

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/](http://buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/)

Маргарита Александровна Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз

Фитнес и диета... для глаз

Если нам нужно поддержать себя в форме, укрепить мышцы тела, мы ходим в тренажерные залы, делаем зарядку. Каждый знает, если мышцы не тренировать, они станут слабыми, дряблыми, некрасивыми и перестанут как следует работать. Это относится и к глазным мышцам. Если у нас затекает рука или нога, мы делаем разминку (сгибаем/разгибаем затекшую руку или ногу). Когда устают глаза, им тоже нужна разминка (частые моргания, например). Чтобы хорошо работать, глазам, как и всему нашему телу, нужна зарядка по утрам, отдых после работы, фитнес хотя бы по выходным. Причем для осуществления этого не нужно записываться в спортклуб и посещать тренажерный зал.

Если мы хотим хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, то правильно питаемся. Выбираем те продукты, которые приносят нашему организму пользу, а не вред. Диеты и правильное питание нужны не только для поддержания стройности, оздоровления печени, желудка и т. д. Нам также необходимы продукты, которые помогают сохранить хорошее зрение. Что важно не меньше, чем хорошая фигура. Данная книга – полное руководство по фитнесу и диете для глаз. «Самоучитель» содержит полезную информацию не только для тех, кто хочет сохранить зоркость зрения (и ясность ума), [1] но и для тех, кто стремится восстановить свое зрение. В комплексе с лечебными мероприятиями, запланированными лечащим врачом, таким читателям будет полезно выполнять специальные оздоравливающие гимнастики, которым посвящены отдельные главы этой книги, а также будет интересно узнать о народных методах лечения, авторских курсах восстановления зрения и многом другом.

Как же максимально позаботиться и сохранить «наилучший дар и чудеснейшее произведение творческой силы»? [2] Узнаете на страницах этой книги.

Сложное устройство – глаз

Наверняка каждый в детстве пытался разобрать на запчасти хотя бы одну свою любимую игрушку только затем, чтобы узнать – как же она устроена?! Пылливость ума, любопытство – первый шаг к бережному отношению и стремлению оберегать все прекрасное, сложно устроенное. Поняв, как хрупки бывают вещи, начинаешь их больше ценить и беречь, чтобы они служили и радовали как можно дольше. Применимо ли такое же отношение и к своему телу, к своему здоровью? Конечно, да! Нужно только немного задуматься над тем, как сложен и уникален каждый из нас! Как слаженно и четко работает каждая часть нашего тела.

Скажем, глаза. Что может быть проще, чем видеть? Не сразу начинаешь ценить этот дар, данный нам от рождения. Но стоит только задуматься над тем, какое же сложное устройство – ГЛАЗ – и сразу хочется заботиться о своем зрении. Природой глаза задуманы шарообразными. И это неспроста. Благодаря этому глаз может без труда вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева направо), горизонтальной (вверх и вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза.

Рис. 1. Строение глаза

Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц. У каждой из них свое назначение. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая – вверх и вниз, третья – относительно оптической оси. Сами глазодвигательные мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга. Эти мышцы – исполнительные органы, обеспечивающие автоматическое слежение. Благодаря им мы легко сопровождаем взглядом летящую птицу, самолет или футбольный мяч, который шустрый ребенок, давая пас, направил прямо в окна дома... Другими словами, эти мышцы позволяют нам наблюдать за всяким движущимся вблизи или вдали объектом. Автоматическая система регулирования позволяет нам следить за теми же птицами, самолетами и мячами, не только неподвижно стоя на одном месте, но и когда мы едем на машине, электричке, поезде, трамвае. И глядя в иллюминатор самолета, мы также сможем увидеть все, что там движется. Глаза дают нам такую возможность.

