глазу примочки из настоя травы очанки и ежедневно его пить или просто съедать порошок этой травы.

Блефарит

Воспаление краев век проявляется покраснением, появлением чешуек, язвочек, местным зудом, утомляемостью глаз. От воспаления век и мешков под глазами делают примочки из тертой моркови. Полезны примочки и промывания настоем из цветов черемухи, календулы, листьев и побегов багульника.

Однако запомните, что любое лечение нужно начинать с консультации у врача-окулиста: часто конъюнктивит является симптомом более серьезных заболеваний, которые обостряются.

Глаукома

Заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления. Заболевание проявляется в виде временного затуманивания зрения, видения радужных кругов вокруг источника света, приступов резких головных болей, после которых наступает снижение зрения. Глаукома может быть

проявлением другого заболевания. Установлено, что такие заболевания, как сахарный диабет и атеросклероз, являются фактором риска возникновения глаукомы. Выявлена и наследственная предрасположенность к ней. Кроме того, глаукому можно назвать возрастным заболеванием, так как она развивается после 40 лет.

Нормальным считается внутриглазное давление в пределах 9—21 мм рт. ст. (измеряется в поликлинике тонометром Малахова). В заключении врача могут стоять латинские буквы А, В, С. Это означает: А — норма, В — умеренно повышенное (до 33 мм рт. ст.), С — высокое давление. Возможен и диагноз «глаукома с нормальным давлением», то есть давление держится в зоне верхней границы нормы, однако кровообращение в зрительном нерве ухудшено и его функции нарушаются.

Иридоциклит

Воспаление радужной оболочки и ресничного тела глаза. Чтобы воспалительный процесс быстро прошел, можно воспользоваться старинным народным средством: смочите стерильный бинт теплым чаем и прикладывайте к глазам.

Кроме того, для улучшения зрения очень полезно протирать лоб и виски чаем комнатной температуры, а на глаза делать примочки из спитого чайного осадка.

Катаракта

Помутнение глазного хрусталика в результате нарушения питания тканей глаза в старческом воз-

расте, диабета, повреждений глаза резко ухудшает зрение. Для замедления развития катаракты надо принимать рибофлавин (витамин В₂). Для профилактики необходимо проводить курсы голодания по 3—5 дней. Обязательное условие очищения — строгая диета, очистительные клизмы, выполнение дыхательных упражнений.

Следует делать горячие ванны для глаз с раствором английской соли (горькая соль — сульфат магния, сернокислая магнезия). По утрам и вечерам промывайте закрытые глаза горячим раствором: 1 дес. ложка английской соли на 0,5 л воды.

Кератит

Воспаление роговицы проявляется ее помутнением, изъязвлением, болью, покраснением глаза. Возможный исход заболевания — появление так называемого бельма. Рекомендуются примочки с настоем ромашки и обязательная консультация врача.

Конъюнктивит

Воспаление конъюнктивы (слизистой оболочки глаза, которая покрывает внутреннюю поверхность век и переднюю часть глаза до роговицы) проявляется в виде покраснения, рези в глазу, серозных или гнойных выделений, слезотечения, светобоязни. В данном случае требуется прием антибиотиков по назначению врача. В домашних условиях следует промывать раствором фурацилина, настойкой ромашки, шалфея.

Аллергические конъюнктивиты — это воспалительная реакция на обычные внешние факторы, не

вызывающие воспалительной реакции у других людей. Сегодня аллергия определяется как патологическая воспалительная реакция организма в ответ на поступление безопасных для организма веществ в безопасных дозах.

По последним данным, аллергические симптомы наблюдаются у каждого пятого и являются проблемой как в офтальмологии, так и в общей практике. Причинами аллергического конъюнктивита могут быть лекарственные препараты, пыльца растений, домашняя пыль, промышленные загрязнения, косметические и парфюмерные изделия, средства бытовой химии, перхоть и шерсть животных, перо, пух, пищевые продукты, контактные линзы и средства для их обработки, холод.

Сезонные, лекарственные и другие аллергические конъюнктивиты могут начинаться остро, драматически, с резкого зуда, рези в глазах, светобоязни, слезотечения, покраснения глаз и век, отека и чувства жжения под веками. Чаще всего аллергические конъюнктивиты наблюдаются у городского населения (до 75% всех случаев) в трудоспособном возрасте, чаще страдают женщины (по понятным причинам, так как они чаще пользуются косметикой и применяют средства бытовой химии). Очень часто такие симптомы наблюдаются и у родственников заболевших, то есть имеет место наследственный фактор. Нередко глазная аллергия сочетается с другими аллергическими проявлениями, например с крапивницей, ринитом или дерматитом.

Если аллергия застала вас врасплох, то оптимальным лекарством в этом случае были бы глазные капли местного действия, позволяющие контролировать остро возникший аллергический конъюнк-

тивит. Выбор таких капель невелик. Это должен быть препарат немедленного действия — сочетание сосудосуживающего и антигистаминного компонентов, необходимых для скорейшего наступления противоаллергического эффекта. Такие препараты закапывают по 1—2 капли, и симптомы исчезают в течение первых 10 минут, плюс к этому вы получаете кристально чистый взгляд и уверенность, что в ближайшие 12 часов аллергия вас не побеспокоит.

Помните, что недопустимо лечиться по своему усмотрению, назначать себе лекарство только потому, что оно ранее помогло кому-то другому. Если вы обнаружили у себя симптомы аллергического конъюнктивита или проявлений общей аллергии, то вам необходимо обратиться к врачу. Подобрать нужный вам препарат поможет специалист-офтальмолог.

Куриная слепота

Это особенность зрения, при которой человек начинает плохо видеть или совсем не видит ночью, нередко теряя ориентацию, кроме того, не все цвета отчетливо разбирает, особенно синий. Случается это заболевание вследствие голодания, малокровия, при отсутствии витамина А в пище, иногда оно вызвано изменениями, происходящими в организме во время беременности.

Помогут усиленное питание и ношение темных очков. Можно пить по 3 раза в день рыбий жир, есть печенку во всех видах (вареную, жареную, даже сырую) и усиленно употреблять другие продукты, в которых много витамина А: свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, салат, пшено.

Трахома

Трахома — хроническое вирусное заболевание глаз. При трахоме конъюнктивы краснеет, утолщается с образованием серозных «зерен», которые постепенно распадаются и рубцуются. При отсутствии лечения заболевание приводит к воспалению роговицы, ее изъязвлению, завороту век, образованию бельма, слепоте. Заражение вирусом трахомы возможно при прямом контакте, а также через полотенца, платки, подушки, средства косметики и т. п.

Ячмень

Появляется от гнойного воспаления волосяного мешочка ресницы или же сальной железки на краю века, может быть и следствием переохлаждения. Глаз начинает болеть, чесаться, становится больно мигать, и наконец развивается отек. Поэтому, почувствовав первые признаки ячменя, надо повысить сопротивляемость организма инфекциям, принимать большее количество естественных витаминов. Диета должна включать морковный, смородиновый, черничный, земляничный соки. Хорошо также принимать цветочную пыльцу по 10—15 г как поливитаминный продукт. Пряности и горечи в данном случае активизируют обмен веществ.

Нарушение работы слезных желез

Каждому человеку известно, что естественные слезы — это прозрачная жидкость, имеющая солоноватый вкус, и ее появление всегда не случайно.

Слезы бывают двух видов: одни вырабатываются постоянно нашими слезными железами и служат для смазывания и увлажнения поверхности наших глаз, другие появляются в ответ на раздражение различными факторами или очень сильные эмоции. Оба вида необходимы для нормального зрения. Слезная жидкость как очень тонкая пленка покрывает наши глаза, защищая их от раздражения, вирусов и бактерий, а также смазывая и питая их. Мигание помогает равномерно и качественно распределить слезу по всей поверхности глаза. Но далеко не всегда наши слезные железы вырабатывают именно необходимое количество слезы. Эти изменения могут возникать и возникают почти с каждым современным человеком по разным и весьма распространенным причинам, которые мы не всегда связываем с возникшими явлениями дискомфорта, а это может приводить к очень серьезным последствиям со стороны органов зрения.

Вот основные из этих причин: сухой климат, ветер, зной, городской смог, пыль, грязь, табачный дым, аэрозоли моющих средств, кондиционеры (особенно автомобильные), центральная вентиляция, центральное отопление, низкая влажность воздуха, напряжение внимания — работа на компьютере, телевизор, чтение (плохое освещение), вождение автомобиля и т. д.

Имеются и фармакологические причины: прием успокаивающих и анальгетиков, противоаллергических препаратов, снижающих артериальное давление, гормональных препаратов, ношение контактных линз и т. д.

Причиной дискомфорта глаз может быть состояние здоровья и различные болезни: аллергические

заболевания, хронические простудные заболевания, артриты и аутоиммунные заболевания, болезни щитовидной железы, болезни жирных волос и кожи, гормональные расстройства, беременность, менопауза, возраст старше 60 лет.

Что же делать, чтобы избавиться от неприятных ощущений или хотя бы уменьшить их?

Есть много советов. Один из них — это избавиться от некоторых причин, вызывающих дискомфорт, но от большей их части укрыться невозможно. Очень важно делать холодные и влажные компрессы на область глаз, применять специальную общую гимнастику и офтальмотренинг. Обязательно носить защищающие от солнца и ветра очки. Также можно прибегнуть к хирургической консервации слезных путей, чтобы слезы дольше сохранялись в глазной щели, но это оперативное вмешательство, что нежелательно.

Наиболее простой способ снижения неприятных ощущений в области глаз — применение специальных капель.

Но почти все перечисленные способы — очки, капли — искусственные, кроме одного — призвать на помощь природу и естественные резервы организма, поэтому следует выполнять рекомендации — упражнения, примочки трав, — все это вы узнаете из данной книги. Запомните, что глаза — самовосстанавливающаяся система.

«Плавающие» точки

Весьма распространенным проявлением несовершенного зрения является феномен, который известен как *muscae volitantes*, или симптом «летающих

мушек». Эти плавающие частички обычно имеют темный или черный цвет, но иногда кажутся и белыми пузырьками. В редких случаях они могут быть практически всех цветов радуги. Они движутся довольно быстро (обычно по кривой траектории) перед глазами и всегда кажутся находящимися вне точки фиксации. Если человек постарается посмотреть непосредственно на них, то покажется, что они немного отодвинулись от наблюдателя. Отсюда и их название.

Появление частичек в значительной степени связано с существенно плохим зрением, так как те, чье зрение несовершенно, всегда делают усилие, чтобы увидеть. Но люди, чье зрение обычно нормально, также могут время от времени видеть плавающие частички, так как ни чьи глаза не имеют нормального зрения все время. Большинство людей смогут увидеть *muscae volitantes*, если посмотрят на солнце или какую-нибудь однородную яркую поверхность типа листа белой бумаги, на которую падает солнечный свет. Это связано с тем, что люди напрягаются, когда смотрят на такие поверхности.

Другими словами, частички никогда не видны, если глаза и мозг не напряжены. При этом они всегда исчезают, когда напряжение удаётся снять.

Мы рассмотрели основные болезни глаз. Можно сказать, что при всех заболеваниях глаз необходим профилактически-оздоровительный комплекс, включающий правильное питание, ежедневную гимнастику для наружных и внутренних мышц глаза, самомассаж и водные процедуры, соляризацию глаз и аутотренинг, выбор правильного освещения рабочего места и правила пользования телевизором

и компьютером. Исключительное значение имеют принципы релаксации, умение правильно вести зрительный труд и переносить зрительную нагрузку без напряжения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

В народе бытует мнение, что «все болезни от нервов». И это так. Давным-давно установлено: когда психика отдыхает, ничто не может утомить глаз. Когда же психика напряжена, ничто уже не может дать глазам отдых, потому что глаза, как никакой другой орган, являются орудием души, в котором она к тому же и отражается. Поэтому все, что дает отдых нервам, полезно и для глаз, и наоборот.

Правила легкой жизни

Расслабьтесь

Основа напряжения кроется в неправильных привычках мышления. Пытаясь снять это напряжение, человек должен постоянно бороться с мыслью о необходимости усилия, чтобы сделать что-то хорошо. Цивилизация устроена так, что эта мысль пестуется в нас с колыбели. Вся система образования и воспитания основана на ней. Учителя, которые смеют называть себя современными и считать себя цивилизованными людьми, цепляются за нее под теми или иными предлогами, считая это необходимой помощью процессу обучения, а то даже и законом природы.

Реальное постижение знаний и творческое мышление возможны лишь в расслабленном состоянии психики, которое и есть состояние наибольшего внимания. Расслабление — секрет нормализации многих функций. Занимайтесь расслаблением и запоминайте ощущения, производимые им, для того чтобы потом вызывать их вновь и вновь. Сделайте расслабление привычкой как в работе, так и в отдыхе — и вас удивят изменения, произошедшие с вашими глазами, а также мышлением, памятью, вниманием, настроением. Богатая и разнообразная деятельность, протекающая на фоне спокойствия психики, — это путь успеха, залог самореализации, к которой сознательно или бессознательно каждый стремится.

Спите

Сохранить и улучшить зрение без общего расслабления сложно. Особенно если вы страдаете от хронической бессонницы. Прежде всего необходимо прекратить принимать снотворное. Имейте в виду, что под его воздействием человек засыпает настолько глубоко, что пробуждение происходит очень тяжело и сопровождается головными болями. Установлено, что в течение двух последних часов сна наш организм старается освободиться от химических веществ и именно в это время человек видит особенно много неприятных снов. После пробуждения глаза остаются такими же напряженными, как и перед отходом ко сну. Древние римляне говорили: «Человек не знает лучшего блаженства, чем сон, и худшей кары, которую посылает природа, когда отнимает сон у нечистой совести или у больного тела».

Бессонница часто бывает вызвана сменой временного режима, так называемым сдвигом биоритмов. Это происходит вследствие быстрого перемещения из одного часового пояса в другой и, что встречается чаще, из-за принудительного изменения суточного распорядка.

С возрастом старайтесь бережнее относиться к хрупкому механизму сна, который легко нарушить, но не так-то просто восстановить. Нельзя забывать, что без здорового сна упражнения на улучшение зрения не дадут необходимого эффекта.

Сон нужен прежде всего для того, чтобы отдохнули нервная и мышечная системы. Русский физиолог И. П. Павлов отмечал, что сон охраняет наш организм от перенапряжения нервных клеток мозга. При усталости и дремотном состоянии в коре головного мозга возникают процессы торможения. При каждодневном нервном возбуждении в коре головного мозга интенсивность сна нарушается, человека начинает мучить бессонница.

Сколько людей, столько и разновидностей бессонницы. Порой бессонница может служить симптомом какого-либо заболевания. Для врача-отоларинголога бессонница — сигнал тяжелого заболевания уха, горла и носа. Если вас когда-нибудь беспокоила щитовидная железа и теперь что-то со сном, на всякий случай обратитесь к эндокринологу. Бессонница может быть также следствием стрессов. Врачи говорят, что нет ничего страшного в том, что человек не будет спать ночь-другую из-за ссоры с супругом или после неприятностей на работе. Кроме того, иногда не дают уснуть и события хорошие — предстоящая свадьба, например. Если же отдохнуть не получается каждую или

почти каждую ночь — это и считается постоянной бессонницей.

Очень часто такое бывает в результате чрезмерно активной жизни. Измотанный организм, вместо того чтобы ежевечерне «выключаться», продолжает по инерции работать на высоких оборотах — и полноценного сна не получается.

Никогда не наедайтесь на ночь! Желудок, переполненный пищей и желудочным соком, при горизонтальном положении тела давит на диафрагму, затрудняет движение грудной клетки, мешает работе сердца.

Китайские врачи лечат бессонницу без лекарства, пользуясь иглотерапией и массажем. Помогает и искусство правильного дыхания в соответствии с рекомендациями индийских йогов. С успехом применяется европейская система лечения естественными средствами, включающая специально рекомендованное питание, дозированное воздействие солнца, воздуха, воды, тренировки на релаксацию глазных мышц.

В некоторых странах продаются в магазинах травяные снотворные подушки. Они очень хорошо влияют на расслабление органов зрения.

Несложно их сделать самим. Для этого наберите душистых растений, высушите очень быстро, не допуская пересушки, и храните в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они вам не понадобятся. Особенно подходят для этих целей растения, обладающие не только ароматом, но и фитонцидным действием: листья папоротника мужского, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, травы мяты, герани, душицы, лепестки розы. Можно предложить

следующие комбинации растений для набивания подушек:

- лавр и папоротник (1 : 1);
- лавр, папоротник, хмель (1 : 2 : 3);
- папоротник, хмель, лавр, мята (3 : 2 : 2 : 1).

Небольшие травяные подушки можно поместить на радиатор батареи парового отопления для ароматизации воздуха в спальне. Душистые растения можно использовать и в успокаивающих ваннах, способствующих хорошему сну. Достаточно принять несколько раз общие ванны с цветками календулы, травой череды, мяты, душицы, и сон восстановится.

Существует много естественных способов, которые помогут нам «поднять дух», вот некоторые из них.

Депрессия боится физической активности

Регулярные упражнения повышают самооценку и меняют тонкие химические процессы в мозге в ту же сторону, что и патентованные антидепрессанты. Психологи «прописывают» от депрессии физкультуру, танцы, плавание, лыжи, прогулки с собакой.

Солнце поднимает настроение

Вашему организму необходим солнечный свет. Его недостаток может привести к нарушению выработки основных гормонов и подтолкнуть развитие депрессии. Мы — дети Солнца! Если пасмурно, дождь — есть солярий или обычная свето- и цветотерапия.

Рыбные дни лечат

Доказано, что любители рыбных блюд страдают депрессией реже, чем «рыбоненавистники». Содержащиеся в этом продукте полезные жирные кислоты способствуют нормальной функции нейронов (мозговых клеток). Если настроение понижено лишь слегка — съешьте рыбу, лучше скумбрию. В тех случаях, когда настроение «на нуле», на помощь придут пищевые добавки с рыбьим жиром, и в больших количествах.

Зверобой убивает «зверя» в душе

Бесспорным лидером естественных средств борьбы с депрессией является зверобой. Чтобы наладить сон и аппетит, поднять уровень энергии, требуется попить чай со зверобоем в течение месяца. Хотя и не так быстро действует по сравнению с таблеткой, но зато без побочных явлений, качественно и надолго.

Аромат цветов поднимает настроение

Если у вас нет аллергии на ароматы, то чаще нюхайте любимые цветы. Их также могут заменить эфирные масла. Сделайте аромакурительницу: зажгите свечку, а сверху капните масло шиповника, мяты, розы. Более того, психологи рекомендуют при депрессии капать по 2 капли ароматного масла 2 раза в день под язык.

Согласитесь, что настроение следует «формировать» с момента пробуждения.

Звенит будильник или нет, не торопитесь вставать. Утренний сон еще не выпускает вас из объятий. Воспользуйтесь этим — ваш мозг сейчас исключительно чувствителен к поступающей информации. Если взять в привычку каждое утро проговаривать про себя план дня, все то, что хотели бы сделать сегодня, повторить это два-три раза, представить себя в соответствующих ситуациях, то все сбудется.

Внушение, сделанное в так называемом просо-ночном состоянии, обладает исключительной силой и действует иногда на протяжении нескольких суток. Вы с удивлением будете замечать, что вами как будто управляет кто-то невидимый. Очень важно утром выполнить несколько физических упражнений, например из комплекса «Ленивая гимнастика».

Не торопитесь вставать и делать энергичные движения: гимнастику будем делать мысленно! Представьте себе какое-либо движение, например потягивание. Представьте не только зрительно, но и эмоционально: как вы помогаете своим мышцам испытывать напряжение от движения. Затем вы «поднимаетесь» с кровати, как будто поднимаетесь, но в действительности продолжаете лежать. «Встаете» и начинаете «ходьбу на месте». Представьте напряжение и скорость. Не торопясь ощущаете сигналы, которые исходят от мышечно-связочного аппарата. При этом не надо смотреть на себя как бы со стороны — только чувствовать себя исполнителем движения. Образ будет точнее, если представление о действии сопровождается точными и образными словесными формулировками, короткими и емкими.

Руки вверх, в стороны, вниз.

Приседания — раз, два, три.

Движения головой. Повороты туловища.

Махи ногами поочередно вперед, назад, в стороны.

Теперь пришло время напрягаться фактически, а не в воображении.

Очень полезны упражнения, заключающиеся в напряжении и расслаблении мышц, а также дозирование мышечных усилий.

Сожмите кисть и, напрягая всю руку, подержите ее 10—20 секунд в таком состоянии и, сказав «расслабиться!», сбросьте напряжение. Вслушайтесь в растекающуюся волну расслабления. Повторите все с другой рукой. Сначала напрягайте вполсилы, потом в полную. Такие периодические расслабления рук и лица, сосредоточивая внимание на соответствующих ощущениях, возникающих в этих мышцах, дают импульсы в мозг, что повышает его тонус.

Пошевелите пальцами ног. Затем напрягите вытянутые ноги и согните их в коленях. Сожмите пальцы в кулак, несколько раз напрягите, согните в локтях и выпрямите руки, затем вытяните их вдоль тела. Попеременно напрягите и расслабьте мышцы ягодиц и живота. Закиньте руки за голову и энергично потянитесь всем телом. Теперь попробуйте «бегать» лежа. Это очень приятное и смешное упражнение.

Чтобы активизировать кровообращение, достаточно 10-минутной гимнастики.

Профессор Кацудзо Ниши утверждает, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как это считает традиционная медицина. Для активизации движения крови во всем теле очень полезно утром выполнять следующее забавное упражнение.

Лягте спиной на ровную твердую поверхность, можно на пол, на ковер, под шею положите твердую подушечку или валик, поднимите вверх руки и ноги, ступни должны быть «утюгом», то есть параллельно полу. В таком положении начинайте вибрировать — тряссти обеими руками и ногами одновременно в течение 1—3 минут. Это упражнение — тот же бег трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы.

Мойте уши

Теперь вспомним о водных процедурах. Обтирания, обливания, купания, прием ручных, ножных и общих ванн, душ, баня и другие виды водного воздействия благотворно влияют на психическое здоровье человека, снимают ощущение усталости, дают бодрость и свежесть.

Все знают, что утром надо умываться. Казалось бы, здесь все ясно. Но вспомните, как в детстве вам мама или бабушка задавали один и тот же вопрос: «А уши вымыл? А за ушами?» Как это верно, ведь сегодня почти все знают, что на ушных раковинах находится множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов. Кроме того, под ушами и вдоль шеи проходит сонная артерия. Поэтому-то полезно не только мыть уши и шею, но и старательно растирать их махровым полотенцем, как бы массируя. Кстати, массаж ушных раковин тибетские и корейские целители применяют как общеукрепляющее средство.

Необходимо также тщательно массировать и пальцы на руках, поскольку на их верхних фалангах — у ногтей — начинаются и заканчиваются

энергетические каналы, регулирующие работу всех органов. На Востоке по гибкости пальцев и поныне определяют степень «захламленности» организма. Один из способов очищения — энергичный массаж каждого пальца. Если не лениться и выработать привычку, вымыв руки, всякий раз тщательно вытирать каждый палец, то эта привычка может заменить многие очистительные процедуры.

Во время приема душа используйте легкое отшелушивающее средство или щетку для тела с мягкой щетиной. Вообразите, что вместе с омертвевшими клетками кожи исчезают все проблемы, постарайтесь настроить себя позитивно: «Я отлично выспалась! Мне предстоит интересный день, и я хорошо отдохну! У меня хорошие друзья! Меня ценят на работе». Разотритесь полотенцем. Затем включите радио и начинайте тщательно чистить зубы. Продолжайте процедуру, пока звучит одна песня, — это как раз и составит необходимые три минуты. Пользуйтесь хорошей зубной пастой, один раз в неделю неплохо почистить зубы бабушкиным средством — зубным порошком, но добавьте в него пищевой соды (на кончике ножа, чуть-чуть на коробочку), две-три капли эфирного масла лимона и немного пепла сгоревших высушенных банановых шкурок. Это укрепит десны и избавит зубы от налета.

Настроение после такого «правильного» утреннего подъема у вас будет намного лучше, чем после обычного сползания с кровати или резкого вскакивания и бегом-бегом к чашке кофе. О питании, точнее, об особенностях «глазного» рациона питания поговорим позже, а сейчас рассмотрим связь психологического состояния и чтения книги, газеты, журнала.

Живите интересно

Каждый, наверное, замечал, что глаза меньше устают, когда читаешь какую-нибудь интересную книгу, и что они устают почти сразу же, когда берешься за чтение книги скучной или трудной для понимания. Так, школьник может просидеть всю ночь напролет, читая увлекательный роман, ни разу не вспомнив о своих слабых глазах; но когда тот же школьник посидит пару часов за уроками (не то чтобы ночью, а даже днем), он очень быстро почувствует, что глаза его сильно устали. И это не иллюзия, не обман чувств, все это на самом деле так. Отчего же это происходит?

Интересная книга выступает в роли оптимума, а скучные или трудные уроки — пессимума. Оттого в первом случае психика расслаблена и отдыхает, а стало быть, и глаза находятся в оптимальном рабочем состоянии и в результате утомления не происходит. Во втором случае человеку скучно, он вынужден делать постоянные (и весьма значительные) усилия, чтобы заставить себя сосредоточиться. В результате психика перенапряжена, а значит, напряжены и мышцы глаз, глаза работают в дискомфортных условиях и скоро утомляются. В итоге человек не только ничего не усваивает и понапрасну теряет время, поскольку в таком состоянии духа притупляется внимание и слабеет память, но и портит себе зрение.

Когда глаза смотрят без усилия, они, расслабляясь, устраняют напряжение. Кровоток при этом вымывает и выносит из кровеносных сосудов глаз разные закупорки и шлаки. В результате к человеку возвращается зрение. Изначально усилие уви-

деть является психическим усилием, а напряжение психики во всех случаях сопровождается потерей психического контроля. Анатомически результаты усилия увидеть удаленные объекты могут быть теми же самыми, что и при рассматривании какого-нибудь близкого объекта без усилия, но в одном случае глаз делает это вынужденно, а в другом это происходит само собой. Глаз с ослабленной функцией пытается фиксированно смотреть на одну точку в течение длительного промежутка времени. Это очень трудно. Так, когда он смотрит на незнакомую букву и не видит ее, он продолжает смотреть на нее, уже прикладывая усилие, чтобы увидеть ее лучше. Подобное усилие безрезультатно и служит ухудшению зрения.

Эти факты объясняют, почему зрение ухудшается по мере развития цивилизации, поскольку в условиях «цивилизованной жизни» психика людей находится в постоянном напряжении, появляется больше поводов волноваться. При этом «цивилизованные» люди не стремятся сохранять хладнокровие и быть выдержанными. Если бы первобытный человек позволял себе так нервничать, он бы вымер, так и не создав цивилизации.

Когда глаз нормален, зрение представляет собой столь естественный бессознательный процесс, что остальные мышцы тела расслабляются. Это относится и к грудным мышцам, которые обеспечивают глубокое естественное дыхание. Но когда глаза напрягаются, происходит, как правило, сбой дыхания, оно делается стесненным из-за чрезмерной сжатости грудных мышц и тем самым снижает поступление столь необходимого всему организму кислорода. Избавьтесь от «вируса» испытываемых

тревог и волнений — от этого вы только выиграете, выиграют и ваши глаза.

Не забывайте, секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные воспоминания приносят расслабление. Следовательно, используя воспоминание, можно улучшить зрение. Все, что вы найдете приятным для воспоминания, дает психике отдых.

Прodelайте такой опыт: сядьте удобнее и, никуда не торопясь, закройте глаза. Прикройте глаза ладонями, не касаясь век, без усилия и свободно вспомните свой самый приятный отпуск. Предположим, у вас был отдых на море, в горах, в лесу, на берегу озера или у реки. Оживите в памяти все, что вам удастся вспомнить.

Не правда ли, открыв глаза, вы сознаете, что успокоились и что зрение у вас сейчас лучше обычного? Когда воспоминание идеально, психика также находится в покое. Когда психика находится в совершенном состоянии покоя, зрение всегда нормально.

Таким образом, лечение больных глаз заключается не в том, чтобы избегать мелкой ручной работы вблизи или смотреть вдаль, чтобы избегать яркого света или темноты, но всегда в том, чтобы избавиться от психического напряжения, которое лежит в основе несовершенной работы глаз на любых расстояниях и при любых условиях освещенности. Тысячи и тысячи раз было доказано, что это возможно сделать.

Установки на позитив

Важным средством изменения внутреннего настроения являются так называемые позитивные утвер-

ждения. Настрои записываются на магнитофон и потом прослушиваются. Вначале это упражнение может показаться глупым, но оно произведет существенный сдвиг в сознании — к позитивному мышлению. Воспринимайте настрои как дополнительное программное обеспечение.

Ниже приведены фразы, которые вы можете использовать. Вы имеете право добавить к ним собственные позитивные утверждения. Произносите эти настрои как можно чаще, особенно во время зрительных тренировок, упражнений и приготовления еды.

Мое зрение улучшается с каждым днем.

Моя зависимость от очков уменьшается с каждым днем.

Мое зрение улучшается.

Мне нравится, как я вижу.

Я люблю эту размытость.

Мне нравится изучать мою размытость.

Мне нравится, как я смотрю и вижу.

Мое зрение определяется моим умением видеть.

Я вижу красоту жизни.

Я прощаю родителям их отношение ко мне.

Я вижу тех, кто меня окружает, такими, каковы они есть.

Я чувствую себя свободным.

Моим глазам нравится видеть.

Мне нравится мягкость в моем способе видеть.

Мое внутреннее зрение направляет мой внешний взгляд.

Я полон сил, я исцеляю мои глаза.

У меня ясное зрение.

Видеть — это вопрос моей безопасности.
 Я прощаю себя и вижу все яснее и отчетливее.
 Я люблю мое тело, мои глаза, мое зрение.
 Я убираю помехи, мешающие мне видеть красоту мира.
 Я чувствую желание видеть.
 Я благодарен, что мои глаза здоровы.
 Я чудесен, я наполняю себя и других любовью, светом и видением.

Расслабление

Психофизическая релаксация — это полное расслабление тела и ума при помощи самовнушения. Научитесь «разговаривать» со своим телом. Практикуйте самовнушение понемногу. Ниже приведен текст, рассчитанный на снятие эмоционального напряжения. Подберите наиболее приятную, спокойную музыку длительностью минут семь — именно столько (не менее) должен продолжаться сеанс расслабления.

Я лежу спокойно.
 Мне удобно и хорошо.
 Мне приятно ни о чем не думать.
 Медленно течет время.
 Веки смыкаются.
 Я ничего не вижу и не слышу.
 Погружаюсь в тишину.
 Чувствую полный покой... полный покой.

Расслаблены мышцы правой руки.
 Расслаблены мышцы левой руки.
 Плечи расслаблены и опущены.

Обе руки расслаблены.

Чувствую тяжесть рук.

Приятное тепло чувствую в руках и в кончиках пальцев.

Чувствую полный покой... полный покой.

Расслаблены мышцы правой ноги.

Расслаблены мышцы левой ноги.

Мышцы ног расслаблены.

Ноги неподвижные и тяжелые.

Приятное тепло ощущаю в ступнях и в пальцах ног.

Чувствую полный покой... полный покой.

Все тело расслаблено.

Расслаблены мышцы спины.

Чувствую приятное тепло во всем теле.

Чувствую полный покой... полный покой.

Расслаблены мышцы лица.

Брови свободно разведены.

Лоб разгладился.

Веки опущены и мягко сомкнуты.

Расслаблены крылья носа.

Расслаблены мышцы рта.

Губы слегка приоткрыты.

Мышцы челюстей расслаблены.

Чувствую прохладу на коже лба.

Все лицо спокойное, без напряжения.

Дышу спокойно и ровно.

Дышу медленно и спокойно.

Сердце бьется ровно и ритмично.

Оно совсем спокойно.

Все тело расслаблено.
Приятное тепло.
Полный покой... полный покой...

Во время релаксации старайтесь не думать, что состояние покоя и расслабления зависит от работы какой-то части мозга. При выполнении данного упражнения старайтесь материализовать, послать действие мысли к тому или иному участку тела.

ГЛАВА 2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ПОЛЯ БРЭГГА

Всем известна фраза врача Поля Брэгга: «Человек — то, что он ест». Популярны во всем мире его системы питания и голодания, но немногие знают советы доктора по улучшению зоркости. Ниже приведен дословный текст его популярной лекции по гармонизации работы зрительной системы.

«В течение жизни яды, которые вы потребляете с пищей, откладываются в виде солей в сосудах, суставах, почках, печени, в глазах, вызывая, в частности, катаракту. После оперативного удаления катаракты и соблюдения программы здоровья зрение остается великолепным в течение многих лет. Состояние зрения не зависит от возраста. Можно видеть 5—10-летних детей с плохим зрением.

Вы ответственны за свое здоровье. Помните: кофе, чай, алкоголь и табак имеют вредное воздействие на зрение. Наркотики ни в коем случае не

должны употребляться. Нельзя есть большое количество сладостей — поработителей современного человека. Очищенный сахар, который входит в их состав, забирает слишком много витаминов группы В из организма.

Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее зрение, вы должны выделить хотя бы 20—30 минут в сутки для ухода за глазами. Начните с энтузиазмом выполнять ежедневно программу для глаз, и от нее вы получите столько, сколько труда вложите в это дело».

Как расслабить глазные мышцы

Если вы долго работаете при искусственном или естественном освещении, периодически надо снимать напряжение, которому подвергаются глаза. Для этого надо прекратить работу, выйти на свежий воздух или проветрить комнату. Затем встать, глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Затем согнуть колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая их очень плотно и очень широко открывая. Делать это надо в течение 10—15 секунд, задерживая на это время дыхание.

В полдень во время еды выпейте 1—2 чашки травяного или овощного чая. Лягте на полчаса, закрыв глаза и положив на них прохладный компресс. Держите его, пока отдыхаете. Желудок будет чувствовать успокоение от выпитого чая, и полный спокойствия отдых опустится на вас. Затем вообразите, что вы летаете на волшебном ковре-самолете над тропическим островом. Забудьте обо всех повседневных заботах. Ваше тело, мозг и глаза будут чувствовать приятный отдых.

Температурная стимуляция глаз

Возьмите два больших куска ткани. Один кусок опускается в горячую воду (как можно только терпеть). Другой кусок — в ледяную воду (просто холодную воду брать нельзя). Вынуть ткань из горячей воды и приложить на 2 минуты, плотно прижимая, к глазам. Затем немедленно приложить к глазам на 1 минуту ткань, смоченную водой со льдом. Вытереть глаза.

Для профилактического промывания глаз наиболее безвредным является раствор борной кислоты (1 часть на 25 частей дистиллированной воды), который применяется при раздражении глаз. Но наилучшим средством стимуляции глаза, как уже говорилось, являются горячие и холодные примочки.

Стимулирующее дыхание

Девяносто девять процентов всех людей испытывают кислородное голодание. При этом глаза слабеют, напрягаются и теряют блеск. Чтобы получать больше кислорода, следует чаще находиться на открытом воздухе или хотя бы чаще открывать окно. Перед упражнением несколько раз вздохните. Теперь ваша кровь готова направить кислород в глаза.

Глубоко вздохните, задержите дыхание, не выдыхая, согнитесь в талии и, чуть согнув колени, опустите голову, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, идет к голове и к глазам, удаляя яды и отбросы. Стоять в таком положении, считая до пяти.

Предупреждение. У вас может закружиться голова, поэтому начинайте делать это упражнение без усилий. По мере приобретения практики головокружение проходит. Через неделю вы сможете задерживать дыхание в течение 10 секунд. Это упражнение очень важно! Кислород сжигает яды и отбросы, находящиеся в глазах. Глаза очищаются, так как увеличивается циркуляция крови через ткани глаза. Делайте ежедневно по крайней мере 10 таких дыхательных упражнений.

Целебные солнечные лучи

Солнце расслабляет мускулы, стимулирует радужную оболочку. Солнце — природный источник здоровья, лучшее лекарство при зуде и воспалении век и глаз. Дайте возможность глазам потреблять солнце как можно больше. Солнечные лучи имеют большую терапевтическую ценность для больных глаз. Глаза функционируют только при свете. Солнечный свет помогает усиливать зрение. У людей, которые проводят большую часть времени в помещении без солнца, зрение постепенно ослабляется. Животные, живущие в темноте или почти темноте, слепы или имеют зрение намного хуже, чем животные, живущие на солнце.

Основное в процедуре — получение энергии солнечных лучей. В идеальном случае это должно делаться на открытом воздухе или перед открытым окном, подставляя лицо лучам солнца. По возможности окно должно быть открытым. Если окно выходит на север или если вы живете в климате, где мало солнца, можно вместо прямых солнечных лучей использовать 150-ваттную лампу, располагаясь

на расстоянии 1,5—2 метров от нее. Когда имеется достаточное количество света, нормальный глаз видит без усилий.

Отрегулируйте освещение

Хорошим зрение бывает только при свете. При наступлении сумерек и темноты зрение постепенно ухудшается. В пасмурные дни люди чувствуют себя угнетенными, что происходит от увеличения усилий увидеть что-либо. Глаза, которые получают избыток света, — сильные. Но если они испытывают световой голод, зрение падает.

Что надо знать об освещении. Для большинства людей 40-ваттная матовая лампа с хорошим рефлектором будет давать достаточно света для письма и чтения на расстоянии приблизительно в 0,5 метра. При работе вечером за столом желательно, чтобы вся комната была хорошо освещена, так как если освещен только стол, то для глаз оказывается очень неблагоприятным переход от темноты, когда, отдыхая, вы смотрите вдаль, к свету, когда вы снова приступаете к работе. Зрачок в большинстве случаев не успевает реагировать на такие изменения.

При световой стимуляции глаз солнечным светом надо запомнить основное правило: никогда не стимулируйте солнцем оба глаза одновременно.

Упражнение на источник света. Сядьте удобно на стул с прямой спинкой. Держитесь прямо, не наклоняйтесь, ноги прочно поставьте на землю, не перекрещивая их и не кладя ногу на ногу. Руки держите совершенно свободно.

Прикройте левый глаз одной рукой так, чтобы свет не проникал к нему. Дышите глубоко,

покачивая головой и моргая правым глазом на солнце до тех пор, пока можете быстро моргать и не чувствовать дискомфорта. Затем прикройте рукой правый глаз и моргайте левым глазом. После всех этих морганий в глазах будут мелькать солнечные пятна (послесвечение). Это нормально. Прикройте оба глаза руками и немного дайте им отдохнуть. Затем подставьте закрытые веками глаза солнцу. Сделайте эти упражнения 10 раз при солнце и 20 раз, если используете 150-ваттную лампу. Глаза моряков и людей, проводящих очень много времени на открытом воздухе, чистые, ясные и здоровые.

Как прикрывать глаза ладонями

Солнце разогревает и стимулирует нервы глаза, увеличивая в нем циркуляцию крови. После этой стимуляции необходимо прикрывать глаза ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшения умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно.

Для выполнения этой процедуры закройте оба глаза согнутыми ладонями, как чашами, пальцы расположены на лбу. Ладони не должны касаться глаз. Сядьте удобно за стол или положите подушку на колени. Держите позвоночник и шею прямо, не сгибая ее. Это действие не принесет пользы, если тело напряжено и держится неловко.

Представьте, что ваши руки — магниты, вытягивающие напряжение из век и мышц глаз.

Представьте глаза расслабляющимися, как в теплой ванне.

Почувствуйте тепло, исходящее от ладоней, во время вашего дыхания.

Представьте, как с каждым вздохом здоровая кровь поступает из сердца, по позвоночнику, в мозг, оттуда вдоль зрительных нервов прямо в глаза.

Если все идет успешно, глаза будут испытывать чувство приятной темноты, свободной от цвета, серости и образов. Солнце стимулирует радужную оболочку, а темнота успокаивает ее. Держать глаза в темноте необходимо 15 минут.

«Медвежьи» покачивания

Если в результате расслаблений вы почувствовали какое-то улучшение, то можете приступить к упражнениям покачивания. В зоопарке мы видели, как животные покачиваются вперед-назад за решетками клеток. Это не проявление раздражительности или желания убежать, это способ расслабиться. Попробуйте это сделать сами.

Расставьте ноги удобно в стороны и начните покачивания, подобно медведю, из стороны в сторону. Покачивайте ритмично все тело, голову, глаза и руки сначала в одну сторону, затем в другую. Напевайте тихо вальс, покачиваясь с одной ноги на другую. Предметы будут скользить перед глазами, но не останавливайте на них взгляд, и вы почувствуете легкое головокружение. Смотрите не дальше своего носа.

Упражнения простые, но они полезны. В действительности это одно из наиболее эффективных ре-

лаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

Тренинг больших мышц глаз

Выполняйте упражнения стоя. Важно, чтобы была хорошая осанка. Смотрите вперед, повернув лицо в одном направлении.

Взгляните на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.

Взгляните в правый верхний угол комнаты, затем — в нижний левый. Делайте это 10 раз. Затем сделайте 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

Представьте себе очень большой обруч. Обведите его глазами 10 раз справа налево. То же самое в другом направлении. Не двигайте головой, вращайте только глазами.

Зажмуривание глаз. После глазных упражнений вы готовы к энергичным зажимиваниям. Закройте глаза плотно, как только можно, затем откройте их широко, сделайте это 10 раз. Несколько раз глубоко вздохните, а затем зажимивайтесь еще 10 раз.

Проведите 5 серий таких упражнений. Такая программа должна проводиться ежедневно 20 минут в два или три приема по 7—10 минут каждый.

Не бойтесь загрузить глаза работой. Работа полезна для них. Нормальный глаз находится в постоянном движении, независимо от того, спите вы или

бодрствуете. Глазные мускулы, так же как и любые другие, усиливаются при работе.

СИСТЕМА БЕЙТСА

Сегодня метод улучшения зрения по Уильяму Горацию Бейтсу очень популярен, хотя «изобретен» был 100 лет назад.

Лечение по данной системе заключается не в том, чтобы избегать мелкой ручной работы вблизи или не смотреть вдаль, а в избавлении от психического напряжения, которое лежит в основе несовершенной работы глаза. Идеальное зрение можно приобрести только расслаблением. Об этом мы уже говорили.

Глаз обладает идеальным зрением только тогда, когда он находится в состоянии абсолютного покоя. Здоровое состояние глаз зависит от крови, а кровообращение в значительной степени зависит от мышления. Когда мышление в нормальном состоянии, то есть не подвержено какому-нибудь возбуждению или напряжению, кровоснабжение мозга также находится в нормальном состоянии, достаточно и качественно происходит обеспечение кровью зрительного нерва и зрительных центров. Зрение при этом также нормально. Когда мышление извращено эмоциями, напряжено — кровообращение нарушается, снабжение кровью зрительного нерва и зрительных центров изменяется и зрение ухудшается. Заставить себя видеть каким-либо усилием мы не можем, но научиться управлять своими мыслями в наших силах.