Рис. 2. Глазодвигательные мышцы

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Глазодвигательные мышцы – самые быстродействующие в организме человека. Например, когда мы смотрим на картину, глаза совершают скачкообразные движения – до 120 скачков в минуту! При этом длительность одного скачка составляет всего лишь несколько сотых секунды. Кроме скачков, глаз непрерывно совершает небольшие, но очень быстрые колебания. Они очень важны для работы глаза, особенно при рассматривании мелких предметов. Ученые считают, что у глаза есть еще одна важная функция – они помогают хрусталику глаза фокусировать изображение на сетчатке, когда предметы находятся на разном от глаз расстоянии. При необходимости мышцы как бы растягивают или сжимают глазное яблоко, перемещая тем самым сетчатку глаза, удаляя или приближая ее к хрусталику, облегчая при этом фокусировку.

Рис. 3. Действие глазодвигательных мышц

В глазу находятся особый рецепторный (воспринимающий) аппарат и специальная оптическая система, которая фокусирует световые лучи и обеспечивает четкое изображение видимых предметов на сетчатке в уменьшенном и перевернутом виде. Прежде чем попасть на сетчатку, световые лучи проходят через несколько преломляющих поверхностей: переднюю и заднюю поверхности роговицы, хрусталик и стекловидное тело.

Это интересно!

Слишком туго затянутый галстук может привести к слепоте, утверждают американские ученые, так как галстук перетягивает яремную вену и оказывает сильное давление на глазное дно, что приводит к развитию глаукомы и полной слепоте.

Ясное, четкое видение разноудаленных предметов обеспечивается благодаря изменению кривизны хрусталика, а значит, и его оптической силы с помощью сокращения или расслабления особой мышцы, находящейся вокруг хрусталика. Эта мышца и меняет выпуклость самого хрусталика. Этот процесс называется аккомодацией глаза. Его механизм схематично показан на рис. 4.

Аккомодация – важнейший регулятор функции зрения. С возрастом сила аккомодации постепенно падает, потому что хрусталик становится менее эластичным. Так возникает старческая дальнозоркость, или пресбиопия, и человек стремится отодвинуть книгу или газету от глаз или использует очки с выпуклыми линзами.

Рис. 4. Механизм аккомодации

Рис. 5. Схема рефракции глаза

При близорукости (миопии) из-за удлинения продольной оси глаза и слабости цилиарной мышцы изображения предметов фокусируются не на самой сетчатке, а перед ней. Следовательно, человек стремится приблизить рассматриваемые предметы к глазам или использует очки с вогнутыми линзами, чтобы уменьшить преломляющую силу хрусталика.

Не оставляет сомнения, что глазодвигательные мышцы крайне важны для хорошего зрения. Значит, их обязательно нужно тренировать и беречь от преждевременного ослабления.

И еще несколько слов о строении глаза. У всех на слуху такое слово, как «сетчатка». Особенно часто мы слышим его в словосочетании «отслоение сетчатки». Так что же такое сетчатка? Это – передний край мозга, наиболее удаленная от головного мозга часть зрительного анализатора. Сетчатка первой воспринимает свет, обрабатывает и трансформирует световую энергию в раздражение – сигнал, в котором закодирована вся информация о том, что видит глаз. Сетчатка глаза очень сложна и по своей структуре, и по функциям. Ее строение напоминает строение коры головного мозга. Оболочка сетчатки очень тонка – около 0,14 мм.

С точки зрения функций разные участки сетчатки неравнозначны. Наиболее важна область так называемого «желтого пятна». Она расположена на 3–4 мм к виску и вверх от места выхода зрительного нерва из глаза.

«Желтое пятно» имеет форму овала. Оно заполнено преимущественно колбочковыми фоторецепторами. Сетчатка здесь максимально утончена – равна 0,08 мм, отсутствуют все слои, кроме слоя колбочек.

«Желтым пятном» человек видит лучше всего: вся световая информация, попадающая на эту область сетчатки, передается наиболее полно, без искажений.

Противоположно по своим свойствам слепое пятно. Оно расположено в том месте, где зрительный нерв проходит в высшие отделы мозга, и все, что попадает на него, исчезает из поля зрения человека.