Глаз с нормальным зрением никогда не напрягается, чтобы что-то увидеть. Если по каким-либо

причинам — тусклости освещения, например, или удаленности объекта — он не может разглядеть какую-нибудь отдельную точку, глаз перемещается на другую. Он никогда не старается выявить точку пристальным вглядыванием в нее, как это постоянно делает глаз с несовершенным зрением. Всякий раз, когда глаз старается увидеть, он тотчас теряет нормальное зрение.

Источником любой аномалии рефракции, косоглазия или какого-нибудь другого функционального нарушения зрения является просто мысль — неправильная мысль, а ее исчезновение так же быстро, как появление мысли, которая расслабляет. В доли секунды может быть исправлена высочайшая степень аномалии рефракции, косоглазие может исчезнуть. Если расслабление достигается лишь на момент, коррекция также быстротечна. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна. Такое расслабление, однако, нельзя достичь каким-либо видом усилия. Главным является, чтобы человек понял это. Пока он думает, сознательно или бессознательно, что избавление от напряжения можно достичь другим напряжением (усилием), улучшения не будет.

Что такое пальминг?

Большинство людей, хотя и не все, самым легким находят расслабление с закрытыми глазами. Это обычно снижает усилие увидеть, что сопровождается более или менее длительным улучшением зрения. Большинству людей помогает простое закрывание глаз. Чередование отдыха глаз таким способом в течение нескольких минут с открыва-

нием глаз и смотрением на проверочную таблицу или в любой текст в течение секунды позволяет, как правило, быстро добиться проблесков улучшенного зрения.

Некоторые люди таким способом добиваются на некоторое время почти нормального зрения, а в редких случаях достигается и полное восстановление зрения (иногда менее чем через час). Схема следующая: 30 секунд глаза закрыты, 10 секунд открыты и смотрят на текст; 30 секунд снова закрыты, 10 секунд открыты, и так 5 раз.

Однако некоторое количество света все же пробивается сквозь закрытые веки. Что делать? Для этого надо положить на закрытые глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки. Такой прием называется «пальминг». Этот метод снятия напряжения настолько эффективен, что все мы инстинктивно прибегаем к нему время от времени.

Но даже при закрытых глазах, прикрытых ладонями, зрительные центры мозга могут еще оставаться возбужденными, а глаза могут по-прежнему напрягаться, чтобы видеть. Вместо того чтобы видеть поле, такое черное, что нельзя ни вспомнить, ни представить, ни увидеть что-либо чернее (что должно быть обычно видно, когда зрительный нерв не подвергается воздействию света), человек будет видеть все время меняющиеся иллюзии света и цвета, от не совсем черного цвета до калейдоскопических проявлений. Они бывают настолько яркие, что кажется, будто глаз на самом деле видит их.

Чем хуже состояние зрения, тем более многочисленны, яркие и устойчивы эти проявления. Некоторым людям удастся почти идеально делать паль-

минг. Какие-либо отклонения в деятельности психики или тела, например утомление, голод, гнев, волнение или депрессия, затрудняют для пациента видение черного поля во время пальминга. Люди, которые в обычных условиях могут идеально видеть черное, часто неспособны этого сделать без помощи, когда они больны.

Увидеть абсолютно черное невозможно, если зрение безупречно. Однако некоторые люди без труда могут приблизиться к черноте такой степени, которая достаточна для улучшения их зрения. Некоторые люди видят плавающие полосы облачков серого, вспышки света, красные, голубые, зеленые, желтые мушки и т. д. Большинству таких людей может помочь зрительное воспоминание какого-нибудь черного объекта. На этот объект необходимо посмотреть с такого расстояния, с которого его цвет виден лучше всего. Затем нужно закрыть глаза и вспомнить этот цвет, повторяя так до тех пор, пока воспоминание не станет равным увиденному. Затем, все еще удерживая в памяти черное, надо описанным ранее способом прикрыть закрытые глаза ладонями рук. Если память на черное идеальна, то и весь фон будет черным. Если же этого не удастся, то надо открыть глаза и вновь рассмотреть какой-либо черный объект.

Многие люди таким методом могут в течение непродолжительного времени почти идеально видеть черное. Но некоторые испытывают затруднение в видении черного в течение длительного времени. Они не могут удерживать черное более 3—5 секунд.

Таким людям поможет центральная фиксация на конкретной точке на фоне черного цвета. Когда они

научатся видеть одну часть черного объекта чернее, чем весь объект в целом, они смогут вспоминать эту меньшую по размерам площадь в течение более длительного времени, чем вспоминали бы большую по размерам площадь. Это даст им возможность, когда будут делать пальминг, больше времени видеть черное. Пользу приносит также мысленное перемещение от одного черного объема к другому или от одной части черного объекта к другой.

Невозможно видеть, вспоминать или представлять что-либо, даже в течение секунды, без перемещения с одной части объекта на другую или к какому-нибудь другому объекту и вновь обратно. Попытка сделать это всегда приводит к напряжению. Тот, кто думает, что он вспоминает черный объект непрерывно, на самом деле подсознательно сравнивает его с чем-нибудь не таким черным, иначе его цвет и положение будут беспрерывно меняться. Даже такую простую вещь, как точка, невозможно вспоминать совершенно черной и совершенно неподвижной более чем доли секунды

Когда перемещение не осуществляется бессознательно, его надо делать сознательно. Например, вспомните один за другим черную шляпу, черный башмак, черное вельветовое платье, черную плюшевую занавеску или складку на черном платье или занавеске, удерживая каждую вещь в памяти не более доли секунды. Многим людям помогает перебор в памяти всех букв алфавита по очереди, вспоминая их совершенно черными. Другие предпочитают перемещаться с одного маленького черного объекта, такого как черная точка или маленькая буква, на другой.

Когда пальминг успешен, он представляет собой один из лучших методов обеспечения расслабления

всех нервов органов чувств, включая зрение. Когда таким методом удастся добиться совершенного расслабления (что отмечается способностью видения идеального черного), оно полностью сохраняется после открытия глаз. Зрение человека при этом улучшается на длительное время. В то же время надолго снижаются боль в глазах, головные боли и даже боли в других частях тела.

Воспоминание

Когда психика способна идеально вспомнить какое-нибудь из проявлений органов чувств, она всегда идеально расслабляется. При этом, когда глаза открыты, зрение нормально, а когда они закрыты и прикрыты ладонями, чтобы полностью исключить свет, видно совершенно черное поле. Если вы сможете четко вспомнить тиканье часов, какой-нибудь запах или вкус, ваша психика придет в идеальное состояние покоя. Тогда, если вы закроете глаза и прикроете их ладонями, вы увидите абсолютную черноту. Если ваша память на чувство осязания может сравниться с реальностью, вы не увидите ничего другого, кроме черноты, если полностью исключите при этом свет. То же произошло бы, если бы вы четко вспомнили какой-нибудь музыкальный мотив.

Но в любом из этих случаев не так легко проверить правильность воспоминания. То же самое можно сказать и в отношении цветов, отличающихся от черного тона. Все другие цвета, включая и белый, зависят от количества света, падающего на них, и они редко выглядят такими же яркими, какими их могут видеть нормальные глаза. Однако черный

свет, когда зрение нормально, также черен на тусклом свету, как и на ярком. Вдали он так же черен, как и вблизи. При этом маленькая площадь так же черна, как и большая, хотя в действительности кажется чернее.

Следовательно, посредством воспоминания черного можно точно измерить степень собственного расслабления. Если этот цвет вспоминается в совершенстве, то и человек полностью расслаблен. Если чернота вспоминается почти идеально, то и расслабление почти идеально. Если же цвет вообще не вспоминается, то и человек либо мало, либо вообще не расслаблен. При лечении функциональных расстройств зрения эта связь между расслаблением и памятью имеет большое практическое значение. Ощущения глаза и психики дают нам очень мало информации о напряжении, которому оба они подвергаются. Нередко те, кто испытывает наибольшее напряжение, ощущают наименьший дискомфорт.

Проверив свою способность вспомнить черное, человек всегда может определить, напрягается он или нет. Он получает возможность устранить условия, ведущие к напряжению. Какой бы метод улучшения зрения человек ни применял, ему рекомендуется постоянно при этом вспоминать какую-нибудь маленькую площадь черного цвета, например точку, чтобы он мог опознать и устранить условия, создающие напряжение.

Одним из преимуществ этого метода является то, что он не требует проверочной таблицы. Человек в любое время дня и ночи, что бы он ни делал, всегда может найти условия, благоприятные для идеального воспоминания точки.

Проверочная таблица Бейтса

Когда человек хочет верить в то, что буквы можно представлять, и готов представлять их без усилия увидеть или сравнить то, что он видит, с тем, что он представляет, с помощью мысленного представления иногда можно добиться прекрасных результатов. Одно дело — суметь мысленно представить четкое видение какой-либо буквы, другое — суметь увидеть эту и другие буквы без потери контроля над этим представлением.

При миопии часто успешным бывает следующий метод, для которого сначала надо подготовить свою проверочную таблицу. Для этого на листе белой бумаги размером 40 × 30 см размещают 9 строчек текста печатными буквами. На первой строчке напишите слова ДАТЬ, высота буквы 4,5 см, на второй — ЛЮДЯМ, высота 3 см, на третьей — ЗРЕНИЕ И, высота 2,5 см, на четвертой — ВОЗМОЖНОСТЬ — 2 см, на пятой — ИСПРАВИТЬ МНОГИЕ — 1,5 см, на шестой — ДЕФЕКТЫ РЕФРАКЦИИ — 1 см, на седьмой — ПРИ ПОМОЩИ ОРИГИНАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ — 0,6 см, на восьмой — АМЕРИКАНСКОГО ВРАЧА-ОФТАЛЬМОЛОГА БЕЙТСА — 0,4 см, на девятой — ЭТО НАДЕЖДА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖЕЛАЕТ ИМЕТЬ ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ — 0,3 см.

Сначала посмотрите на какую-нибудь букву на проверочной таблице с расстояния, при котором она видна лучше всего. Затем закройте глаза и вспомните ее. Повторяйте так до тех пор, пока воспоминание не станет таким же хорошим, как и видение этой буквы. Повесив проверочную таблицу на расстоянии 3,6 м, посмотрите на чистую пустую поверхность на 30 см или более того в сторону от нее и опять вспо-

мните букву. Прodelайте то же самое, сократив это расстояние сначала до 15 см, а затем и до 7 см.

В последнем случае обратите внимание на появление букв на проверочной таблице, то есть в периферическом поле зрения. Если воспоминание по-прежнему совершенно, они покажутся тускло черными, но не серыми. При этом те буквы, что поближе к точке фиксации, покажутся чернее, чем те, что подальше от нее. Постепенно сокращайте расстояние между точкой фиксации и буквой до тех пор, пока вы не сможете смотреть прямо на нее и представлять, что она видна так же хорошо, как вспоминается. Во время тренировки хорошо было бы время от времени закрывать глаза, прикрывать их ладонями рук и вспоминать совершенно черными эту букву или точку. Отдых и психический контроль, которые достигаются таким способом, помогут добиться соответствующего контроля, когда человек смотрит на проверочную таблицу.

Перемещение и раскачивание

Одним из лучших методов улучшения зрения является сознательное подражание бессознательному перемещению нормального глаза и осознание кажущегося движения (раскачивания), производимого таким перемещением. Нормально зрение или нет, сознательное перемещение и раскачивание оказывают глазу большую помощь и приносят пользу. Этим способом можно улучшить не только плохое, но и нормальное зрение тоже. Когда зрение несовершенно, перемещение, если оно делается правильно, дает такой же отдых глазу, что и пальминг, и всегда

приводит к уменьшению или коррекции аномалии рефракции.

Мысленное изображение любой буквы, как правило, можно сделать точно таким же раскачивающимся, как и буква из проверочной таблицы. Для большинства людей мысленное раскачивание объекта на первых порах дается легче, чем зрительное. Когда они научатся раскачивать буквы таким способом, более легким для них станет и «раскачка» букв на проверочной таблице. Чередование мысленного и зрительного раскачивания и перемещений иногда может привести к быстрому результату. По мере углубления расслабления амплитуду мысленного раскачивания можно сокращать, пока не станет возможным представить себе и раскачивать букву размером с точку в газете.

В различных случаях были найдены следующие методы перемещения.

№ 1

1. Посмотрите на какую-нибудь букву на проверочной таблице.

2. Переместитесь на другую букву на той же строке в достаточном отдалении от первой так, чтобы она была видна хуже.

3. Вновь посмотрите на первую букву, видя вторую хуже.

4. Попеременно смотрите на эти буквы в течение нескольких секунд, видя хуже ту букву, на которую не направлен взгляд.

Когда удастся сделать это упражнение, видение обеих глаз улучшается. Они при этом кажутсядвигающимися из стороны в сторону (качаются) в направлении, противоположном движению глаза.

№ 2

1. Посмотрите на какую-нибудь большую букву.

2. Посмотрите на букву поменьше на достаточно большом расстоянии от нее. Большая буква тогда будет видна хуже.

3. Вновь взгляните на большую букву и увидите ее лучше.

Упражнение повторите 6 раз.

В результате видение обеих букв улучшается, а проверочная таблица кажется движущейся вверх-вниз.

№ 3

Перемещение методами, описанными выше, дает человеку возможность видеть одну букву на строке лучше, чем другие буквы, и обычно позволяет различать ее проблесками. Для того чтобы видеть эту букву непрерывно, необходимо научиться перемещаться от ее верха до низа и от низа буквы до ее верха, видя хуже часть, не рассматриваемую прямо, и создавая иллюзию качания:

а) посмотрите вверх над буквой на точку, достаточно удаленную от верха буквы, чтобы видеть ее низ или всю букву хуже;

б) посмотрите вниз от буквы на точку, достаточно отдаленную от низа буквы, чтобы видеть ее верх или всю букву хуже.

Упражнение повторите 6 раз.

Если это успешно удастся, буква будет казаться раскачивающейся вверх-вниз, а зрение улучшится. Это перемещение потом можно сократить, пока не удастся перемещаться между верхом и низом буквы, сохраняя раскачивание. Буква теперь будет видна постоянно. Если этот метод не принесет ус-

пеха, дайте глазам отдохнуть, сделайте пальминг и повторите упражнение снова.

№ 4

1. Посмотрите на какую-нибудь букву с расстояния, с которого она видна лучше всего. При миопии это расстояние составит 30 см и менее. Перемещайтесь от верха до низа буквы до тех пор, пока буква не покажется чернее, чем прежде, и не появится иллюзия качания.

2. Теперь закройте глаза и мысленно перемещайтесь от верха буквы к ее низу.

3. Посмотрите, открыв глаза, на чистую пустую стену и повторите осмотр буквы. Сравните способность мысленно перемещаться и осуществлять раскачивание со способностью делать то же самое зрительно в ближней точке.

4. Затем посмотрите на эту букву в отдалении и перемещайтесь от ее верха к ее низу. Если это удастся, то видение буквы улучшится и появится иллюзия качания.

№ 5

Некоторые люди (особенно дети) могут видеть лучше тогда, когда кто-нибудь указывает на буквы. В других случаях это, наоборот, отвлекает. Если метод указывания окажется полезным, то рекомендуется действовать следующим образом.

Пусть кто-нибудь поместит кончик своего пальца на 8 см ниже буквы. Затем человеку, восстанавливающему свое зрение, необходимо посмотреть на эту букву и переместить взгляд на кончик пальца, увидев букву хуже;

Сократите расстояние между пальцем и буквой сначала до 5 см, затем до 2 и наконец до 1 см, по-

ступая каждый раз так, как это указано в пункте 1.

Если это удастся, то пациент сможет переводить взгляд от верха к низу буквы и обратно, видя попеременно каждую из них хуже и создавая иллюзию качания. Тогда станет возможным видеть букву непрерывно.

№ 6

Нередко при плохом зрении бывает так, что в момент, когда человек смотрит на какую-нибудь букву, некоторые из крупных букв на строках выше данной или большая буква С на самом верху таблицы кажутся чернее, чем рассматриваемая буква. Это делает невозможным идеальное видение более мелких букв. Чтобы избавиться от подобной эксцентрической фиксации, посмотрите на букву, которая видна лучше, и переместитесь к букве поменьше. Если это вам удастся, маленькая буква через несколько мгновений покажется чернее, чем более крупная. Если же после нескольких попыток этого не удастся добиться, дайте глазам отдохнуть, закрыв их и сделав пальминг, а затем вновь постарайтесь добиться своего. Можно также перемещаться от большой буквы к точке на некотором расстоянии ниже маленькой буквы, постепенно приближаясь к ней по мере улучшения зрения.

№ 7

Полезным часто оказывается удаление от проверочной таблицы с расстояния 1 м на расстояние 3 м, так как бессознательное вспоминание буквы, увиденной в ближней точке, помогает выявить ее на более дальнем расстоянии.

Разные люди найдут разные методы перемещения более или менее приемлемыми для себя. Если какой-либо метод после одной-двух попыток не приносит успеха, его следует отбросить и надо попытаться применить что-нибудь еще. Было бы ошибочным продолжать применение метода, не дающего быстрых результатов. Причиной неудачи в таких случаях является напряжение, а в этом нет ничего хорошего.

Если у вас нет возможности тренироваться с проверочной таблицей, можно использовать другие объекты. Можно, например, перемещаться взглядом от одного окна здания к другому, от одной части окна к другой его части, с одного автомобиля на другой или с одной части автомобиля на другую, создавая в каждом случае иллюзию движения объектов в направлении, противоположном движению глаз.

При разговоре с людьми можно переводить взгляд от одного человека к другому или от одной части лица к другой. Читая книгу или газету, можно с осознанием этого перемещаться от одного слова к другому, от одной буквы или ее части к другой.

Зрение при неблагоприятных условиях

Согласно общепринятым идеям гигиены зрения, считается важным защищать глаза от большого разнообразия воздействий, которых часто трудно избежать и которым большинство людей покоряется с неприятным чувством, что из-за них они «губят свое зрение». Яркий и тусклый свет, искусственное освещение, резкие колебания уровня освещенности, чтение книг лежа в постели, чтение в движущемся

транспорте, мелкий шрифт и тому подобное долго считались вредными для глаз.

Эти представления прямо противоположны истинному положению вещей. Когда глаза используются правильно, зрительная работа при неблагоприятных условиях не только не портит глаза, но и приносит им реальную пользу, поскольку, чтобы видеть в таких условиях, требуется большая, чем при благоприятных условиях, степень расслабления. Правда, условия, о которых идет речь, могут на первых порах вызвать дискомфорт даже у людей с нормальным зрением, но внимательное ознакомление с фактами показывает, что только люди с плохим зрением серьезно страдают от них. Такие люди, если они применяют центральную фиксацию, быстро привыкают к ним и извлекают из них большую пользу.

Не свет, а темнота опасна для глаз. Длительное исключение света всегда ухудшает зрение и может вызвать серьезные воспалительные состояния. Однако всеобщий страх чтения или выполнения тонкой (мелкой) работы при тусклом свете необоснован. Пока свет достаточно силен, чтобы видеть без дискомфорта, такая практика безвредна и может оказаться полезной.

Рекомендуются такие виды тренировки, как чтение попеременно при ярком и тусклом свете или переход из темной комнаты в хорошо освещенную и наоборот. Даже такие быстрые и сильные колебания света, какие встречаются при просмотре кинофильмов, оказываются в конце концов полезными для любых глаз. Я всегда советовал людям с плохим зрением чаще ходить в кинотеатры и применять там центральную фиксацию. Они быстро привыкали к

мерцающему свету, и впоследствии другое освещение или отражения света меньше их раздражали.

Чтение мелкого шрифта, когда это можно сделать без дискомфорта, всегда подтверждало свою полезность. Чем тусклее свет, при котором удастся прочесть такой шрифт, и чем ближе к глазам его удастся при этом держать, тем больше пользы. Этим способом за несколько минут и даже немедленно удалось снижать жестокую боль в глазах.

То, что зрительная работа в трудных условиях представляет собой хорошую психическую тренировку, — это факт. В первое время психика может быть выведена из равновесия неблагоприятной окружающей обстановкой, но потом она привыкает к ней. Психический контроль при этом и, следовательно, зрение улучшаются.

МЕТОД КОРБЕТТ

Как мы уже говорили, в основе недостатков зрения лежит напряжение. Существует несколько видов напряжения: физическое, связанное с мышцами; психическое, связанное с нервной системой, и эмоциональное.

Если вы хотите помочь своим глазам, то вам придется делать ряд простых упражнений на расслабление глаз. Вам надо всего лишь уговорить себя ежедневно делать несколько из этих упражнений непродолжительно по времени, но чаще. «Немного и часто» — вот правило для формирования правильной, хорошей привычки. Когда-нибудь эта привычка окончательно сформируется, и вы всегда будете использовать свои глаза правильно. Определите,

какие упражнения наиболее эффективны в вашем случае, и делайте их регулярно, добросовестно и тщательно.

Прежде чем вы попытаетесь нормализовать свое зрение, вам необходимо в совершенстве овладеть четырьмя упражнениями на расслабление: соларизацией, пальмингом, поворотом-раскачиванием и мысленным представлением. Делайте их тщательно по 2—3 раза в день в течение одной недели, прежде чем вы приступите к упражнениям на развитие зрения.

Внимание! Во время всех занятий снимайте очки.

Да будет свет

Помните, что глаза — это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше всего при хорошем освещении. Чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Поэтому, какая бы зрительная работа вам ни предстояла, заботьтесь о глазах, давайте им сильный, направленный свет во время выполнения тяжелой работы, а не рассеянный, отраженный или окрашенный.