В сетчатке позвоночных обычно различают 10 слоев нервных элементов, связанных между собой не только структурно-морфологически, но и функционально. Число воспринимающих свет рецепторов сетчатки огромно – 130 миллионов, из которых

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) только 7 миллионов – колбочковые рецепторы, обеспечивающие цветное зрение. От каждой светочувствительной клетки (колбочки) отходит нервное волокно, соединяющее рецепторы с центральной нервной системой. При этом каждую колбочку соединяет свое отдельное волокно, тогда как точно такое же волокно «обслуживает» целую группу («куст») палочек.

Проводниковый отдел зрительного анализатора состоит из волокон зрительного нерва, соединяющих сетчатку с высшими зрительными центрами. Зрительные нервы правой и левой стороны перекрещиваются. У человека и высших обезьян перекрещивается лишь половина волокон каждого зрительного нерва. Другой конец зрительного анализатора располагается в задней части затылочной доли коры. Он заканчивается в мозгу и потому называется мозговым. Сюда-то и сходятся сигналы от всех воспринимающих свет элементов сетчатки. Здесь возникают зрительные ощущения. Механизм их возникновения остается до сих пор не разгаданным.

А знаете ли вы, что...

Простой способ значительно улучшить память предложили ученые из университета британского города Манчестер. Они утверждают, что одновременное движение зрачками глаз из стороны в сторону в течение 30 секунд в день способствует активизации зон мозга, отвечающих за память.

В ходе проведенных исследований та группа добровольцев, которая ежедневно делала этот простой комплекс упражнений для глаз, значительно превосходила по степени запоминания новых слов, образов и звуков группу, где добровольцы не делали подобной «гимнастики». Согласно подсчетам, память улучшается, по меньшей мере, на 10 процентов.

Как заявил руководитель исследования профессор Эндрю Паркер, одновременное движение зрачков глаз усиливает координацию двух полушарий мозга, причем наибольшую эффективность обеспечивает одновременное движение зрачков именно из стороны в сторону, нежели вверх и вниз. [3]

Что до конца неподвластно науке, можно поистине назвать чудом. И хоть поэты и говорят, что «ежедневное чудо – не чудо», пусть чудо-глаза остаются с каждым из нас ежедневно. Чтобы это было так, нужно немного усилий и совсем чуточку времени. Об этом – уже в следующей главе.

## Профилактика зоркости

Еще древние открыли истину о том, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Согласно с ней и современная медицина. Профилактика всегда дешевле, приятнее, занимает меньше времени и дает прекрасные результаты. О правилах сохранения хорошего зрения каждый из нас слышит с детства – не читать лежа, не смотреть телевизор близко и т. п. Но со временем на большинство этих запретов мы закрываем глаза, нашему примеру следуют и дети. В чем же дело? Возможно, срабатывает такой психологический фактор, что многие знают, как поступать правильно, но сложность не в том, чтобы знать, а в том, чтобы поступать правильно. Но, скорее всего, до поры до времени у нас нет достаточной мотивации. Мудрость великих

Глаз – тот орган чувств, который приносит нам более всего удовлетворения, ибо позволяет постичь суть природы.

Аристотель чтобы это исправить, полезно посетить ресторан, где работают только слепые, а посетителям ресторана предлагают погрузиться в мир «невидения» – кругом царит кромешный мрак.

Рассказывая детям о профилактике зрения, попробуйте действовать не запретами. Пусть ребенок сам сделает соответствующие выводы. Скажите, что если не беречь зрение, оно пропадет. А что значит быть незрячим? Повяжите ребенку на глаза темную повязку и предложите сделать самые элементарные вещи – включить телевизор, переодеться, застелить кровать и т. д. Чтобы никогда не оказаться в таком положении в действительности, пусть ребенок выполняет несложные правила. И вы, взрослые, всегда будьте в этом примером. Чтобы и детям, и внукам мудростью, а не запретами привить любовь и заботу к своим глазам.