Первый шаг. Прежде необходимо снять очки. Станьте на краю густой тени. Это может быть угол дома или освещенный дверной проем. Поставьте одну ногу на теневой участок земли, а другую — на участок, освещенный ярким солнцем. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать свою голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через неосвещенный участок и участок, на который

падает солнечный свет. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята, чтобы солнце било прямо в промежуток между краями сомкнутых век и бровями. Во время поворотов думайте: «Солнце приходит, солнце уходит». Повторяйте эти повороты до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли.

Второй шаг. Станьте лицом к яркому солнечному свету, глаза при этом по-прежнему закрыты. Теперь начните свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус то вправо, то влево, отрывая для облегчения этого процесса пятки от земли и думая следующим образом: «Солнце проходит мимо меня влево, затем снова вправо, опять влево — и так снова и снова, всегда в направлении, противоположном моему повороту». То, о чем вы думаете во время соляризации, очень важно, поскольку это препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и «прилипанию» глаз к нему во время ваших вращений. Позволяйте солнцу проходить мимо вас.

Третий шаг. Когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнечного света и будут действительно хорошо чувствовать себя под ним во время выполнения поворотов, прикройте один глаз ладонью так, чтобы ни один луч света не мог пробиться сквозь нее. Ладонь должна быть наложена таким образом, чтобы закрытый глаз под ней мог открываться. Теперь начните делать повороты, скользя взглядом неприкрытого ладонью глаза по земле у своих ног. При этом он должен непрерывно моргать. Теперь, подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, смотря прямо на солнце. Повторите это упражнение другим гла-

зом. И наконец, выполните это упражнение, объединив оба глаза вместе и делая повороты, смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в ваших глазах буквально рябит от всяких солнечных пятнышек, пунктиров и черточек и т. п., поэтому отойдите в тень и поделайте пальминг в два раза дольше по времени, чем вы делали соляризацию.

Пальминг с мизинцем

Исходное положение: выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец одной руки поперек основания четырех раскрытых пальцев правой руки. Место пересечения оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно, соответственно, располагаться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически расположатся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на колени или на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Можно положить на колени подушку, а на подушку уже локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямизну в шее и позвоночнике. Попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное — красивые пейзажи, интересные случаи, произошедшие с вами и принесшие вам радость, или события, описанные в какой-нибудь увлекательной книге или интересном кинофильме.

Секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные воспоминания приносят

расслабление. Предположим, вы слишком сильно устали или плохо себя чувствуете, чтобы воскресить в памяти какое-нибудь приятное воспоминание. Тогда вместо этого мысленно делайте любой механический процесс, например рисуйте картинки. Представьте, что у вас есть большой белый лист бумаги и ручка. Нарисуйте в верхнем углу листа квадратик. Теперь рядом с ним нарисуйте такой же квадратик, но стоящий на одной из своих вершин. Затем нарисуйте прямоугольник, длинная сторона которого горизонтальная. Нарисуйте еще один прямоугольник, но уже стоящим вертикально на своем коротком ребре.

Каждый раз, когда вам представляется такая возможность, делайте пальминг, одновременно доставляя себе удовольствие мысленным представлением.

На вопрос о том, сколько времени и когда надо делать пальминг, ответ будет таков — понемногу, но часто.

Простые движения

Первый закон зрения — это движение. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет.

Здесь приведен ряд упражнений психического и физического характера, цель которых — разрушить привычку пристального смотрения через физическое и психическое перемещение взгляда.

Крутые повороты

Станьте лицом к окну своей комнаты, расставив ступни ног приблизительно на ширину плеч. Затем,

перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. После этого, перенося вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи к правой стене. Делайте эти движения в ритме медленного вальса, отрывая во время поворотов пятку от пола. Если же во время поворотов вы будете еще напевать мелодию какого-нибудь понравившегося вам вальса, то это позволит вам быть уверенным в том, что вы во время поворотов глубоко дышите. Обратите внимание, что, когда вы поворачиваетесь к правой стене, она проходит мимо вас влево, а когда поворачиваетесь к левой стене, она уходит вправо. Вы можете заметить, что окна проскакивают мимо лишь тогда, когда вы во время поворота «забираете глаза с собой». Не следует пытаться загипнотизировать себя ощущением этого движения. Вам надо только ощутить относительность этого процесса — вы и окна проходите мимо друг друга. Если вы «прилипнете» к ним глазами, то у вас появится головокружение. Следите за тем, чтобы у вас не закрывались глаза в момент прохождения мимо окон, иначе вы не сможете увидеть их проплывающими мимо вас. Во время поворотов считайте их количество.

Это упражнение надо делать по 10 раз каждое утро и еще столько раз вечером перед сном.

Обвести вокруг пальца

Это упражнение — первый шаг на пути ликвидации напряженного состояния глаз. Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом. Мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец двигается.

Очень быстро ощущения движения можно добиться, если вы закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него. Если же после того, как вы откроете глаза, они будут «прилипать» к пальцу, у вас появится головокружение и вы не сможете добиться ощущения движения.

Что, не можете добиться никакой иллюзии движения? Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы — это что-то вроде частокола, и смотрите в момент их прохождения не на них, а сквозь них вдаль. Пальцы должны проходить мимо вас. Чередуйте 3 поворота с закрытыми глазами (с мыслью «они движутся к одному уху, а потом к другому») с 3 поворотами с открытыми глазами, видя пальцы, проходящими мимо вас. Делайте эти повороты всегда по 20—30 раз, не забывая при этом о дыхании.

Упражнения при близорукости

Вы хотите улучшить свое зрение вдаль. Достаньте лист оберточной бумаги или ватман длиной в 1 м и несколько старых журналов, которые можно было бы разрезать. В верхней части листа бумаги приклейте какое-нибудь слово размером с заглавие журнала. Под верхним словом, отступив на 2 см, приклейте следующее слово или фразу с буквами поменьше. Под ним приклейте слово или фразу с еще более маленькими буквами, продолжая этот процесс и уменьшая высоту букв до тех пор, пока в словах фразы в самом низу листа высота букв не

составит 1 см. Теперь у вас есть что-то интересное для рассматривания.

После этого на карточке ручного формата скопируйте в напечатанном виде все наклеенные на лист строки. Подставьте свои глаза солнцу во время выполнения вами больших поворотов, а затем сделайте пальминг. Повесьте свое произведение искусства на хорошем освещении и сядьте на расстоянии 2 м или меньше от него. Теперь вы готовы к работе.

Поднесите свою карточку ручного формата так близко к глазам, как это только можно, чтобы вы могли еще ее видеть. Прочитайте верхнюю строку на таком близком расстоянии, потом прочитайте ее на расстоянии вытянутой руки, чередуя такое чтение на близком и более далеком расстоянии 2—3 раза. Затем быстро посмотрите на верхнее слово на дальнем листе бумаги. Оно должно стать четче. Закройте глаза и сделайте повороты головой, глубоко дыша. Затем посмотрите несколько раз на вторую строку вашей карточки ручного формата на близком расстоянии, потом на расстоянии вытянутой руки и, наконец, посмотрите на вторую строку вдали. Теперь закройте глаза и «напишите» носом то, что вы видели, но буквы при этом представляйте в более четком виде, чем вы их видели на самом деле. Вновь взгляните на ту же строку вдали. Она должна быть видна лучше.

Продолжайте этот процесс чтения вниз до тех пор, пока это возможно без каких-либо дискомфортных ощущений: сначала читаем карточку ручного формата вблизи, потом ее же на расстоянии вытянутой руки и наконец бросаем взгляд на лист с наклеенными фразами вдали. Не забывайте о необхо-

димости глубоко дышать и всегда отдыхать (чтобы поддерживать глаза во время их работы в расслабленном состоянии) при переходе от одной строки к другой, делая повороты головой, а затем и «письмо носом» между строками. Этого достаточно для вашего первого занятия. На следующем занятии с этой же дистанции вы сможете продвинуться немного дальше вниз по строкам шрифта. Наступит день, когда с этой же дистанции вы увидите их все. Тогда вы сможете отодвинуть свой стул на 60 см назад. Не двигайтесь назад слишком быстро (раньше времени), иначе вас подстережет усилие, которое помешает вашей работе. Это упражнение на видение без усилий, возможно, является вашим первым опытом подобного смотрения, поскольку даже в очках глаза прикладывают усилие, чтобы увидеть. Лучших результатов с этой же дистанции можно достичь, если вы представите, что ваши глаза — это кисти художника и вы проводите ими белой краской линию под словами. Это позволит сосредоточивать внимание на чистом (пустом) фоне, что не влечет за собой никакого усилия.

Причиной использования карточки ручного формата для взгляда сначала на строку на ней на таком близком расстоянии, какое только возможно, а затем на ту же строку вдали, является то, что в этом случае все это осуществляется без психического напряжения, что позволяет и в процессе зрения избежать напряжения. Глаз будет запоминать чувство расслабленного видения, и в вас начнет формироваться привычка правильного зрения. Каждый раз глаз будет добиваться проблесков видения. Это означает, что в следующий раз зрение придет к вам более легко.

Бывает, что зрение одного глаза сильнее зрения другого. Прежде чем вы добьетесь нормального зрения, оба глаза надо объединить в одну команду. Поэтому проводите с более слабым глазом такие же уроки, но садитесь при этом достаточно близко к таблице, чтобы у него появился шанс увидеть. Прикройте более сильный глаз повязкой, пластырем или еще чем-нибудь, но так, чтобы оба глаза имели возможность вместе открываться и закрываться. Не делайте каких-либо усилий и не напрягайтесь при разглядывании строки. Это только помешает вам. В исполнении упражнений должна быть легкость. Если вы будете делать глубокий вдох, а затем выдох всякий раз, когда вы смотрите вдаль, вас приятно удивит зрение, возвращающееся к вам. Каждый раз, когда вам удастся добиться проблеска лучшего зрения, это означает, что следующий проблеск будет легче и продлится дольше. Помните всегда: в миопическом глазе есть зрение. Когда вы научитесь расслаблять две косые мышцы, которые удерживают глаз удлинненным постоянно, глаз будет становиться более плоским и вы будете так же хорошо видеть вдаль, как и на близком расстоянии.

Теперь о ваших очках. Не выбрасывайте их и не ходите, испытывая повсюду напряжение. В частности, не пытайтесь водить машину без очков, пока не сможете пройти медкомиссию на получение водительских прав. Вы будете нуждаться в этих «костылях» до тех пор, пока не сформируете компенсирующего зрения. Однако будет много случаев, когда вы прекрасно, без всякой опаски и без какого-либо напряжения, сможете обойтись без очков. Одевайтесь по утрам и завтракайте без очков. Когда вы едете на машине в качестве пассажира, снимайте очки

и дайте глазам возможность видеть самим. В кино садитесь на втором или третьем ряду в центре зала. Изображение вначале будет трудно различимым, но если вы не будете забывать о моргании и будете путешествовать по всему экрану своим взглядом, глубоко дыша при этом, то вскоре детали изображения на экране станут более четкими. На первых порах вы будете вынуждены надеть очки еще до того, как закончится фильм, поскольку ваши глаза не смогут вынести длительного сеанса. День за днем они будут крепнуть, и наконец вы сможете выдержать целиком полнометражный фильм и просмотрите его при этом с довольно приличной четкостью. Кинофильм, просматриваемый правильно, столь же полезен для глаз, как и специальные упражнения для глаз.

Если вы годами носили очень сильные очки, то может наступить момент, когда они станут слишком сильными для вашего ухудшившегося зрения. Тогда вам надо посетить врача и выписать новые, более слабые очки, поскольку старые будут напрягать ваши глаза.

Правильные привычки зрения при близорукости

- Моргайте и двигайтесь непрерывно и автоматически.
- Дышите легко и непрерывно.
- Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.
- Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествуйте по нему.
- Воспринимайте увиденное изображение без усилия.
- Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.

Упражнения при дальнозоркости

Тем, кто не может читать без очков, надо расслабить тело, нервы и глаза, затем научиться расслаблять четыре прямые мышцы глаза и, наконец, повысить силу и выносливость двух косых мышц глаза в такой степени, чтобы они могли удерживать глазное яблоко удлинненным в своей оси в момент, когда вы читаете. Но как это сделать?

Прежде всего подготовьте глаза к новому их испытанию. Выполните соляризацию, пальминг и повороты — большие и пальцевые.

Сядьте на хорошем освещении, лучше всего на солнце, лучи которого должны падать через ваше плечо.

Закройте один глаз ладонью или повязкой, но так, чтобы глаз под ней был открыт. Ладонь другой руки держите перед лицом на уровне переносицы на расстоянии около 30 см от лица. Теперь мягко и легко обмахивайте (то приближайте, то удаляйте) плоскостью раскрытой ладони этой руки неприкрытый повязкой глаз, стараясь это делать так, чтобы ладонь обмахивающей руки находилась напротив прикрытого повязкой глаза. Приближайте и отдаляйте свою ладонь, давая одновременно возможность своему зрению отдохнуть на ней. Делайте упражнение мягко, ритмично 20—30 раз. Теперь переставьте повязку и повторите то же самое другим глазом. Когда глаз расслабляется и привыкает к смотрению и в ближней, и в дальней точке без какого-либо усилия, поскольку он не видит ничего интересного для рассматривания или интерпретации, четыре натянутые прямые мышцы глаза согласятся расслабиться и глаз сможет уд-

линяться по мере приближения ладони. Теперь вы готовы к работе.

Поставьте будильник на таком расстоянии от себя, чтобы вы могли его видеть. Его можно поставить у противоположной стены комнаты. Прикрыв один глаз какой-нибудь повязкой, посмотрите на цифру 1 на циферблате будильника, затем на цифру 1 на ваших наручных часах. Смотрите мягко, расслабленно, без усилия. На секунду прикройте свои глаза и, вдохнув, на выдохе посмотрите снова на наручные часы.

На первых порах большую помощь вам окажет хорошее сильное освещение циферблата наручных часов. Закройте глаза и мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону. Теперь посмотрите на цифру 2 на будильнике, а затем на наручных часах. Цифра на наручных часах на этот раз должна быть немного четче. Если этого не произойдет, то не расстраивайтесь. Закройте глаза, сделайте повороты головой и отдохните, прежде чем вы сделаете следующий вдох и посмотрите на цифру 3 на будильнике, а затем на ту же цифру на наручных часах. Если вы сделаете это простое упражнение на расслабление по кругу до числа 12, то есть вероятность того, что цифры на наручных часах будут видны после этого намного четче. Не напрягайте глаза, а только, если так можно сказать, пригласите зрение вступить в дело. На первых порах держите наручные часы на любом расстоянии, которое более всего удобно для вас, поскольку только легкость исполнения приносит успех! Если сперва наручные часы не будут видны ясно, то волноваться по этому поводу не стоит. Цифры на них по крайней мере будут похожи на себя, несмотря на их расплывчатость.

верху таблицы. Они должны быть намного четче, чем были, когда вы приступили к упражнению.

Этого будет достаточно для первого урока чтения этим глазом. Снимите повязку, сделайте большие повороты, если это возможно, на солнце. Солнечные лучи при этом должны падать на закрытые веки. Сделайте пальминг для обоих глаз. После этого выполните все описанные выше упражнения с другим глазом. Закончите свой урок чтения длительным пальмингом, желательно под легкую музыку. Это даст хороший отдых глазам после непривычной для них работы.

Если вы будете делать эти простые упражнения по несколько минут каждый день, то будете удивлены тем прогрессом, который вы достигнете.

Правила чтения для дальнозорких

- Если глаз прикрыт повязкой, следите за тем, чтобы во время чтения он оставался под ней открытым.
- Читайте вслух, чтобы быть уверенным в том, что вы дышите. Люди с глазами, подверженными напряжению, обычно задерживают дыхание во время зрительной работы.
- Держите шрифт прямо перед лицом и передвигайте свой нос от поля к полю легким, мягким поворотом головы.
- Не надо координировать эти повороты головой со своим чтением. Они являются лишь средством достижения расслабления глаз. Выполняйте эти повороты медленно, короткими движениями и ритмично, но глаза пусть двигаются так быстро,

как могут. Нервы сетчатки должны двигаться с частотой 70 раз в секунду.

- Старайтесь закрывать глаза и давать им отдых, а затем делать повороты головы в конце каждого абзаца. Если вы будете отдыхать заранее еще до наступления утомления, вы никогда не истощите себя. Минутный отдых никогда не отнимает время, так как отдых продлевает рабочий период.
- Остерегайтесь хитрить со своим зрением! Не делайте из себя идиота, пытаюсь каким-либо неестественным образом сделать шрифт четче, например прищуриваясь, наклоняя голову, глядя искоса и множеством других способов, которые напряженный глаз находит увеличивающим остроту зрения. Эти хитрости приведут вас к краху. Вам нужно только свободное, широкое, открытое и легкое смотрение, то есть расслабленный взгляд. Если вы почувствовали, что вы используете ухищрения, то закройте свои глаза, расслабьте сначала верхние, затем нижние веки, а после этого расслабьте заднюю часть глазных яблок. Затем с глубоким выдохом откройте глаза, и вы увидите буквы. Возможно, вы будете удивлены способом, который позволяет добиться зрения.
- Помните, будет ли шрифт четок или расплывчат, зависит от способа, которым вы смотрите на него. Посмотрите на него с напряжением, и он покажется вам неразборчивым. Взгляните на него легко, сделав глубокий вздох, и шрифт станет четче.
- Наше правило для успешного чтения — моргать на каждой точке текста и закрывать глаза в конце каждого абзаца. Пока вы работаете с табли-

цей для упражнений, делайте продолжительные закрывания глаз в конце каждого абзаца для реального, действенного снятия напряжения, поворачивая свою голову от одного плеча к другому.

Занимайтесь чтением своей таблицы ежедневно. С каждым днем вы должны читать шрифт все меньшего и меньшего размера. Последняя строка, до которой вы дошли, никогда не будет сразу же хорошо видна. Однако вы можете проверить свой прогресс, вернувшись к строкам с более крупными буквами, которые были раньше несколько расплывчаты. Теперь они должны быть четче, чем это было в первый раз. Если вы обнаружите, что один глаз видит (читает) лучше, чем другой, то дайте более слабому глазу больше работы, делая регулярно частые непродолжительные периоды отдыха во время выполнения упражнений путем соляризации и пальминга. Чтобы избавиться от всех видов напряжений, глаза должны быть игроками одной и той же команды во время работы как на близком, так и на дальнем расстоянии. После проработки глаз по отдельности всегда делайте соляризацию и пальминг, прежде чем объедините их вместе.

- Каждый раз, когда вы заканчиваете свою работу с тренировочной таблицей, читайте самый мелкий шрифт, который вы можете видеть без всяких ухищрений. После этого отдохните и вознаградите себя каким-нибудь текстом хорошего, нормального размера. При этом обнаружится, что наибольшие трудности у вас возникают лишь при чтении газетного шрифта.

РЕКОМЕНДАЦИИ НОРБЕКОВА

В основе методики по улучшению зрения Мирзакарима Норбекова лежат три постулата.

Человек не набор органов, а целостная система, в которой все физические составляющие неразрывно связаны с иными компонентами, нематериальными с точки зрения официальной медицины, такими как эмоции, психика, душа, интеллект.

Любые лекарственные препараты, а также хирургическое вмешательство, экстрасенсорика, кодирование, гипноз — все это «гуманитарная помощь» извне, навязывание чуждой программы действий. Самовосстановление и саморегуляция — неотъемлемые качества вашего организма.

Обретение душевного равновесия, ведущее к оздоровлению тела и омолаживанию всего организма, — вот смысл и цель работы. Рассмотрим направления, по каким она будет строиться.

Первое. Упражнения для позвоночника и массаж головы.

Это основной физический аспект. Позвоночник — опорный столп нашего тела, в котором сосредоточены все нервы, ведущие к внутренним органам. Если эти нервы зажаты, функции органов нарушаются, начинаются боли в сердце, ухудшается зрение и т. д. Поверхность головы также имеет массу биологически активных точек, массаж которых благотворно влияет на наш организм.

Второе. Тренировка образного мышления, эмоций, воображения, чувств.

И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение. Иными словами, мысль определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы говорим себе, что надо сделать то-то и то-то, в нас активизируется определенная группа мышц и выделяется соответствующее количество гормонов, необходимое для приведения замысла в исполнение. Эти подвижки составляют материальную подоплеку мыслительного процесса. Мысль является мощным инструментом воздействия на организм. Равно как и наши эмоции. Давно замечено, что раны победителя заживают быстрее, а подавленное состояние духа способствует быстрому развитию грозных заболеваний.

Наш организм приводит нас в состояние соответствия ситуации независимо от того, реальна она или существует только в нашем мозгу. Необходимо тренировать образное мышление для того, чтобы сформировать в себе яркий и четкий образ здоровья. Наши чувства, ощущения, мысли — это программа действий для наших внутренних органов. Научившись управлять своими эмоциями, мы получим ключ к запуску механизма выздоровления.

Третье. Воспитание воли. Работа с ощущениями определенного типа.

Наше тело отнюдь не жесткая, стабилизированная субстанция. Оно, если образно выразиться, течет, как река. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7—10 дней, кровь — за 3—4 месяца и т. д. Но если наше тело — река, то наши мысли суть русло этой реки. Наша цель — направить это русло в нужную сторону (а именно — к молодости и здоровью), то есть нам следует проявить волю, которую можно и следует тренировать.

Разогрев

На ступени разогрева организма предлагается овладеть комплексом самых эффективных упражнений. Массаж биологически активных точек головы не требует каких-либо специальных навыков и доступен любому человеку. При всей своей простоте обладает удивительной эффективностью. Вы очень скоро убедитесь в этом на собственном опыте. Например, люди с ослабленным обонянием уже после первой минуты воздействия на соответствующую точку начинают четко воспринимать запахи. Такой массаж незаменим при гайморитах, фарингитах, бессоннице и т. д.