## Советы 1804 года

Началом этой главы можно было бы сделать множество вступлений – и «все гениальное – просто», и «новое – это хорошо забытое старое»... Конечно, советы по сохранению зрения наверняка давал еще Аристотель. Но хотелось бы познакомить

Зяблицева Зрение на 100 %. фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
читателя с отечественной историей советов по профилактике зрения.  
Так, еще в 1804 году было издано сочинение «для народа» под названием: «О  
сохранении зрения» Федора Гильдебрандта, доктора медицины и химии, профессора  
анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии.  
Возможно, советы профессора современному человеку покажутся чересчур простыми,  
даже наивными. Тем не менее многие из этих рекомендаций ценны.  
Вот некоторые из них.

«кто беспрестанно трудится, а особенно часто и долго занимается рассматриванием  
мелких единообразных предметов и, сверх того, должен еще напрягать дух при своих  
работах, тот очень благоразумно поступит, ежели будет, сколько можно, упражнять  
глаза свои смотрением вдаль на вольном чистом воздухе; и таким образом он должен  
поступать не только в летнее время, но и в хорошие зимние дни: ибо сие есть  
вернейшее средство к укреплению глаз для новых трудов... Еще раз повторяю, что  
действие частых прогулок по лесам и просторным лугам зрению весьма полезно».  
«Из всех игр, в коих обыкновенно проводят зимние вечера, для занимающихся весь  
почти день трудною для глаз работою бильярд как превосходное средство для  
поправления утомления глаз большого заслуживает одобрения».

«Поутру, после умеренного и покойного сна, зрение на величайшее напряжение  
способно без вреда: ибо тогда все тело, следовательно, и глаза приобретают новую  
силу. Не должно ж, тотчас по пробуждению спешить к трудам: ибо поспешный  
переход от совершенного покоя к сильному изнеможению легко может иметь очень  
худые следствия».

А знаете ли вы, что...

Большинство рыб могут смотреть одновременно в две разные стороны. Это явление  
называется монокулярное зрение.

«Вскоре после стола, а особливо довольно сыто наевшись, не должно наниматься за  
труды, истощающие зрительную силу, особенно когда надо ими сидя упражняться.  
Равным образом должно тщательно избегать всякой работы, вредной для глаз после  
разгорячения тела, какого рода бы оно ни было: поскольку в обоих случаях бывает  
прилив крови к голове, от чего глаза делаются неспособными к скоропостижному  
напряжению».

«Вечером при свете должно совершенно избегать всякого напряжения глаз, ежели  
возможно. Кто хочет сохранить остроту своего зрения, в зимние вечера должен  
выбирать для глаз такое дело, которое не требует душевных сил».

«Весьма многие делаются близорукими от первых обстоятельств их воспитания.  
Почему никогда не бывают таковыми те, которые с молодых лет жили на вольном  
воздухе, как то матросы и извозчики. Напротив того, дети, воспитанные в городе и  
которых в первые лета не выпускали из комнаты, по большей части бывают  
близорукими. К несчастью, весьма глупое воспитание, как между некоторыми  
дворянами, так и между достаточными гражданами, очень многим детям подает  
причину к близорукости с первых еще лет, часто по тесноте детской комнаты, часто  
по причине мелких игрушек и малого движения на вольном воздухе, что дитя к  
близорукости предрасполагает... Но ничего не может быть вреднее глазам детей, как  
то, когда их принуждают утомлять свое зрение в рассматривании мелких предметов.  
Ежели, к несчастью, при худом воспитании будет худое строение глаз, как,  
например, выпуклые и навывкате глаза, то при таковых обстоятельствах легко  
заключить можно о следствии близорукости в высокой степени. Взрослые молодые  
люди, будучи зоркими, от многого чтения и письма при свете делаются близорукими,  
так как и женщины от утонченных рукоделий».

«Ношение узкого платья также для глаз весьма вредно. Вообще доказано, что  
платье, крепко сжимающее тело и, следовательно, препятствующее движению соков,  
производит сильное притечение крови к голове и глазам... Узкое платье особенно  
вредит в то время, когда человек начинает приходить в мужественный возраст и  
употребляет весьма питательную и ароматическую пищу, ибо тогда скопление соков,  
а следовательно, раздражение зрительного нерва столь увеличивается, что сии  
жертвы безумной моды в самой цветущей юности лишаются удовольствия наслаждаться  
остротою зрения».

«Нет никакого сомнения, что пища и питье действуют на глаза особенным образом и  
частые ошибки в рассуждении диеты могут причинить не только неисцелимую слабость  
зрения, но и совершенную слепоту».

«Вообще надобно почитать за правило омовение глаз поутру, а если нужно, то и  
днем, что особенно должны наблюдать живущие в больших городах: ибо их глаза  
наиболее подвергаются пыли, которая по большей части бывает причиной глазных  
воспалений: однако ж надобно остерегаться излишнего омовения: поскольку оно,  
раздражая глаза, умножает притечение к ним соков. Вода, употребляемая на сей  
конец, должна быть чистая и холодная».

«Для занимающихся рассматриванием мелких вещей, как то естествоиспытателей и  
ремесленников, весьма полезно жить в местах, окруженных различными видами и где

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) глазам для отдохновения представляются различные предметы. В свободное время очень полезно: например, езда верхом, что благотворным сотрясением чувствительных жил великую доставляет пользу и ослабшим зрительным нервам; то же самое можно сказать о езде в карете и прогулке пешком».

## Работа за компьютером

Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. На работе это – главный источник этой работы, дома – либо продолжение работы, либо общение, самообразование, развлечения через Интернет, либо игры. Компьютером пользуются и наши дети – одни, черпая знания из разнообразных электронных энциклопедий, другие – с головой уходят в компьютерные игрушки. Ни тех, ни других родители зачастую не в силах с компьютером разлучить.

Следовательно, если общение с компьютером неизбежно, необходимо свести его негативное влияние на глаза и организм в целом к минимуму.

Самое простое, что можно сделать, если ваш рабочий день – это сидячая работа, работа за компьютером, – время от времени вставать и ходить. Поводов для этого можно найти немало, можно сходить за водой к кулеру, к модему, принтеру, ксероксу за необходимыми документами, в соседний отдел за информацией и т. д. Подобные хождения послужат замечательной профилактикой заболеваний позвоночника. Если вы все-таки считаете, что не найдете возможность достаточно двигаться, оборудуйте рабочее место динамическим сиденьем. Оно, так же как и небольшие «прогулки» по офису, поможет сохранить здоровый позвоночник. Рабочий стул должен быть с гибкой и регулируемой спинкой. Когда вы откидываетесь назад, спинка должна отклоняться соответственно давлению верхней части туловища. Это позволяет снимать нагрузку с мускулатуры и межпозвоночных дисков, дает возможность снабжать кровью весь организм.

А знаете ли вы, что...

Больше всего страдают от близорукости в Японии. Связано это с тем, что иероглифы воспринимать сложнее, чем буквы. А при чтении глаза надолго фиксируются на короткое расстояние, что и является причиной нарушения зрения.

Также крайне важно правильно сидеть. Об этом рассказывают детям еще в первом классе. Но чем дальше мы уходим от периода прописей, тем прочнее забываем об этом простом, но эффективном способе сохранить здоровье.

Давайте вспомним – как же нужно сидеть правильно?

Основу хорошей осанки формирует таз. В сидячем положении таз должен быть слегка наклонен вперед. Сядьте на бугры седалищной кости (две выступающие кости, которые вы можете нащупать посередине ягодицы) и переместите вес немного вперед. Приподнимите верхнюю часть туловища таким образом, чтобы позвоночник выпрямился и растянулся, сохранив естественную S-образную форму. Плечи должны быть расслаблены, шея выпрямлена, образуя прямую линию с позвоночником, подбородок слегка наклонен к груди. Бедро и голень находятся под прямым углом друг к другу, а ступни располагаются немного врозь.