Почему воздействие на какие-то там непримечательные точки влияет на функции сложно устроенных органов? Потому, что, как мы уже говорили, человеческий организм есть целостная и взаимосвязанная система. Кроме того, в биологически активных местах нашего тела размещается гораздо большее количество рецепторов, чем в других, там больше клеток, вырабатывающих биологически активные вещества, выброс которых рефлекторно стимулирует тот или иной орган.

Практически все наши внутренние органы управляются через нервные каналы, отходящие от заключенного в позвоночнике спинного мозга. Если позвоночник не в порядке, защемление нервных стволов затрудняет функционирование тех или иных жизненно важных ячеек нашего организма, а это, в свою очередь, провоцирует развитие прочих болезнетворных процессов. Таким образом, можно сказать, что позвоночник не только главная часть

арматуры нашего тела, но и тот столп, на котором зиждется наше здоровье. С ним надо обращаться на «вы» и регулярно проводить соответствующие тренировки, поддерживающие его «спортивное» состояние.

Активные точки головы

Массаж биологически активных точек головы, и прежде всего лица, проводится с помощью трех пальцев — указательного, среднего и безымянного. Можно также пользоваться и одним большим пальцем.

Пальцы ни в коем случае не «втыкают», а лишь массируют подушечками на нужном месте. Направление воздействия строго вертикальное — без растирающих движений. Сила воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение, среднее между болезненным и приятным.

Активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев и активизируют ток крови в других частях тела. Поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению психики и даже противостоит развитию мозгового склероза.

Неслучайно на Востоке существует привычка постоянно перебирать четки, а в Китае — вертеть грецкие орехи и потирать руки.

Рекомендуемый массаж головы и лица рассчитан на общестимулирующее воздействие, подготавливающее организм к основным упражнениям. Массаж многофункциональных точек улучшает кровообращение головного мозга, усиливает отток лимфы от головы (чем регулируется кровяное давление),

активизирует структуры подкорковых образований, которые ведают тем, что мы называем подсознанием, где происходят процессы, связанные с медитацией и интуицией. От этих структур зависит все, что творится в нас, вплоть до нашего поведения и эмоционального состояния.

Порядок работы таков:

- точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- парные точки по краям крыльев носа (ее массаж восстанавливает обоняние);
- точка на осевой вертикали, делящей лицо пополам, между нижней губой и верхней линией подбородка;
- парные точки в височных ямках;
- точка чуть выше линии роста волос на затылке, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы (там, где ощущается углубление);
- точка между наружным слуховым проходом и краем нижнечелюстного сочленения (в области козелка уха).

Об ушных раковинах

Ушная раковина — весьма любопытный атрибут нашего тела. В настоящее время известно 170 биологически активных точек, размещающихся на ее сравнительно небольшой поверхности, причем точки с пониженным электрокожным сопротивлением при нормальном состоянии организма обнаружению не поддаются. Они проявляются лишь во время развития патологических процессов. На поиске этих точек основывается аурикулодиагностика, воздействие на них оказывает целительное влияние и изгоняет болезнь. Иногда эти точки выдает покраснение

(побледнение) какого-либо участка ушной раковины, иногда этот участок шелушится или болит при надавливании.

Ухо иннервируется (связывается) нервными волокнами шейного сплетения, а также тройничным, лицевым, языкоглоточным и блуждающим нервами. Богатая иннервация обеспечивает богатство реакций на внешнее раздражение. Говоря короче, нам следует внимательно, с большим пиететом относиться к своим ушам. И естественно, с большим прилежанием массировать их (так, чтобы они «загорелись» или, если хотите, «раскраснелись от удовольствия»).

Действовать будем в нижеизложенной последовательности (выполняя по 15—20 движений в каждый прием).

- Потянем с умеренной силой мочку уха сверху вниз.
- Потянем ушную раковину от слухового прохода вверх.
- Потянем среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону.
- Прделаем ладонью круговые движения ушной раковины по часовой стрелке.
- Прделаем круговые движения ушной раковины против часовой стрелки.

Основательно поработав с каждой раковиной, сделаем легкий успокаивающий поглаживающий массаж лица ладонями (в привычной вам снимающей усталость манере).

Надо отметить, что на подошвах наших ног также имеется большое количество активных точек и зон, соотносящихся с различными органами и областями нашего тела.

Таким образом, пробежка босиком по росе — это не только всплеск ностальгии по детству, но и оздоровительная акция. Старайтесь чаще ходить босиком, время от времени массируйте ваши ступни.

Офтальмологические приемы

Офтальмологические приемы, упражнения для глаз также порождены опытом народного врачевания и благотворны при неврозах, гипертонии и повышенном внутричерепном давлении.

Работаем без напряжения, свободно, не щурясь, каждое движение повторяем 10—15 раз.

Вертикальные движения. Глаза идут вверх (мы словно пытаемся взглянуть изнутри на собственную макушку), затем вниз («глядим» на гортань).

Горизонтальные движения. Глаза ходят вправо и влево. Движения легкие, словно играющие.

Круговые движения глаз — сначала по часовой стрелке, затем против нее.

После упражнений для глаз следует выполнить несложный комплекс обычной утренней гимнастики для каждого отдела позвоночника — шейного верхнегрудного, нижнегрудного и поясничного. Основные движения таковы: сгибание — разгибание, компрессия — декомпрессия (сжатие и расслабление), скручивание — раскручивание. Каждое движение выполняется 10 раз. Из однотипных упражнений для одного занятия выбираем одно-два.

Дышим только через нос, тренируя слизистую оболочку и сосуды. Тем самым улучшаем рефлексорный приток крови к мозгу. Кто дышит через нос,

тот лучше мыслит. Упражнения следует выполнять без напряжения, до первого ощущения усталости.

Медитативное дыхание

Слово «медитация» (в переводе с латинского — «размышление») ныне трактуется как состояние углубленной сосредоточенности. Этого состояния можно достичь, расслабив тело, успокоив эмоции и отрешившись от внешних воздействий.

Усаживайтесь поудобней, лучше всего на стул. Глаза закрыты, спина ровная, ноги полусогнуты, руки на коленях. (Никаких «нога на ногу», это будет мешать.) Тело должно быть приятно расслабленным. Для этого поочередно напрягаем и расслабляем все группы мышц (бедер, голеней, предплечий, плеч, спины). Особое внимание уделяем мимической мускулатуре лица и мышцам глазных яблок. Убедимся, что ресницы у нас не подрагивают. Основной признак недостаточной расслабленности — напряжение век и некоторая нахмуренность (напряженность мышц лба).

Проверьте язык — он не должен касаться стенок полости рта.

Теперь постарайтесь направить все помыслы на установку свободного ровного дыхания. Не надо его искусственно замедлять или пытаться выровнять каким-либо иным способом. Просто хорошенько вдохните, выдохните, затем спокойно дышите, ни о чем не думая, не спеша. (Примерно 6 секунд на вдох и 6 секунд на выдох, с двухсекундной паузой между ними — вот норма, к которой вы рано или поздно придете, но пока просто дышите, не считая секунды.) Успокоив дыхание, прислушайтесь к сердцебиению. Оно тоже сделалось ровным. Это

произошло рефлекторно, сработала внутренняя автокоррекция, наша воля тут ни при чем.

Расслабив тело и успокоив дыхание, уделите внимание мозгу. Если в нем крутятся посторонние мысли, приступайте к уборке — их не должно быть. Представьте себе круг или квадрат и каждую залетную мысль выталкивайте туда, как в мусорную корзину, одну за другой, пока территория не будет абсолютно чиста.

Если вы чувствуете, что все-таки не удастся сосредоточиться, еще раз проконтролируйте дыхание. Глаза закрыты, тело расслаблено, во время вдоха мысленно произносите «в — д — о — — — о — х», во время выдоха — «в — ы — д — о — — — х». Направьте все внимание на то, чем вы сейчас заняты, следите за движением воздуха внутри вас.

Можете быть уверены, 8—10 таких дыхательных циклов погасят любую постороннюю мысль.

Если тело расслаблено, дыхание спокойно, а голова свободна от дум, сосредоточьте внимание на том, как воздух проходит через ваш нос. С каждым вдохом носоглотку омывает прохлада, каждый выдох приносит тепло. Мы настолько свыклись с этими ощущениями, что в повседневности просто перестали их замечать. Ваша задача — выделить эти ощущения и сделать ярче. Вполне достаточно 10—15 вдохов и выдохов, чтобы в этом преуспеть.

УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПУТЕМ ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

Имеется оригинальный метод улучшения зрения при близорукости путем правильного просмотра те-

методы нового направления медицины — зоотерапии.

Во время лечебного просмотра телевизора общий свет в комнате должен быть комфортным (не ярким и не тусклым). Настольной лампой пользоваться нельзя, поскольку она может притягивать взгляд как единственный источник света.

В период курса лечения следует пить утром натощак полстакана морковного сока. Включить в рацион петрушку, молочнокислые продукты, ягоды (черную смородину, чернику, крыжовник, облепиху), грецкие орехи и хотя бы одно яблоко в день. Свежие яблоки следует съедать вместе с семенами. И конечно, следует вести здоровый образ жизни.

ЕВРОПЕЙСКИЙ КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Европейская школа самооздоровления сразу же после сна рекомендует начать «пробуждение мозга». Как только вы открыли глаза, закройте их снова, опять широко откройте и плотно сомкните веки. Затем спокойно подышите.

С помощью этого простого упражнения активизируется зрительный анализатор, который рефлекторно стимулирует кору головного мозга: около 90% информации поступает в мозг человека за счет зрения.

Сделайте вдох — раз-два-три, выдох — раз-два-три, затем паузу.

Пошевелите ноздрями, как будто раздувая их. Несколько раз, резко, «уколами» вдохните воздух — принюхиваясь. Задержите дыхание на вдо-

хе, сморщите нос и сильно выдохните несколько раз порциями. При этом представляйте, что со вдохом вы вбираете в организм свежесть и силу, а с выдохом выбрасываете из организма сонливость, плохую энергию.

Нос — самая «передовая» часть организма, и приведение ее (носа) в рабочее, активное состояние немедленно стимулирует систему дыхания и весь организм.

Прочистите рот круговыми движениями языка по часовой стрелке и против нее, проглотите слюну. Затем широко откройте и закройте рот, приводя этим в движение мышцы гортани и шеи.

Рот — очень активная зона организма, приведение ее в рабочее состояние активизирует кровообращение (ибо начинают работать мышцы) и «пробуждает» пищеварительные органы.

Далее надо «разбудить» более массивную и самую активную часть организма — голову. На голове и лице человека происходит переключение шести энергетических меридианов: «тройной обогреватель» — желудок, тонкая кишка — мочевой пузырь, толстая кишка — желчный пузырь. Все эти энергетические меридианы активные, рабочие (в противовес пассивным, накопительным). Поэтому потирание кожи головы включает энергетические меридианы, а через них быстро активизируются организм и все его рабочие функции: перистальтика толстого кишечника, опорожнение мочевого пузыря, подготавливается пищеварение.

Массаж головы надо начинать с легкого поглаживания. Начинайте от висков, двигая подушечки пальцев по направлению от ушей к затылку, к шее, от лба к затылку, опять к шее. Уши следует легко и

нежно растирать подушечками пальцев, идя по ходу их извилин. Это приводит к улучшению кровообращения в них и рефлекторно стимулирует организм. Далее проведите пальцами от середины лба к ушам. Затылок массируйте вправо-влево, вверх-вниз. В это же время слегка поворачивайте голову в противоположную движению рук сторону.

Хорошенько помните воротниковую зону шеи и спины. Это окажет не только пробуждающий, но и целебный эффект на весь организм, особенно на сердце, легкие.

Во время поглаживания затылка приподнимайте голову. При поглаживании ушей упирайтесь затылком в подушку, приподнимая подбородок вверх.

Эти движения можно выполнять одной или обеими руками.

Теперь надо задействовать ступни ног, где происходит переключение энергетических меридианов желчный пузырь — печень, мочевой пузырь — почки, желудок — поджелудочная железа. Для этого подходит простое упражнение — сгибайте и разгибайте стопы вместе и попеременно, будто нажимаете на педали велосипеда. Для более тщательной проработки рекомендую размять стопы ног руками до появления в них теплоты.

Желательно активизировать общую энергетику и кровообращение в организме. Для этого необходимо задействовать большие мышечные группы организма. Наиболее мощные мышцы на ногах. Вот мы их и задействуем. Для этого предыдущее упражнение начнем выполнять с большей амплитудой, включая в работу коленные суставы: поднимите ноги вверх и начинайте ими двигать так, словно вы вращаете большие педали велосипеда. Начните в небольшом

темпе и потом ускорьте его до максимально возможного. Все это проделайте в течение 1—2 минут, не более.

После ног надо переходить к туловищу, к активности мышечных групп, расположенных вокруг позвоночного столба.

Вытяните руки, ноги согните и, упираясь стопами в постель, приподнимите таз вверх. Опустите — поднимите. Из этого положения отведите таз вправо, затем влево. Теперь поднимите таз и сделайте круговое движение тазом вправо, затем влево.

Теперь надо немного отдохнуть и «уплотнить поле». Для этого опустите таз и прижмите ноги к животу, полежите и спокойно подышите в этом положении. «Уплотнение поля» приведет к небольшому подъему температуры в организме. Это способствует активизации ферментов, повышает защитные силы организма.

После того как тело немного прогрелось и связки стали более эластичными, желательно растянуть позвоночник, что способствует улучшению циркуляции в нем спинномозговой жидкости, энергии, крови и лимфы. Для этого выполните «ролик» — захватите руками ноги под согнутыми коленями, голову подтяните к коленям и покачайтесь на спине, словно ролик, расправляя позвоночник.

Ввиду того что с утра должен начать работу желудочно-кишечный тракт, надо подготовить его к работе заранее. Для этого опустите ноги, вытянитесь и повернитесь направо. Левой рукой старательно и мягко разотрите поясницу несколько раз всей ладонью. В области поясницы находятся нервы, управляющие работой желудочно-кишечного

тракта. Повернитесь налево и повторите растирание другой рукой.

Можно в еще большей степени активизировать свой организм. Для этого надо перевернуться на живот и сделать «ласточку» (одновременно прогнувшись, приподнять грудь, ноги и руки). Зафиксировав конечное положение, в течение 1—3 секунд расслабиться. Потянитесь всем телом. Теперь попытайтесь достать руками стопы, то есть принять асану «лук», и покачаться в таком положении на животе.

Прежде чем окончательно встать с постели — встаньте на колени, руки в стороны, и потянитесь. Прогнув спину, поверните голову вправо, влево, при этом растягивая себя руками в разные стороны — поперечно, продольно, по диагонали.

Во время выполнения всех упражнений улыбайтесь и мысленно внушайте себе: «Я сильный(-ая), я здоровый(-ая), я молодой(-ая) и юный(-ая), готов(-а) принять чудо наступившего дня!»

ГЛАВА 3

ПРИРОДА НА СТРАЖЕ ЗРЕНИЯ

ФИТОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАЗ

Согласно научным данным, витаминные настои и отвары трав и плодов целебных растений способствуют укреплению защитных сил организма и способны усилить эффект от применения специфического лечения заболеваний глаз.

Практика использования опыта народной медицины показывает, что можно и целесообразно для оздоровления глаз использовать различные части растений без их химической обработки: при помощи настоев, отваров, иногда спиртовых экстрактов и т. д.

При заболеваниях глаз рекомендованы следующие растительные лекарственные средства.

Залить 1 ст. ложку измельченного корневища аира болотного 100 мл 40% -ного этилового спирта, настоять в плотно закупоренной емкости в темном помещении в течение 10 суток, процедить, перелить в бутылку темного стекла. Принимать полученную настойку по 30 капель на $1/2$ стакана кипяченой

воды комнатной температуры 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Залить 1 дес. ложку измельченного корня барбариса 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить 15 минут, настоять в течение 1—2 часов, процедить. Продукт предназначен для промывания глаз при воспалительных заболеваниях.

Слегка размятые свежие листья костяники каменистой прикладывать к глазам при конъюнктивите; длительность процедуры — 20—30 минут; ежедневно необходимо проводить 4—5 таких процедур.

Залить 1 ст. ложку плодов малины 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Использовать для промывания глаз.

Отвар из листьев подорожника большого можно использовать для примочек и промывания глаз. Приготовление — как для предыдущего сбора.

Взять 1 ч. ложку измельченных верхушек полыни обыкновенной (чернобыльника) вместе с верхушечными листьями, залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить 15 минут при плотно закрытой крышке, затем настоять в течение 1,5—2 часов, процедить. Продукт предназначен для использования в виде примочек и промывания глаз.

Трава ромашки аптечной, цветки ромашки аптечной взять в равном соотношении. Залить 3 ст. ложки сухого измельченного сырья 1 стаканом кипятка,

поместить на медленный огонь и кипятить 10 минут, затем настоять в течение 1 часа, процедить. Использовать для примочек и промывания глаз.

Все растение ряски маленькой, листья кассии остролистной, трава пустырника пятилопастного в равном соотношении. Залить 3 ст. ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при глаукоме.

Залить 1 дес. ложку ягод черники 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 2,5—3 часов, отжать, процедить. Принимать внутрь по 2—3 ст. ложки настоя 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях глаз.

Сок одуванчика — 3 мл, сок лука репчатого — 2 мл, майский мед (свежий) — 4 г. Компоненты тщательно перемешать, настоять в темном месте в течение 4 часов. Полученную мазь закладывать за веко 2—3 раза в день. Смесь показана при ухудшении зрения, для профилактики и лечения катаракты, при лейкоме (бельме).

Корень алтея лекарственного, листья мальвы лесной, семена льна в равном соотношении. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л крутого кипятка, настоять (желательно в термосе) в течение 7—8 часов, процедить. Продукт предназначен для промывания глаз и век при конъюнктивитах, блефаритах.

Цветки бузины травянистой, цветки василька синего, трава очанки лекарственной в равном со-

отношении. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настоять (желательно в термосе) в течение 7—8 часов, процедить через четырехслойный марлевый фильтр. Продукт предназначен для примочек и промываний при воспалительных процессах глаз.

Залить 1 ст. ложку измельченного корня алтея 0,5 л кипятка, поставить на медленный огонь и варить в течение 30—40 минут. Настоять до полного остывания жидкости, процедить. Использовать для промываний 3—4 раза в день при различных воспалительных заболеваниях глаз.

Залить 1 ст. ложку почек березы повислой 1,5 стакана крутого кипятка, настоять в течение 4—5 часов, процедить. Настой используют для примочек при воспалительных заболеваниях глаз.

Залить 2 ст. ложки измельченной коры дуба 2 стаканами кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить в течение 30 минут, процедить. Настой используется при воспалительных заболеваниях глаз в виде промываний, примочек, компрессов.

Залить 1 ст. ложку травы живокости лекарственной 0,5 л крутого кипятка, настоять в течение 2—2,5 часа, процедить. Использовать при воспалительных заболеваниях глаз в виде примочек и промываний.

Свежие цветки и листья календулы лекарственной накладывать на ночь на глаза при конъюнк-

тивитах и других воспалительных заболеваниях, особенно сопровождающихся отхождением гноя.

Залить 1 ст. ложку листьев кипрея узколистного 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 15 минут, затем настоять в течение 1 часа, процедить, отжать, довести объем жидкости кипяченой водой до 1 стакана. Использовать для примочек и промываний при воспалительных процессах глаз.

Залить 1 ст. ложку сухих цветков клевера красного 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Показания и способ применения — как и для предыдущего сбора.

Залить 1 ст. ложку сухих измельченных рылец кукурузы 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 40—50 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до приема пищи. Данный однокомпонентный сбор показан к применению при глаукоме и заболеваниях стекловидного тела глаза.

Залить $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанной кожуры огурца $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настоять в течение 30—40 минут, процедить, добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки пищевой соды, тщательно размешать. Использовать для примочек 3—4 раза в день при различных воспалительных заболеваниях глаз.

Залить 50—60 г очанки лекарственной 1 л крутого кипятка, настоять в течение 6—8 часов (желательно в термосе), процедить. Применяют для

компрессов на глаза и закапывания глаз 2—3 раза в день при воспалительных заболеваниях глаз.

Залить 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 15—20 минут, процедить. Применяют в виде примочек при усталости глаз, а также в виде примочек и промываний при конъюнктивитах.

Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы пустырника обыкновенного 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 40 минут, процедить. Принимать внутрь по 2 ст. ложки настоя 3—4 раза в день. Данный однокомпонентный сбор эффективен при ухудшении зрения.

Залить 4 ст. ложки сухого измельченного корневища пырея ползучего 1 л холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить до испарения половины объема жидкости, процедить. Принимать по 2 ст. ложки продукта 3—4 раза в день. Показания к применению — как и для предыдущего сбора.

Взять 2—3 ст. ложки цветков и листьев ромашки аптечной, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 1 часа в плотно закрытой емкости, процедить. Полученный настой используют для промывания при воспалительных заболеваниях глаз.

Взять 1 ст. ложку сухих цветков черемухи обыкновенной, залить 1 стаканом крутого кипятка, на-

стоять в течение 15—20 минут, процедить. Использовать в виде примочек и промываний при воспалительных заболеваниях глаз.

Залить 1 ч. ложку сухих цветков шиповника коричневого 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и довести до кипения, затем настоять до полного охлаждения жидкости, процедить. Использовать для примочек, промываний, компрессов при конъюнктивите и блефарите.

Залить 1 ст. ложку листьев крапивы двудомной 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Плоды шиповника коричневого, плоды рябины красной в равном соотношении. Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить в течение 10 минут, затем настоять до полного охлаждения жидкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Листья крапивы двудомной, плоды брусники обыкновенной, плоды шиповника коричневого в соотношении 3 : 2 : 4. Взять 2 дес. ложки смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 3—4 часов. Принимать по 1 стакану настоя 2—3 раза в день до приема пищи.

Плоды шиповника коричневого, плоды калины обыкновенной взять в равном соотношении. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, поместить

на медленный огонь и кипятить в течение 10 минут, настоять в течение 4 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до приема пищи.

Листья смородины черной, плоды рябины черноплодной, плоды малины обыкновенной в соотношении 1 : 2 : 2. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить в течение 10 минут, затем настоять до полного охлаждения жидкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Листья березы белой, плоды шиповника коричневого, плоды и листья боярышника кроваво-красного в соотношении 3 : 4 : 3. Взять 100 г смеси, залить 1 л крутого кипятка, настоять в течение 2—2,5 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану настоя 3—5 раз в день за 1 час до приема пищи, добавляя по вкусу мед или сахар.

Листья крапивы двудомной, плоды рябины красной в соотношении 1 : 3. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану теплого настоя 3—4 раза в день до еды, добавляя по вкусу мед или сахар.

Плоды брусники обыкновенной, листья крапивы двудомной, плоды шиповника коричневого в соотношении 1 : 3 : 3. Приготовление и прием — как для предыдущего сбора.

Листья крапивы двудомной, натертая на терке морковь, плоды смородины черной, плоды шипов-

ника коричневого в соотношении 3 : 3 : 1 : 3. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 15 минут, затем настоять в течение 3 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану продукта в теплом виде 3—4 раза в день до еды.

Залить 1 дес. ложку сухих листьев лимонника китайского 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить в течение 20 минут, затем процедить и довести объем кипяченой воды до 1 стакана. Принимать по 2—3 ст. ложки 3—4 раза в первой половине дня.

Залить 1 ч. ложку сухих листьев облепихи крушиновидной 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 20—30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3—4 раза в день до еды.

Промыть 8 ст. ложек сухих плодов шиповника коричневого, размять, залить 4 стаканами кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить под плотно закрытой крышкой 15 минут, затем настоять в течение 5—6 часов (желательно в термосе), процедить и добавить 4 ст. ложки меда, размешать. Принимать по 1 стакану настоя 3—4 раза в день до еды.

Освободить от семян 1 кг свежих плодов шиповника коричневого, промыть в сите, залить 3—3,5 л воды и проварить до полного размягчения, затем извлечь плоды, протереть их через сито, добавить 1,5—2 стакана майского меда, добавить к смеси 2 л кипятка, поместить на медленный огонь и варить в

течение 3—5 минут, затем разлить в стерилизованные бутылки, закупорить. Продукт следует хранить в темном прохладном месте. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды.

Внимание! При заболеваниях глаз курс лечения растительными средствами длится обычно не менее 1—1,5 месяца. Желательна консультация врача-специалиста.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Хорошее зрение возможно лишь в том случае, если глаза получают достаточное количество питательных веществ и имеют хорошее кровоснабжение. Для этого необходимо питаться соответствующим образом и поддерживать мышечный тонус. Представим образ аборигена Африки в связи с мыслью о том, как важно оценить то внимание и уважение к собственному телу, которое характерно для людей, живущих в контакте с природой. Рассмотрим его обычный день. Проснувшись утром в своей лагуне, он разводит огонь и отправляется на прогулку, чтобы принести пресную воду для своей семьи. Часть дороги он бежит, а на обратном пути несет сосуд с водой, удерживая его на голове. Затем, чтобы добыть пищу, он должен охотиться: при этом работают практически все группы мышц его тела и активно участвуют глаза. Рацион питания аборигена достаточно прост: ягоды, фрукты, мясо, овощи, бобы, зерна. Он тратит небольшое время на приготовление пищи, но долго жует, смакует ее. Это

пример естественного сочетания физических упражнений на свежем воздухе с небольшим количеством потребляемых в пищу продуктов.

Сравните свой собственный образ жизни с образом жизни аборигена. Вы просыпаетесь по будильнику, поднявшись с постели, вы все утро «тренируете пальцы» — щелкаете переключателями бытовых электроприборов. Кофеварка готовит вам кофе, кран дает вам воду, микроволновка разогревает полуфабрикат. Вся ваша физическая нагрузка заключается в прогулке от дома до автобуса, электрички или машины. Согласитесь, что такой уклад жизни заметно влияет на состояние зрения.

Изучению влияния питания на зрение посвящено множество экспериментов, результаты которых доказывают: существует прямая связь между качеством зрения и составом потребляемой пищи. В 1982 году канадские ученые провели уникальное исследование. Эксперимент длился 21 день. Все участники воздерживались от свинины и говядины, алкоголя, сахара, продуктов быстрого приготовления. Они ели свежие фрукты, овощи, рыбу и куриное мясо. Вот что произошло с одним из участников этого эксперимента. Пациент Н. старательно следовал программе эксперимента. Он полностью отказался от кофе и сахара и не надевал дома сильных очков на протяжении 8 дней. Его зрение улучшилось на 30%! Однажды вечером он с женой отправился поужинать в ресторан и не устоял перед искушением выпить кофе и съесть сытный сладкий десерт. В течение получаса зрение Н. ослабло так, что жене пришлось выводить его из ресторана под руку.

На основании многочисленных сведений, полученных в результате экспериментов и приводимых

в научной литературе, сделан вывод: изменения уровня сахара в крови влияют на ресничные (фокусирующие взгляд) мышцы глаз. Определенные пищевые продукты вызывают у чувствительных людей реакцию, которая может сказаться на функционировании глаз. Несомненно, сладкая и жирная еда вызывает изменения в обмене веществ, которые отражаются на зрении.

Употребляемая пища влияет на зрение косвенно. Если желудок, сердечно-сосудистая система, легкие, печень и почки работают с перегрузкой и организм вынужден усваивать излишнее количество съеденного за обедом или ужином, то будут страдать глаза. Если вы употребляете слишком жирную пищу, печень оказывается перегруженной и в крови остаются некоторые вредные вещества, которые будут доставлены также и к глазам. В каком-то смысле кровеносную систему глаз можно рассматривать как «мусоросборник». Глаза могут быть здоровыми лишь в той степени, в какой здорова и чиста кровь.

Ваши глаза достойны того, чтобы ради них вы ели здоровую и качественную пищу. К сожалению, не существует простой и подходящей всем формулы питания, всегда надо учитывать особенности организма, привычки, традиции, менталитет. Даже процесс приготовления простейшего блюда — это творческий акт. Поэтому не стоит быть фанатиками определенной строгой диеты, но некоторые научно обоснованные рекомендации следует учитывать. Существует связь между заболеваниями глаз и необходимыми организму веществами. Данные представленной таблицы рекомендуется учитывать в рационе питания.

Таблица 1

**Связь между заболеваниями глаз
и биологически активными веществами**

Анатомические части глаза	Усиленный состав пищи
Склера	Кальций
Конъюнктива (оболочка склеры)	Витамины В ₂ , В ₁₂ , фолиевая кислота
Роговица	Витамин А
Хрусталик	Витамины С, Е, В ₂
Ресничные мышцы	Хром
Сетчатка	Витамин А
Желтое пятно сетчатки с центральной ямкой (фовея)	Витамины группы В

Особенно актуальна проблема рациона питания весной, когда резко меняется освещение, а организм испытывает недостаток витаминов.

В приведенной ниже таблице указано, сколько и каких витаминов вы должны ежедневно принимать с пищей. Здесь указаны и витамины, о которых в предыдущей таблице не упоминалось, но они также (хоть и в небольших дозах) необходимы для нормальной работы всех органов и систем человеческого организма, особенно зрения.

Таблица 2

Суточная потребность здорового человека в витаминах

Витамины	Количество, мг
Витамин В ₁	1,1—2,1
Витамин В ₂	1,3—2,1
Пантотеновая кислота	5,0—10,0
Никотиновая кислота	15,0—25,0

Витамин B ₆	1,8—2,03
Витамин B ₁₂	0,003
Фолиевая кислота	0,2
Биотин	0,15—0,3
Витамин С	70—100
Витамин А	2,5
Витамин D	0,0025—0,01
Каротиноиды	3,0—5,0
Витамин Е	8—10
Витамин К	0,2—3,0
Холин	500,0—1000,0
Инозит	0,5—1,0
Липоевая кислота	0,5
Витамин Р	25,0

Теперь вы знаете, в каком количестве витаминов нуждаетесь. Однако для удовлетворения этих потребностей необходимо также иметь представление о содержании витаминов в различных пищевых продуктах.

Для достаточной витаминной обеспеченности питания человека должно быть разнообразно. Ниже представлен широкий ассортимент продуктов с учетом содержания витаминов в 100 г съедобной части.

Таблица 3

Содержание витаминов в 100 г съедобной части продуктов

Витамины	Количество витамина	Пищевые продукты
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Очень большое (100 мг и более)	Шиповник сухой и свежий, перец сладкий, красный и зеленый, смородина черная, петрушка, укроп

	Большое (40—90 мг)	Капуста цветная и белокочанная, щавель, шпинат, рябина, апельсины, клубника, лимоны, смородина белая
	Умеренное (15—39 мг)	Печень, брюква, лук зеленый, зеленый горошек, томаты, редис, картофель, молодой салат, кабачки, дыня, мандарины, крыжовник, морошка, кизил, малина, айва, брусника, черешня, вишня, клюква, смородина красная, капуста квашеная, перец фаршированный (консервы)
Витамин В ₁	Очень большое (более 0,4 мг)	Свинина мясная, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено
	Большое (0,2—0,4 мг)	Печень говяжья и свиная, сардельки свиные, колбаса любительская, свинина жирная, горошек зеленый, хлеб из муки II сорта, ячневая крупа
	Умеренное (0,1—0,19 мг)	Телятина, мясо кролика, ставрида, карп, хек, макароны, крупа манная, кукурузная и перловая, хлеб из муки высшего сорта, картофель, капуста цветная
Витамин В ₂ (рибофлавин)	Очень большое (0,3 мг и более)	Печень говяжья, яйца, сыр, скумбрия, творог
	Большое (0,15—0,29 мг)	Кефир, говядина, куриное мясо, колбасы вареные, сельдь, треска, крупа гречневая, горошек зеленый, шпинат
	Умеренное (0,1—0,14 мг)	Молоко, сметана, свинина, мясо кролика, хек, камбала, крупа овсяная, хлеб из муки II сорта, капуста цветная, лук зеленый, перец сладкий, укроп

Витамин РР (никотиновая кислота)	Очень большое (3 мг и более)	Говяжья печень, почки, язык, куриное мясо, кролик, телятина, говядина, баранина, крупа гречневая, кофе
	Большое (2—2,9 мг)	Свинина, колбасы вареные, треска, горох, фасоль, горошек зеленый, перловая и ячневая крупы, хлеб пшеничный из муки II сорта, орехи
	Умеренное (1—1,9 мг)	Сельдь, ставрида, хек, судак, хлеб пшеничный из муки высшего сорта, рис, пшено, овсяная, кукурузная, манная крупы, макароны, морковь
Фолиевая кислота	Очень большое (50 мкг и более)	Печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат
	Большое (20—40 мкг)	Творог, многие сыры, паста «Океан», крупы, хлеб, макароны, горошек зеленый, укроп, лук-порей, капуста цветная и белокочанная ранняя
	Умеренное (10—19 мкг)	Яичный желток, сельдь, ставрида, хек, судак, баклажаны, кабачки, лук-поро, капуста белокочанная поздняя, свекла, ревень, клубника, инжир
Витамин А	Очень большое (более 3 мг)	Печень говяжья, свиная, тресковая
	Большое (0,3—0,5 мг)	Масло сливочное, яйца, икра кетовая
	Умеренное (0,1—0,29 мг)	Сметана и сливки 20%-ной жирности, сыр, творог жирный, почки, палтус, шпроты (консервы), икра осетровых

Каротин	Очень большое (2 мг и более)	Облепиха, морковь красная, шпинат, перец красный, лук зеленый, щавель
	Большое (1—1,8 мг)	Печень говяжья, абрикосы, салат, тыква, томаты, морковь желтая, перец зеленый, рябина черноплодная
	Умеренное (0,2—0,5 мг)	Масло сливочное, сыр, маргарин молочный, горошек зеленый, дыня, айва, черешня, смородина красная, томатный сок

Существует определенная гармония между витаминами и минералами, некоторые витамины оказываются неэффективными без минералов, и как минералы, так и витамины одинаково необходимы организму. Минералы абсолютно не похожи на витамины ни по структуре, ни по функциям, однако эти вещества не могут быть друг без друга. Ничто так благотворно не действует на организм, как полный спектр минералов растительного происхождения. В принципе во всех овощах и фруктах присутствуют в том или ином количестве необходимые организму минералы и микроэлементы.

Всем известно, что в первую очередь глазам необходим витамин А и каротин. Врачи рекомендуют несложную, но действенную «глазную» диету. В ее основе — фрукты, овощи, а также пища с небольшим содержанием консервантов.

Витамин А является жирорастворимым. Богатым источником его являются сливочное масло, яичный желток, печень некоторых рыб, молоко, рыбий жир. Этот витамин регулирует рост организма и зрение. Предохраняет эпителий от воспаления.

Провитамин А (каротин) — вещество, близкое по составу к витамину А, содержится во многих овощах и фруктах (морковь, шпинат, салат, щавель, тыква, помидоры). Каротин, как и витамин А хорошо растворяется в жирах, поэтому овощи, богатые каротином, лучше готовить с маслом и не оставлять надолго неиспользованными, так как витамин А и каротин быстро разрушаются.

При недостаточности витамина А появляется куриная слепота, отмечаются снижение аппетита, повышенная утомляемость, сухость кожи, образование угрей, сухость и тусклость волос, ломкость ногтей.

Витамин А содержится во всех фруктах и овощах красного и оранжевого цветов. Это морковь, перец, облепиха, спелые томаты, апельсины, лимоны и грейпфруты. Цитрусовые хороши тем, что помимо витамина А в них содержится много витамина С, необходимого для остроты зрения. Особенно полезны цитрусовые пожилым людям, у которых есть предрасположенность к катаракте.

Морковь

Во многих рецептах «глазной» диеты используется морковь.

С глубокой древности морковь была одной из самых распространенных овощных культур. Этот овощ богат витаминами и минеральными веществами, в которых содержится много каротина, превращающегося в человеческом организме в витамин А. В моркови присутствуют и другие витамины — В₁, В₂, В₆, в сравнительно небольшом количестве витамин С и др. Она содержит много ферментов, эфирное масло, а также в изобилии минеральные вещества

(калий, натрий, кальций, фосфор, йод, железо и др.). Как витаминизированный продукт особенно ценна морковь зимой.

Приведем рецепты «глазной» диеты с использованием моркови.

Напиток витаминный «Утро»

Состав: 250 г моркови, 500 г яблок, 1 л воды, 2 ст. ложки сахара.

Яблоки вымыть, нарезать, положить в кипящую воду и довести до кипения. Затем снять с огня и дать настояться в течение 2 часов. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и из полученной массы отжать сок. Охлажденный яблочный настой процедить, влить в него морковный сок, добавить сахар и перемешать.

Салат из яблок и моркови с орехами

Состав: 300 г яблок, 200 г моркови, 100 г грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Натереть на крупной терке морковь. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, орехи и морковь смешать, посолить и заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата.

Салат из моркови с апельсинами и чесноком

Состав: 3 моркови, 1 зубок чеснока, 4 дольки апельсина, 2 ст. ложки майонеза.

Морковь натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок и очищенный апельсин. Полить майонезом и украсить дольками апельсина.

Напиток морковно-молочный

Состав: $\frac{1}{2}$ л морковного сока, $\frac{1}{2}$ л пастеризованного молока, сахар по вкусу.

В свежеприготовленный морковный сок влить холодное молоко, перемешать и добавить по вкусу сахар. Подавать напиток слегка охлажденным.

Пудинг морковный

Состав: 2 моркови, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2,5 ст. ложки молока, 50 г творога, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ч. ложки пшеничных отрубей, заменитель сахара по вкусу.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить 2 л холодной воды и вымачивать 3—4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжать сквозь марлю, залить молоком, добавить половину масла и тушить. В готовую морковь ввести желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый белок и заменитель сахара. Все это вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, и выпечь. Подавать на стол со сметаной.

Черника

Черника способствует восстановлению родопсина — светочувствительного пигмента в сетчатке глаз. Полезны как свежие ягоды, так и компот из черники и даже чай с черничным вареньем. Ягоды черники — клад самых разнообразных физиологически активных веществ. Ягоды черники, как и листья, используются в виде настоя, экстракта и сиропа, а также в составе желудочных чаев как нежное вяжущее и диетическое средство. Отвар ли-

стве черники используется при лечении сахарного диабета, так как содержащиеся в листьях гликозид, неомертиллин значительно понижают содержание сахара в крови. Плоды черники действуют как общеукрепляющее средство, благотворно влияющее на функции глаз.

Черника в собственном соку

Первый способ. Чернику промывают, дают стечь воде, ягоды высыплют в подготовленные литровые банки, пересыпая сахаром, банки плотно закрывают крышками и стерилизуют 8 минут, считая с момента закипания воды в кастрюле для стерилизации. *На 750 г ягод — 150 г сахарного песка.*

Второй способ. Плоды промывают, дают стечь воде, ягоды высыплют в подготовленные литровые банки, встряхивая их так, чтобы в банку вместились 850 г ягод. Банки плотно закрывают крышками и стерилизуют 10 минут.

Третий способ. В эмалированную кастрюлю наливают сок и высыплют чернику. Помешивая, кипятят 2—3 минуты, а потом сразу же заполняют черникой стерильные горячие банки, закрывают их плотно крышками и переворачивают на 10—15 минут вверх дном. Приготовленная таким образом черника хранится всю зиму. Из нее можно делать кисели, компоты, начинку для пирога.

На 2 кг ягод — 1 стакан свежавыжатого черничного сока.

Суп черничный

На 500 г черники: 1 л воды, 150 г сахара, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 40 г черствой булки, корица, гвоздика.

Булку нарезаем на ломтики и жарим гренки. Ягоды ополаскиваем, развариваем в кипятке, протираем сквозь сито, добавляем сахар, пряности, сметану и подаем горячими с гренками.

Варенье из черники

На 1 кг ягод: 1200 г сахарного песка, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 лимон.

Ягоды перебирают, моют в холодной воде, откидывают на решето или сито, чтобы стекла вода, смешивают их с горячим сиропом, осторожно встряхивая таз, и варят до готовности. При варке можно положить кусочки лимона.

«Холодное» варенье из черники

На 1 кг ягод: 1,5 кг сахарного песка, сок 1 лимона.

Ягоды насыпают в эмалированную миску или таз, давят деревянной толкушкой или пропускают через мясорубку и смешивают сахарным песком. Можно добавить лимонный сок.

Черника с хлебом

Свежую чернику перебирают, моют, разминают и перемешивают с крошеным черным хлебом, добавляя немного сахарного песка или ягодного сиропа. Едят с холодным молоком. Можно смешать чернику с лесной малиной.

Черничный напиток

На 1 стакан ягод: 3—4 стакана молока, 1 ст. ложка сахарного песка.

Ягоды растирают и смешивают с молоком и сахарным песком. Добавляют немного соли и взби-

вают до однородной массы. Перед подачей на стол охлаждают.

Кисель из черники

На 30 г ягод: 10 г картофельной муки, 10 г сахарного песка, $\frac{1}{10}$ лимона, 300 г воды.

Ягоды заливают водой, кипятят 10—15 минут, затем на краю плиты настаивают 10—15 минут. После этого процеживают, добавляют сахар, кипятят, вводят картофельную муку, разведенную холодной кипяченой водой, и вымешивают. Затем, не давая закипеть, снимают с огня и добавляют лимонный сок. Подают к столу теплым (можно посыпать сахарной пудрой).

Суп из черники на рисовом отваре

На 40 г сухих ягод: 30 г риса, 15 г сахара, $\frac{1}{10}$ лимона, 50 г белого хлеба, 700 г воды.

Ягоды моют, заливают 350 г воды, кипятят 10—15 минут, ставят на краю плиты настаивать 30 минут. После этого процеживают, добавляют сахар, лимонный сок и охлаждают. Рис отваривают в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протирают сквозь сито и соединяют с настоем черники. Подают к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

Кисель из сушеной черники

На 50 г сухих ягод черники: $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки.

Промытые в горячей воде ягоды заливают 2 стаканами холодной воды и ставят варить на

15—20 минут. Когда ягоды станут мягкими, отвар процеживают в другую кастрюлю, а ягоды размешивают деревянным пестиком или ложкой, вновь заливают стаканом воды, доводят до кипения и, отжимая, процеживают в кастрюлю с отваром. Затем добавляют сахар, еще раз кипятят и вливают разведенную картофельную муку.

Пунш горячий черничный

На 100 г черничного сока: 20 г лимонного и 30 г малинового сиропа.

Черничный сок сильно нагревают на огне, но не кипятят. Затем переливают в нагретый стакан, добавляя лимонный и малиновый сиропы.

Напиток из черники и мяты

На 600 г ягод: 1 ч. ложка мяты, $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, 5—6 ст. ложек сахарного песка, 2 стакана воды.

Мяту заливают кипятком, прикрывают, дают отстояться. Воду кипятят с сахаром, охлаждают. Чернику моют, удаляют стебельки, протирают через частое сито или марлю, перемешивают с сиропом и процеженным настоем мяты. Охлаждают, подают в стаканчиках, положив в каждый по кусочку льда.