## рис. 6. Осанка при работе за компьютером

Выбор и месторасположение монитора играют немаловажную роль в создании «здорового» рабочего места. Во-первых, самое элементарное, монитор должен быть настолько большим, чтобы пользователь мог четко видеть информацию с расстояния 70 см. Крайне важно расположение монитора. Если он прямо перед окном (взгляд направлен в сторону окна) или перед ярко освещенными поверхностями и лампами, глаза слепит более яркий свет, падающий с противоположной стороны, и им приходится адаптироваться к контрасту света и темноты. Зрачки сужаются, и это мешает восприятию экрана. Монитор должен стоять таким образом, чтобы он был защищен от отражений, бликов. Нельзя сидеть спиной к окну, потому что свет падает на экран и вызывает большое количество отражений. Лучше всего поставить монитор не слишком близко слева от окна (для того, чтобы создавалось необходимое освещение для чтения и письма), чтобы свет падал слева на текст и экран. Время от времени переводите взгляд на удаленный объект, чтобы глаза отдохнули от компьютера. Отдых предотвращает накопление зрительного напряжения. Делая 5-секундные перерывы в работе, поднимите голову и сфокусируйтесь на самом дальнем объекте. Глубоко вдохните. На выдохе расслабьтесь. Моргайте двумя глазами. Снова переведите взгляд на экран. Рекомендуется делать 3 таких переключения фокуса с ближнего на дальний объект. Это займет примерно 5 секунд. Короткие перерывы сохранят ваши глазные мышцы расслабленными и предотвратят

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
накопление напряжения и усталости. Они повысят вашу способность к концентрации, а также эффективность и производительность труда.

Если ваш компьютер стоит в углу или у вас слишком мало рабочего пространства, поставьте небольшое зеркало на монитор или на стол: оно поможет глазам смотреть вдаль и фокусироваться на объектах, расположенных позади вас.

Монитор не должен стоять слишком высоко, так как при этом голова отклоняется назад и создается нагрузка на шейные позвонки. Центр тяжести головы располагается ближе к затылку, поэтому идеальное положение головы, когда она немного наклонена вперед, так, чтобы подбородок был направлен к груди. Это способствует расслаблению мышц шеи. Располагайте монитор таким образом, чтобы самая верхняя строка на экране находилась четко на уровне глаз.

Мудрость великих

Ораторы восхваляли глаз, певцы воспевали его, но действительная оценка глаза покоится в безмолвной тоске тех, кто имел глаз и лишился его.

А. Грефе Стоит сказать несколько слов о технической стороне выбора монитора. Современные мониторы в плане «вредного излучения» опасны не более, чем другая техника. Стандарты для техники разработаны в Швеции с учетом последних технологических достижений и рекомендаций ведущих научных институтов, ООН и ЮНЕСКО. Чем позже принят стандарт, тем жестче требования к технике. Российские санитарно-гигиенические нормы строже, чем в Европе, – на каждую партию мониторов Роспотребнадзор выдает гигиеническое заключение. Все документы на технику, представленные продавцом и производителем, проходят тщательную экспертизу, мониторы еще раз тестируются. При покупке монитора поинтересуйтесь у продавца, есть ли у него такой документ. Марка, серия, название завода-изготовителя и, главное, место изготовления, указанные в заключении, должны совпадать с заявленными в паспорте монитора.

Считается, что жидкокристаллические мониторы (ЖК) безопаснее, чем ЭЛТ (с электронно-лучевой трубкой), так как в силу технологических особенностей в них не требуется создавать высокое напряжение. Соответственно, и мощность излучения существенно ниже, и статическое электричество не накапливается – особенно если выбрать энергосберегающую модель. На самом деле разница в излучении незначительна, преимущество же ЖК в более четком изображении. Это, естественно, плюс. Так как чтобы глаза при работе за компьютером не уставали, изображение должно быть четким, ярким, контрастным, экран не должен дрожать.