Черничный напиток с сыром

На 1 порцию: 30 г черничного сока, 50 г сыра, 100 г молока.

В течение 1 минуты в миксере смешивают тертый сыр, черничный сок и молоко.

Молочный напиток с черникой

На 750 г черники: $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 ст. ложки сахарного песка.

Молоко вскипятить и сильно охладить. Ягоды вымыть, удалить плодоножки, положить ягоды в смеситель, прибавить молоко и сахарный песок. Включить смеситель на 20—30 секунд. Разлить напиток в стаканчики, в каждый положить по кусочку льда.

Целебные секреты овсяного киселя

Для улучшения работы зрительной системы и профилактики ряда заболеваний очень полезно внести в свой рацион питания овсяный кисель.

История овсяного киселя на русской земле уходит в глубь веков. Славяне варили его и ели с удовольствием, считали своим национальным блюдом, имеющим целебную силу. В чем же заключается лечебный эффект овсяного киселя?

Прежде всего в самом исходном продукте — овсе. Он представляет собой набор жизненно необходимых аминокислот: триптофана, лизина, холина, лецитина, метионина. Именно они в первую очередь участвуют в расщеплении и выведении из организма избытка жиров, то есть обладают противосклеротическими свойствами. Овес содержит и широкий набор витаминов: биотин, витамины группы В (В₁, В₂, В₆), а также А, Е, РР.

Нужно ли говорить о том, сколь важно присутствие этих витаминов в организме? Они стимулируют мышечную деятельность (в том числе и сердечную мышцу), повышают функциональные возможности желудка, печени, желчного пузыря, кишечника, поджелудочной железы.

Привлекает к себе внимание еще один аспект «секретной» деятельности овсяного киселя: сквашивание овса кефиром.

Давно подмечено, что продукты с присутствием кефира обладают высокой биологической и энергетической активностью.

Секрет целебных свойств овсяного киселя, по-видимому, и заключен в том, что овес и кефир имеют связующее звено, которое усиливает благотворный эффект. Овсяный кисель восстанавливает внутреннюю среду организма и создает условия, когда человек сам справляется со своими недугами, изменяя жизнь в лучшую сторону.

Да, совершенно точно: кисель-бальзам значительно улучшает самочувствие. Уже после нескольких недель такой терапии-диеты повышаются выносливость, работоспособность, появляются бодрость, легкость во всем теле, отлично работает мозг. Регулярное и ежедневное употребление напитка положительно сказывается на внешнем виде: вы будете выглядеть моложе своих лет, изменится характер поведения, повысится активность. Подобное состояние, безусловно, зависит от существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей, что бесценно для устранения ряда недугов.

Еще одним «секретом» и предпосылкой благотворного воздействия овсяного киселя на организм следует считать его насыщенность минеральными солями, полиненасыщенными жирными кислотами. Это прежде всего неорганические элементы и соли, находящиеся в растворенном состоянии. Они обеспечивают нормальную деятельность организма, оптимизируют физиологические процессы, поддерживают водно-солевой обмен, функции ферментов.

Сегодня способ приготовления овсяного киселя известен немногим. Начинаем с воды. Кипятим

воду, остужаем до температуры парного молока. Затем заполняем стеклянную банку трех- или пятилитровой емкости на $\frac{3}{4}$ водой, добавляем геркулес — 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения брожения добавляем 5—7 ст. ложек овсянки грубого помола, $\frac{1}{2}$ стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочнокислородное брожение 1—2 суток, поставив около отопительной батареи. Процесс ферментации (брожения) можно наблюдать по появлению пузырьков или расслоению смеси. После брожения смесь фильтруют через дуршлаг, промывая осадок водой, интенсивно помешивая сгусток смеси. Промывную жидкость по мере накопления переливают в другую емкость. Эту жидкость выдерживают 16—18 часов. В жидкости образуется два слоя — верхний надо отсосать через трубочку или соломинку, а нижний и есть рыхлый белый осадок витаминно-белковой смеси. Верхнюю жидкость можно применять для разбавления смеси при варке киселя. Нижний осадок хранят в холодильнике. Из него и готовят кисель непосредственно перед употреблением. Кисель варят обычным способом без всяких добавок, разливают на порции и употребляют на завтрак с растительным маслом.

Добавки к пище

Человеческое тело примерно на 95% состоит из тех же основных элементов, которые составляют землю и атмосферу: кислорода (64%), водорода (10%), углерода (18%) и азота (3%). Оставшиеся 5% — это соли и минералы, в том числе и

17 жизненно важных, достаточное содержание которых в организме способно поддерживать здоровье, а недостаток — вызывать болезнь. Небольшую часть этих веществ человек получает еще до рождения из материнской крови. Но все, что необходимо для роста и развития, а также для обмена веществ и восстановления тканей, поступает из продуктов питания.

Пища является главным источником витаминов — низкомолекулярных органических соединений, необходимых в незначительных количествах для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Главное их свойство заключается в способности ускорять протекающие в клетках химические реакции, улучшать внутреннюю среду и функциональные возможности основных систем организма.

Современный человек, питаясь в основном обработанной, а значит, обедненной полезными веществами пищей, хронически недополучает необходимые минеральные вещества и витамины. Наша цивилизация породила глобальную медицинскую проблему: ограниченное потребление натуральных неочищенных продуктов в сочетании с хроническими нервно-эмоциональными перегрузками, неблагоприятной экологической ситуацией изменили характер заболеваемости, выдвинув на первый план болезни обмена веществ и иммунодефицита. Силы организма ослаблены, отсюда и массовое ослабление зрения, особенно в городах.

Сегодня у большинства людей наблюдается резкое ослабление иммунной системы. Неэффективными становятся новейшие антибактериальные и противовирусные препараты, все более широкое

распространение получают ранее редко встречавшиеся инфекции.

В поисках решения этой проблемы ученые большое внимание уделяют методам введения дополнительных источников биологических веществ. Разработаны целые серии активных добавок, способных не только восполнить недостающие вещества организму, но и замедлить процессы старения. Следовательно, продлить годы активной жизни.

Эффективность лечения глазных болезней существенно повышается при использовании биологически активных добавок.

В качестве примера можно привести комплексный препарат, натуральную пищевую добавку для укрепления роговицы, хрусталика и сетчатки глаза «Вита Визион». В его состав входят прежде всего антиоксиданты — витамины А и бета-каротин, глутатион, кверцетин и самые редкие и очень важные микроэлементы — цинк, селен, хром и медь. Особенно необходимы для поддержания достаточного метаболизма сетчатки лютеин и таурин — аминокислота, защищающая от окисления полиненасыщенные жирные кислоты, находящиеся в большой концентрации в палочках и колбочках сетчатки. Кроме того, таурин регулирует электролитный баланс, обладая мягким диуретическим эффектом. Очень хорошо сочетать прием «Вита Визион» с экстрактом черники.

Экстракт черники полезно сочетать с приемом витамина Е, являющегося не только антиоксидантом, но и антикоагулянтом. Прекрасные результаты сочетанного применения экстракта черники и витамина Е были получены при лечении диабетической ретинопатии, глаукомы, миопии. В отдельных

случаях удается даже остановить прогрессирование катаракты. При этом рекомендуется применять препарат «Супер Е» в достаточной дозировке 800—1200 МЕ в день и всегда в сочетании с витамином С.

Также рекомендуется в комплексном лечении заболеваний глаз применять натуральный продукт «Гинкго билоба». Он показан для предотвращения органических изменений клеток головного мозга и восстановления функций центральной нервной системы. «Гинкго билоба» нормализует мозговое и коронарное кровообращение, восстанавливает ухудшенные в результате возрастных изменений память, слух, зрение, речевые и двигательные функции, восстанавливает эластичность и прочность сосудов, оказывает успокаивающее (седативное), антиспазматическое действие и многое другое.

Способ употребления: взрослым — по 60 мг 2 раза в день вместе с едой. Профилактический курс — 2 месяца. Детям — $\frac{1}{16}$ дозы взрослого человека в возрасте до 1 года, от 1 до 8 лет доза пропорционально увеличивается до $\frac{1}{2}$, начиная с 12 лет — доза взрослого человека.

Внимание! Препарат «Гинкго билоба» не рекомендуется беременным, кормящим матерям, лицам, имеющим пониженную свертываемость крови.

Побочные эффекты: в отдельных случаях после начала приема возможно появление легкого головокружения, дискомфорта. В этом случае следует уменьшить дозу и посоветоваться с врачом.

При лечении глаз рекомендуются натуральные пищевые добавки, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, полученные из концентрата рыбьего жира.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СОКАМИ ПО Г. МАЛАХОВУ

Одним из главных факторов успеха в оздоровлении как всего организма, так и зрения в частности является доступность и приятность процедур. Если они слишком сложны или малоприятны — это отталкивает человека от их выполнения. Свежевыжатые соки овощей и фруктов обладают потрясающей очистительной и восстановительной силой, имеют естественную структурированную воду, красящие вещества, внутренний заряд, эфирные масла, органические кислоты, щелочи, витамины, микроэлементы, фитонциды и т. д. При наличии электросоковыжималки их легко приготовить и приятно употреблять. Сокотерапия является мощным фактором в очищении и оздоровлении всего нашего организма, а не только зрительной системы. Использовать соки необходимо (в соответствующие сезоны года) с максимальной пользой для себя. Для улучшения общего состояния, и зрения в том числе, рекомендуется ежедневно выпивать 1 л сока. Какого? Выбирайте сами, чтобы на пользу пошло, а не во вред.

Желательно употреблять свежеприготовленные соки сразу, так как они быстро окисляются от воздуха, рассеянного света и теряют свою активность.

Фруктовые соки являются в большей степени очищающим организм средством. Фрукты должны быть спелые. Овощные соки помимо очистительной функции, благодаря наличию в них аминокислот, минеральных солей, энзимов, витаминов, являются прекрасным восстанавливающим организм средством. Овощи также должны быть спелыми.

Употреблять соки фруктов и овощей, а также их смеси необходимо за несколько минут до еды. Они быстро проходят желудок и усваиваются в кишечнике за 15—20 минут. После приема соков у многих может наблюдаться определенная реакция организма: беспокойство, расстройство желудка. Все это естественно и указывает на очистительный процесс.

Сколько за один раз и в день употреблять сока? Пить необходимо столько за один раз, сколько пьется с удовольствием, без принуждения. В течение дня для получения заметных результатов необходимо выпивать не менее 600 г, а желательно от 1 до 2 л!

Рассмотрим целебные свойства соков некоторых наиболее доступных овощей и фруктов.

Груша домашняя. Ее сок назначают как мочегонное средство. Употребляют главным образом при мочекаменной болезни, причем грушевый сок и отвары не только увеличивают мочеотделение, но и способствуют осветлению мочи при значительной ее инфицированности, то есть оказывают антибактериальное действие.

Дыня обыкновенная. Она делает обильной мочу и очищает ее. Прекращает гнойные выделения, согревает и очищает почки, а также мочевые пути и выводит камни.

Картофель обыкновенный. В соке картофеля содержится много калия, серы, фосфора и хлора. Благодаря этому он хорошо удаляет различные пятна с кожи; хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным соком. Принимать 50 г сока картофеля в смеси с 200 г сока моркови 1—3 раза в день.

Капуста белокочанная. Сок капусты оказывает благотворное влияние при лечении заболеваний печени, уменьшаются боли, размеры печени приходят в норму.

Самое ценное свойство капустного сока — высокое содержание серы и хлора и сравнительно высокий процент йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника. Если после питья капустного сока образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, это объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения. В этом случае в дополнение к приему сока ежедневно делайте очищение кишечника. Когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство.

Внимание! Добавление соли к соку капусты уничтожает его ценность.

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Употреблять сок капусты по 100 г 2—3 раза в день до еды. Еще лучше подходит для употребления смесь соков моркови и капусты, при этом на 100 г капустного сока добавлять 200—300 г морковного.

Внимание! Капустный сок рекомендуется лицам с избыточным весом для похудения; худощавым людям использовать его следует более осмотрительно и только в смеси с морковным.

Морковь. Сырой морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям и заболеваниям: глаз, горла, миндалин, лицевых пазух черепа и дыхательных ор-

ганов в целом. Заметно очищается печень, так как растворяются вещества, закупорившие желчные протоки. Зачастую при очищении печени выделяется такое большое количество шлаков, что в удаление их включается кожа. А так как растворенный шлак имеет оранжевый или желтый пигмент, то кожа на время может окраситься в этот цвет, что указывает на процесс очищения. Для скорейшей расшлаковки организма используйте почаще парную баню, где через расширенные поры кожи удаление шлаков из организма происходит интенсивнее.

В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить в больших количествах (до 3—4 л в день). Он помогает быстро привести организм в норму.

Небезынтересно знать, что у людей, которые питаются исключительно свежей растительной пищей и употребляют много разных свежих соков, овощей и фруктов, раковые заболевания не развиваются. Многочисленные наблюдения показали, что раковые больные, переключившиеся на режим питания сырой растительной пищей и соками, при употреблении морковного лучше себя чувствовали.

Огурцы. Огуречный сок является наилучшим естественным мочегонным средством. Добавление его к морковному соку (1 часть огуречного и 4—5 частей морковного) полезно при ревматических заболеваниях, то есть выводится мочевая кислота.

Одуванчик лекарственный. Рекомендуются принимать по 50—100 г сока одуванчика в день. Он обладает кровоочистительным свойством, может применяться как тонизирующее, мочегонное средство при желтухе, кожных заболеваниях, подагре. Горечь одуванчика в больших дозах увеличивает

количество белых кровяных телец, что положительно влияет на эффективность лечения глазных заболеваний.

Сок молодых листьев рекомендуется принимать для улучшения состава крови, особенно в весеннее время. Авиценна рекомендовал сок, полученный из свежего одуванчика, применять при застое в воротной вене, водянке; млечным соком сводил бельмо. При трахоме в глаза закапывают по 1 капле млечного сока.

В соке одуванчика содержится много калия, кальция и натрия; он является самым богатым источником магния и железа, нейтрализует сверхкислотность крови.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы придает особую крепость зубам, укрепляет скелет и помогает при болезнях позвоночника. Готовят смесь в следующей пропорции: морковь — 11 частей, одуванчик — 3 части, репа — 2 части.

Петрушка огородная. Этот сок — отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта, камнях в почках и мочевом пузыре и при других заболеваниях почек.

Внимание! Никогда не следует пить отдельно более 30—60 г этого сока. Он один из самых сильнейших.

Редиска огородная. Сок добывается из листьев и корней. Его никогда не следует пить отдельно — он вызывает сильную очистительную реакцию. Он особенно эффективен в сочетании с морковным соком, если его пить через час после приема сока хрена. Он успокаивает и очищает организм от слизи, которую

растворил сок хрена, способствует восстановлению слизистых оболочек.

Свекла обыкновенная. В свекле содержится более 50% натрия и только 5% кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, особенно когда он накопился в неорганическом виде в кровеносных сосудах, протоках печени и других органах. Натуропат доктор Мак Феррисон рекомендует пить свекольный сок в течение длительного времени и утверждает, что камни желчного пузыря растворятся постепенно и безболезненно.

Некоторые знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре можно быстро растворить, если несколько штук свеклы варить до тех пор, пока она не станет как сироп. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана несколько раз в день.

При исследовании действия свекольного, морковного и капустного соков выяснилось, что наиболее эффективно желчь выделяется именно от употребления свекольного. Желчегонные свойства свеклы были известны древним целителям. Так, Авиценна писал: «...свекла открывает закупорки в печени и селезенке». Следовательно, вы можете смело использовать свекольный сок для постепенного и мягкого растворения желчных камней, очищения желчного пузыря, растворения тромбов.

Предупреждение: вначале, во избежание мощной очистительной реакции, используйте смесь морковного и свекольного соков, причем морковного сока должно быть $\frac{2}{3}$, а далее он постепенно замещается свекольным. Через некоторое время можно пить по 100—200 г свекольного сока 2 раза в день до еды.

Спаржа лекарственная. Сок спаржи способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и

по всей мышечной системе, поэтому он полезен при ревматизме, почечных заболеваниях. Употреблять сок спаржи лучше в смеси с морковным, так как он отдельно сильно действует на почки.

Сельдерей. Обычно советуют принимать сок, выжатый из свежего растения: по 1—2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сырой сок сельдерея содержит в четыре раза больше органического натрия, чем кальция. Это делает его одним из самых полезных соков для очищения организма от скоплений неорганического кальция, который поступает в организм из хлебобулочных изделий. Нам необходим биологически активный кальций. Но когда содержащая кальций пища подвергается термической обработке, он превращается в неорганический. В таком виде он нерастворим в воде и закупоривает капилляры там, где имеются «раковины» психологических зажимов, вызывая болезни.

Наличие в организме биологически активного органического натрия способствует разжижению крови, лимфы и удаляет завал неорганического кальция. Натрий — один из важных элементов для выведения из организма окиси углерода, которая способствует возникновению раковых заболеваний.

Лучше всего вводить в организм смесь соков: моркови — 9 частей, сельдерея — 7 частей.

Томат. Свежий сырой томатный сок — один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию. Если он консервирован, то реакция будет кислая. Помидоры содержат относительно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также немного щавелевой. Эти кислоты полезны и необходимы

для улучшения обменных процессов, растворения шлаков, если они находятся в органическом виде. Но когда помидоры варятся и консервируются, то кислоты переходят в неорганическое состояние и становятся вредными для организма. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных и консервированных томатов, их соков, особенно с картошкой и хлебом.

Чеснок посевной. Чесночный сок очень полезен для быстрого очищения организма. Его эфирные масла настолько сильные, что очищают легкие и бронхи от скопления слизи, а также способствуют выведению ядов через поры кожи. Чеснок и его сок обладают противоопухолевыми свойствами.

Вот один из проверенных рецептов. Очистить 350 г чеснока. Два раза пропустить через мясорубку. Из полученной массы взять 200 г (где больше сока), положить в баночку и залить 200 г спирта крепостью 96%. Плотно закрыть крышкой и хранить 10 дней в темном месте при комнатной температуре. Затем процедить, а массу отжать. Через 2—3 дня настой готов к употреблению. Спиртовой настой чеснока очищает сосуды от жировых и известковых отложений, делает их эластичными. Это предотвращает инфаркты, стенокардию, склероз, паралич, ликвидирует шум в голове, регулирует кровяное давление, восстанавливает зрение и т. п.

Способ употребления чеснока в качестве оздоровительного средства: начинайте с одной капли три раза в день за 30 минут до еды и с каждым приемом дозу увеличивайте на одну каплю, пока не доведете до 15 капель. Далее пьете по 15 капель три раза

в день, пока не кончится чесночный настой. Следующий курс лечения повторить в том же порядке через 5 лет. Можно капать в компот, чай, молоко из расчета 30—50 г молока (чая) и 1—15 капель чесночного настоя.

Щавель кислый. Сок щавеля великолепно помогает при упорных запорах. Перистальтические движения наблюдаются в пищеварительном канале, кровеносных сосудах, в семенных канатиках, протоках желез, в выделительных органах. Если их нет, то секретируемые вещества, пища и кровь сгущаются, происходит закупорка сосудов и воспаление. Щавелевая кислота — важное средство для поддержания тонуса и стимуляции перистальтики. Поэтому рекомендуется ежедневно использовать свежие соки из щавеля, шпината, листьев свеклы, репа, капусты, содержащих наибольшее количество щавелевой кислоты.

Яблоня домашняя. Считают, что яблочный сок очищает организм. Существует даже схема его приема: в 8 часов утра выпить 1 стакан, а затем употреблять через каждые 2 часа до 20 часов вечера в течение трех дней. Кислоты, содержащиеся в яблочном соке, способствуют окислению шлаков в соли и выведению их из организма.

Трехдневное «соковое голодание» на яблочном соке с последующим приемом оливкового масла является эффективным средством для очищения печени.

Подводя итог соковой терапии, необходимо подчеркнуть особую роль свежих выжатых соков овощей и фруктов в восстановлении и нормализации работы зрительной системы, а также цикла обновления крови. Этот цикл равен лунному месяцу

(29,5 дня). Если он нарушается, то нарушается и наше здоровье, в том числе и зрение. Полноценно восстановить его можно, регулярно употребляя свежие выжатые соки.

ВИНО ЛЕЧИТ ГЛАЗА

Знаете ли вы, что натуральное виноградное вино способно влиять на состояние зрительной системы? Да, это так, но рекомендуется пить только слабоградусные красные вина с высоким содержанием калия. Калий воздействует на мышечную силу, способствуя тем самым укреплению глазных мышц. Следует пить в несколько приемов от половины до одного стакана легкого красного вина в день.

Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз была разработана система упражнений, которую следует выполнять после приема вина. Как показали современные исследования, гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Замечательный китайский врач Шэн, живший в XVI веке н. э., рекомендовал выполнять глазную гимнастику утром и вечером, а первые два упражнения также и днем в случае большой зрительной нагрузки. Винотерапевты советуют перед выполнением этого комплекса упражнений принять 1 ст. ложку красного вина.

Исходное положение для упражнений — сидя, голову надо держать прямо, глаза должны смотреть вперед.

Согревание глаз ладонями. Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться против зрачка, то есть центра глазницы. Представьте себе, что тепло ваших ладоней сконцентрировалось в точке. Теперь в течение 30—60 секунд направляйте это тепло в глаза.

Круговые движения глаз. Закройте глаза и производите ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, затем в обратном направлении. Повторите по 5—10 раз в каждом направлении. Движения делайте в медленном темпе. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Движения глаз по горизонтали. Вытяните правую руку прямо перед собой, разогните ее в кисти, взгляд фиксируйте на ногте среднего пальца. Сопровождая ноготь взглядом (не поворачивая головы!), переведите руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение, используя левую руку, то есть сначала поставьте ее перед собой, затем переместите влево, затем вправо. Повторите 5 раз, меняя руку. Темп — медленный.

Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите ее в исходное положение. Повторите 10—15 раз.

Можно ли эмоциональным, нервным людям пить вино? Можно, но не все сорта вин. Людям с симптомами неврастения лучше всего пить руландер или вина, произведенные из серого бургундского винограда, так как фосфаты, содержащиеся в этих винах, действуют как питательные вещества, укрепляющие нервную систему. Потребление вина повышает также концентрацию серотонина, одного из гормонов, образующихся в шишковидной железе (гипофиз мозга). Этот гормон влияет на память, аппетит, импульсивность, а также на чувство страха и общее настроение.

При дефиците серотонина настроение становится подавленным. У склонных к депрессии людей часто отмечается низкий уровень серотонина в головном мозге. Многие современные психотропные средства воздействуют на выработку серотонина. Умеренное потребление вина способно помочь действию этих средств.

Даже небольшое количество выпитого вина быстро улучшает мозговое кровообращение. Благодаря этому стабилизируется физическое и психическое самочувствие, повышается общий тонус, возрастает творческая энергия. Вследствие расширения кровеносных сосудов улучшается и обеспечение клеток мозга кислородом. Небольшая доза алкоголя может даже улучшить кратковременную память и увеличить ее емкость. Регулярное умеренное потребление вина успешно противодействует возрастному снижению эффективности функционирования головного мозга, улучшает работу и зрительной системы.

В то же время, если потреблять алкоголь неумеренно, он вредит нервной системе и превращает по-

зитивные аспекты умеренного потребления вина в негативные.

Опытные врачи не случайно рекомендуют своим пациентам регулярное потребление вина в небольших количествах, способных дарить наслаждение. Принимать рекомендуется вино в перерывах между едой.

Многие считают, что при гипертонии не следует пить вино. Как оно влияет на кровяное давление?

Потребление даже сравнительно небольших количеств алкоголя влечет за собой расширение кровеносных сосудов, все тело ощущает прилив тепла. На частоту сердцебиения умеренное потребление вина не влияет. Лишь усиливает коронарный кровоток. У любителей пива, напротив, большое количество поглощаемой жидкости создает дополнительную нагрузку на сердце и сосуды, особенно у гипертоников.

При умеренном и разумном потреблении вино не оказывает на кровяное давление, можно считать, никакого негативного влияния. При пониженном кровяном давлении вино, вероятно, может служить средством стимулирования кровеносной системы, так как оно стабилизирует ее щадящим и естественным образом.

Имеются вполне определенные свидетельства, что среди всех спиртных напитков особенно сильным действием, предупреждающим инфаркт, обладает именно вино. Умеренное, но регулярное потребление вина снижает общий уровень холестерина, вследствие чего повышается уровень легкого холестерина, который считается благоприятным. В результате уменьшается обызвествление кровеносных сосудов и снижается опасность тромбоза и закрытия просвета артерий.

Кроме того, благодаря умеренному потреблению вина улучшается коронарный и общий кровоток. Благоприятное влияние на свертываемость крови препятствует образованию сгустков крови.

Особенно важно, что вино — чрезвычайно хороший источник салицилатов и метаболитов. Салициловая кислота более известна под названием аспирина, применяется не только как болеутоляющее или жаропонижающее средство, но и как средство для профилактики инфаркта миокарда.

Умеренное, но регулярное потребление вина уменьшает опасность атеросклероза, инсульта и инфаркта миокарда. Особенно благоприятное действие исследователи приписывают при этом содержащемуся в красном вине фенолу.

Все ускоряющийся ритм жизни современного человека, увеличивающаяся нагрузка и связанные с этим стрессы лишают многих покоя и сна.

Стресс вызывает ускорение сердцебиения (тахикардию). Умеренное употребление вина (по 30 г вечером) заметно ослабляет это последствие.

Вино — природное успокоительное средство. У красного вина снотворное действие сильнее, чем у светлого. Молодые белые вина с ярко выраженной кислотностью оказывают скорее бодрящее, чем успокоительное действие. Если вино необходимо для улучшения сна, не рекомендуются рислинги, силванеры и бургундские вина.

В красных винах нет букетообразующих возбуждающих веществ, красные вина скорее помогут заснуть, чем белые. И еще одно важное замечание: чем более зрелое вино, тем глубже и спокойнее сон.

Внимание! При повышенной функции щитовидной железы алкоголь категорически противопока-

зан. При такого рода заболеваниях вино не способно играть роль успокоительного средства. Оно лишь дополнительно стимулирует щитовидную железу. А это ведет к усилению сердцебиения и появлению других неприятных ощущений. При возрастном снижении функции щитовидной железы умеренное потребление вина в целом бывает полезно. Вино в таких случаях стимулирует работу щитовидной железы. В настоящее время некоторые медики даже высказывают предположение, что удивительная переносимость алкоголя у пожилых людей объясняется именно снижением функции щитовидной железы.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ

О том, что «чай освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, пробуждает мысли, прогоняет лень», писал еще Авиценна. Чай не только приятный напиток, утоляющий жажду, — он обладает и целебными свойствами не только для всего организма, но и конкретно для зрения.

Какое же действие оказывает чай на организм человека? Чай не только очищает органы пищеварения от микробов, но и выполняет своеобразную «химчистку» всего нашего организма, в первую очередь желудка, почек и печени. После еды полезно пить чай для лучшего усвоения пищи, облегчения процесса пищеварения, для создания условий профилактики заболеваний. Благодаря наличию теобромина, эфирных масел и кофеина чай благотворно влияет на мочеполовую систему. Чай способствует накоплению витамина С в печени, почках, селе-

зенке, надпочечниках, что облегчает работу этих органов у здорового человека и помогает быстрее излечивать их в случае заболевания, а это особенно важно при нарушении работы зрительной системы.

При всех простудах и воспалительных заболеваниях органов дыхания чай исключительно полезен и как потогонное, и как стимулирующее дыхательный процесс средство.

В народной медицине считается, что крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (1 ч. ложка на 1 стакан настоя) является хорошим средством для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорении слизистой оболочки, а также при конъюнктивитах.

Вид и сорт чая определяются технологией его заготовки. Из одного и того же свежесобранного зеленого чайного листа можно получить различные типы готового чая: черный, зеленый, красный и желтый, рассыпной, прессованный и кристаллический. Все будет зависеть от операций и процессов, которым подвергнут чайный лист. Каждая разновидность подразделяется на различные сорта и виды, которые отражают характерные индивидуальные особенности аромата, вкуса, свойств и качества чайного напитка. Сорт чая зависит от многих факторов, которые складываются постепенно: начиная с момента роста чайного куста на плантации и кончая завершающей стадией обработки — ароматизацией.

Байховые черные чаи составляют 90% мировой торговли чаем. Типсы (почки чайного куста) — главный источник аромата. Эти сорта отличаются мяг-

ким, приятным, достаточно терпким вкусом и очень нежным ароматом.

Индийские черные чай делятся на две большие группы: североиндийские и южноиндийские. Один из самых лучших в мире сортов черного чая — дарджилинг. Он отличается медово-розанистым вкусом и ароматом, дает интенсивный яркий, красивый, бархатистый настой.

Цейлонские черные чай менее различаются между собой, чем индийские. Лучшие сорта получают в высокогорных районах плантаций.

Китайские черные чай отличаются многообразием сортов (до нескольких сотен). Эти чай очень ароматны и имеют приятный терпкий вкус. Наиболее известен китайский жасминовый чай.

Африканские черные чай не отличаются высоким качеством, обладают крайне резким, почти горьким вкусом и используется чаще всего для купажирования (смешивания, комбинирования).

Цветочный чай — высочайший сорт черного чая, который состоит из смеси разных видов. Считать, что в состав этого чая входят цветы, неверно. Так как в чайном производстве цветы с куста не используются: они не имеют ни вкуса, ни аромата.

Красные чай имеют особый аромат, они высоко экстрактивны и в них много танина. По содержанию катехинов красные чай чуть ли не вдвое превосходят черный чай.

Все сорта *желтого чая* высокого качества. Для него характерны приятный вкус, утонченный аромат. Желтые чай отличаются высокой крепостью и сильным возбуждающим действием.

Красный и желтый чай — промежуточные типы между черным и зеленым, то есть они испытывают

ферментацию в неполной форме и называются полуперментами чайными.

По поводу зеленого чая отметим, что сорт зеленого чая тем выше, чем светлее зеленый оттенок чайного листа.

Зеленый байховый чай является как пищевым продуктом, добавкой, так и лечебным стимулирующим средством, оказывающим тонизирующее действие и благотворное влияние на организм человека.

Зеленый чай вырабатывается из того же сырья, что и черный, с помощью специальных технологических процессов. Отличаясь от черного чая только тем, что зеленый не подвергается процессу ферментации и сохраняет свой цвет не только в сухом виде, но и в настое. Надо учитывать, что у зеленого чая отсутствует специфический чайный запах и вкус. Это своеобразный напиток светло-зеленого цвета с золотистым оттенком, с тонким ароматом, сочетающим запах свежесушенного сена, увядшего земляничного листа и цитрусовых.

Пьют этот чай без сахара, так как в смеси с ним он становится невкусным. Лучше пить этот чай с медом, в таком сочетании укрепляется иммунная система.

По своему химическому составу, фармакологическому и физиологическому действию зеленый чай является более ценным и целебным продуктом, чем черный.

Содержащийся в зеленом чае катехин подавляет вещества, которые вызывают мутацию клеток, и таким образом защищает организм от рака. Другая составляющая его, танин, по оценкам специалистов, в 20 раз эффективнее витамина Е, регулирующего

жировой обмен и замедляющего процессы старения. При заваривании в зеленом чае остается гораздо больше минеральных веществ, чем в черном, в частности, зеленый чай включает много цинка, необходимого для беременных. Цинк — очень важный компонент для развития плода и является, подобно катехину, профилактическим антиканцерогенным средством. Кроме того, в зеленом чае, как и в черном, содержится большое количество:

- калия, отвечающего за работу сердечно-сосудистой системы, глазной системы;
- витамина К, обеспечивающего свертываемость крови, что очень важно для глаз;
- фтора, препятствующего разрушению зубной эмали;
- йода, благотворно влияющего на работу щитовидной железы и эндокринной системы в целом;
- витаминов В₁, В₂, РР (никотиновая кислота), меди, ряд органических кислот, улучшающих пищеварение.

Благодаря повышенному содержанию витамина Р зеленый чай укрепляет стенки сосудов и предохраняет от кровоизлияния, снижает артериальное давление, уменьшает риск заболевания атеросклерозом и вероятность инсультов и инфарктов.

Зеленый чай обладает сильным антибактерицидным действием, причем чем выше сорт чая, тем выше антимикробная активность. Важно подчеркнуть, что 2—3-дневный настой зеленого чая, теряя свои вкусовые и ароматические свойства, приобретает большую антимикробную силу.

Чтобы получить максимальную пользу от чашечки зеленого чая, необходимо правильно его зава-

ривать. Сухой чай берут из расчета $\frac{1}{2}$ ч. ложки на чашку чая. Температура воды не должна превышать 70 °С. Чай заливают водой в 3 приема: сначала на $\frac{1}{3}$ объема чайника, через 1—2 минуты на $\frac{1}{2}$ чайника, а еще через 2 минуты на $\frac{3}{4}$ объема и настаивают 2 минуты. Выпив чай из чайника наполовину, в остальную часть добавляют кипяток. Зеленый чай можно заваривать 2—3 раза.

Рецепты заварки чая

Каждый народ выработал свои национальные способы приготовления чая, которые тесно связаны с географическими, климатическими, социальными и другими условиями отдельных стран.

Китайский способ

За несколько веков культуры чая в Китае было перепробовано много способов его приготовления: начиная с примитивной варки сухого чая и кончая мгновенным растворением экстракта чая в горячей воде. Примерно с XV—XVII веков китайцы заваривают чай в гайванях — специальных чашках типа пиалы объемом 200—250 мл, но с резким расширением в верхней части и с крышкой, диаметр которой меньше верхнего края чашки. В такую чашку засыпают 4—5 ч. ложек чая, тотчас же заливают водой на $\frac{2}{3}$ или до половины объема и заваривают в течение 2—4 минут. Из гайваня чай наливают в чашку так, что крышка даже не приподнимается (чтобы не выпустить аромат); она лишь плотно прижимается к краям гайваня, и чай выливается через образовавшийся таким образом зазор. Китай-

цы пьют горячий чай маленькими глоточками, без сахара и иных приправ, чтобы «вкусить букет» чая. Высококачественный чай можно заливать в гайванях до 4 раз (не сливая его). Вкус же чая появляется после второй и третьей заливки, и поэтому китайцы утверждают, что наиболее вкусная — вторая заварка чая.

Английский способ

Чаепитие является одной из характерных национальных традиций англичан, которые были покорены чаем еще в первой половине XVIII века и пьют чай в строго определенные часы: утром за завтраком, во время ленча (13:00) и в полдник (17:00 — фэйф-о-клок).

В предварительно нагретый сухой чайник насыпают 1 ч. ложку чая из расчета на 1 чашку воды и 1 ч. ложку на чайник. Чайник тотчас же заливают кипятком (дважды) и настаивают 5 минут. Пока чай настаивается, в сильно подогретые чашки разливают согретое (но не кипяченое) молоко (по вкусу) и затем наливают чай. Чай нужно наливать в молоко, а не наоборот, чтобы не испортить аромат и вкус напитка.

Японский способ

Японцы отдают предпочтение зеленому чаю, хотя и не исключают и желтый чай, который заваривают по китайскому классическому способу. Перед завариванием зеленого чая его растирают в порошок в специальных фарфоровых ступках, а затем заливают кипятком в фарфоровых, предварительно

согретых, как и вода для заварки, до 70 °С шаровидных чайниках емкостью 0,5—1 л с бамбуковыми ручками.

На 200 г воды засыпают 1 ч. ложку порошка чая и заваривают не дольше 4 минут, что гарантирует сохранность максимума аромата, который ценят японцы. Этот чай бледно-зеленого цвета наливают в маленькие чашечки емкостью 30—50 г и пьют без сахара, очень медленно, крошечными глоточками. Чай — обязательный элемент трапезы у японцев. Чайная церемония выражает утонченную душу японцев. Приготовление церемониального чая и сам процесс торжественного чаепития — длительное и красочное зрелище.

Узбекский способ

Узбеки пьют в основном зеленый чай, но жители Ташкента предпочитают черный чай. Зеленый чай, или кок-чай, узбеки готовят так: сухой зеленый чай засыпают в хорошо согретый фарфоровый чайник, заливают на $\frac{1}{4}$ кипятком и помещают на 2 минуты в ток горячего воздуха, но не ставят на огонь; потом чайник доливают до половины, покрывают салфеткой, а еще через 2—3 минуты обливают верху кипятком, доливают до $\frac{3}{4}$ объема и выдерживают еще 3 минуты, после чего доливают почти доверху. Черный чай пьют с перцем, медом и молоком.

Индийский способ

В Индии применяют английский способ заварки, но норма закладки сухого чая здесь больше. Берут 1,5—2 ч. ложки на 1 стакан и предпочитают пить

крепчайший чай с молоком. Индийцы свои лучшие сорта чая (дарджилинги) пьют, не смешивая их ни с чем.

Национальным напитком Индии является замороженный чай. На 300—500 г воды засыпают 3 ч. ложки лучшего чая, настаивают его в течение 5 минут и остужают. Затем специальный стакан вместимостью 0,5 л наполняют несколькими кубиками льда, заливают в него весь остуженный чай, добавляют сахар и половину лимона, нарезанного дольками, а иногда сок всего плода, который выжимают прямо в стакан, и этот чай пьют очень маленькими глотками.

Монгольский способ и его варианты

Это один из древнейших способов употребления чая. Основными его компонентами являются зеленый кирпичный чай, молоко, масло, мука, соль. В зависимости от национального региона, где пьют чай по-монгольски, все элементы, кроме кирпичного чая, могут варьироваться.

Монголы чай готовят так: 1—3 ст. ложки растертого в порошок кирпичного чая заливают 1 л холодной воды. Когда закипит вода, добавляют в нее 0,25—0,5 л коровьего, овечьего или верблюжьего молока, 1 ст. ложку топленого сливочного масла, верблюжьего или коровьего, а также 50—100 г предварительно пережаренной с маслом муки (затрухи) и $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{4}$ стакана какой-либо крупы (риса, пшена). Всю эту смесь доводят еще раз до кипения и готовности, добавляя по вкусу соль.

В отличие от монголов калмыки не растирают чай, а опускают его кусками в котел с водой, ино-

гда уже слегка согретой (из расчета 50 г на 1 л воды), доводят до кипения, после чего прибавляют вдвое больше молока (около 2 л) и соль по вкусу. Смесь эту при постоянном помешивании кипятят 10—15 минут, а затем фильтруют через волосяное сито. Разваренный чай отжимают. Чаще всего чай варится на молоке, воды добавляют очень мало, что объясняется нехваткой ее в солончаковых степях. В чай опускают также лавровый лист, мускатный орех, пряную гвоздику и (лишь иногда) немного сливочного масла.

Тибетский способ

В Тибете чай пьют уже много веков, и из китайских книг мы узнаем: «Тибетцы живут чаем. Не имея его, они страдают до такой степени, что могут заболеть». До сих пор сохранилась народная мера расстояния в горах, выражаемая в пиалах тибетского чая, способного почти мгновенно восстанавливать силы ослабевшего человека. Так, три большие пиалы чая равны примерно 8 км пути.

Чайный напиток в Тибете называется «чайсума» и представляет собой крепкий кирпичный чай (примерно 50—75 г сухого чая на 1 л воды), в который добавлены сливочное (только топленое) масло яка (100—250 г на 1 л) и соль по вкусу. Всю эту горячую смесь взбивают в специальном продолговатом бочонке до тех пор, пока не получится однородный по консистенции густой напиток, который очень калориен.

В Тибете употребляют сухой чай для приготовления национального кушанья цзамбу. Это мука из предварительно пережаренных зерен ячменя, сме-

шанная и тщательно протертая с маслом яка, сухим кирпичным чаем и солью.

Иранский способ

Своеобразие иранского способа заключается в питье. Заваривается китайский или местный черный байховый чай средней или высокой крепости и настаивается в течение 4 минут. Разливают такой чай в ормуды — небольшие стеклянные стаканчики с «талией», в виде вазочки. Цвет чая должен быть не слишком темным, но обязательно ярким, прозрачным, как коньяк, с красноватым или малиновым оттенком. Пьют его горячим, маленькими глотками, вприкуску с кусочками колотого сахара. В стакан добавляют немного корицы (дарчин) или имбиря.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек индивидуален, его реакции на некоторые вещества, травы непредсказуемы. Возможна индивидуальная непереносимость. Поэтому внимательно отнеситесь ко всем противопоказаниям, предупреждениям, дозировкам, описанным в рецептах. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Встав на путь самолечения, вы начинаете проводить эксперимент над собой. Помните заповеди врача и принципы гомеопатии (лечение микродозами!). Использование больших доз, как правило, приводит к плачевным результатам. Всегда надо думать, чего и сколько вы вводите в организм или наносите на кожу.

Здоровье — главное богатство человека. Без него не имеют смысла все остальные блага. Но здоровым быть надо захотеть.

Здоровый человек — счастливый человек.

Счастливый человек — веселый человек.

Веселый человек — подарок окружающим!

Поэтому, чтобы стать подарочком для всех, постарайтесь придерживаться семи правил.

1. Не расстраиваться по пустякам.

-
2. Контролировать эмоции.
 3. Сохранять оптимистический настрой.
 4. Все происходящее воспринимать как должное.
 5. Жить настоящим моментом — здесь и сейчас.
 6. Быть терпимыми к окружающим.
 7. Заботиться о своем здоровье.
- Эти правила дадут нам возможность ощутить душевное равновесие и получить радость от жизни.

Ольга Сергеевна Филатова

**ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

Ведущий редактор *Н. М. Казимирчик*
Художественный редактор *Е. С. Гузенко*

Подписано к печати 31.12.2009. Гарнитура Школьная.
Формат 84×108¹/₃₂. Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ № 46.15

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000

Издательская компания «Крылов».
Адрес для писем: 190068, Санкт-Петербург, а/я 625.

Отдел сбыта: тел./факс (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21

Е-mail:
sales@vkrylov.ru
sales_vkrylov@mail.ru

<http://www.vkrylov.ru>

По вопросам размещения рекламы обращайтесь:
тел.(812) 714-48-97, e-mail: ep@vkrylov.ru

Отпечатано по технологии StP
в ООО «Северо-Западный печатный двор».
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 456.



ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

С возрастом острота зрения ослабевает, и кажется, что единственный выход - это очки и в перспективе лишь ухудшение зрения. А иногда зрение ухудшается у совсем маленьких детей, и рецепт на очки выглядит как приговор. Но это не так! Возможности для улучшения и совершенствования зрения есть у каждого и в любом возрасте. Имеется только один путь улучшения зоркости - это совершенствование зрительной системы силой воли и разума.

Советы известных врачей, не только офтальмологов, но и натуропатов, людей которые максимально стараются использовать естественные, природные методы восстановления здоровья - Поля Брэгга, Уильяма Г. Бейтса, Владимира Жданова, Валентины Травинки, Надежды Семеновой, Мирзакарима Норбекова и многих других помогут вам укрепить мышцы глаз и улучшить зрение.

Ольга
ФИЛАТОВА



9 785422 600151