Каковы оптимальные параметры для монитора? Максимальное разрешение, то есть количество точек-пикселей по вертикали и горизонтали – минимум 15 дюймов для ЖК-мониторов и 17 дюймов для ЭЛТ. Для работы в офисе специалисты рекомендуют выбирать модель с диагональю не меньше 17 дюймов, для дома – 17–19, для верстки и работы с графикой – 20 дюймов и выше.

Максимальная частота развертки, или обновления (актуально для ЭЛТ-мониторов), измеряется в герцах и определяет, сколько раз в секунду изображение «перерисовывается». Этот показатель не должен быть ниже 85 Гц. Чем реже обновляется изображение, тем больше «мерцает» экран и тем сильнее устают глаза. В ЖК-мониторах изображение не мерцает совсем – это их огромное преимущество. Контрастность ЖК-мониторов не должна быть ниже 250:1. 600:1 – очень хорошо, 1000 и выше – отлично!

Норма яркости для ЖК-мониторов – 250–300 cd/m<sup>2</sup>. У ЭЛТ этот показатель ниже – от 80 до 100 cd/m<sup>2</sup>. А также помните, что монитор должен быть заземлен, иначе излучение возрастает в несколько раз и не вписывается в безопасные рамки, даже если модель сертифицирована, провода не должны сворачиваться петлями – это дополнительные источники излучения, ЭЛТ-мониторам противопоказано тесное соседство – между ними должны быть 1,6–2 м. И еще – яркие игрушки, сувениры, расположенные рядом с монитором, незаметно, но сильно утомляют глаза.

А знаете ли вы, что...

Новорожденные младенцы совершенно не моргают. А начинают это делать они с 6 месяцев!

При работе за компьютером старайтесь чаще моргать, особенно, если чувствуете, что глаза начинают уставать. Когда вы моргаете, глаза увлажняются и очищаются, что способствует ясному зрению. Также расслабляются мышцы лица и лба, вы не морщите лоб и не ощущаете напряжения. Многие люди сознательно напрягают глаза, постоянно держа их открытыми и редко моргая. Это способствует покраснению глаз, возникновению жжения и зуда, особенно у тех, кто носит контактные линзы.

А знаете ли вы, как правильно моргать? При правильной моргании движутся только веки – а вот лоб, лицо, щеки остаются неподвижными. Необходимо убедиться, что глаза закрываются без лишних усилий, а верхние и нижние веки соприкасаются нежно. Лоб должен быть расслаблен.

Глядя на экран, старайтесь видеть и то, что происходит за его пределами – обращайтесь внимание на стены, стол, сидящих рядом коллег. Другими словами,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) активно используйте свое периферическое зрение. Это значительно снизит ваше зрительное напряжение, физическую и психическую усталость.

Подведем краткий итог главе.

При работе за компьютером:

1. Делайте перерывы, вставайте, ходите.
2. Оборудуйте рабочее место динамическим сиденьем.
3. Сидите правильно. Следите за осанкой.
4. Установите правильно и правильный монитор.
5. Время от времени переводите взгляд от монитора в самую дальнюю часть офиса (комнаты).
6. Чаще моргайте!
7. Не забывайте про периферическое зрение.

Если все-таки вы пренебрегли данными в этой главе советами и «заработали» слезоточивость, покраснение век и прочие симптомы утомления глаз, попробуйте исправить ситуацию с помощью рецептов народной медицины.

1. Листья петрушки тщательно промыть в теплой воде, мелко нарезать и наложить кашицу на веки, лучше такую процедуру проводить в парной. Продолжительность процедуры – 15 минут. Такая примочка снимает покраснения и отечность век.
2. Листья мяты истолочь в кашу и накладывать на веки и вокруг глаз. Это средство следует держать на глазах не меньше 10 минут.
3. Избавиться от мешков под глазами поможет средство из огурца. Для этого надо срезать кожуру с огурца, мякоть истолочь в кашу и прикладывать к глазам на 5–10 минут.
4. При раздражении век можно приготовить настой из цветков василька синего – 2 ст. ложки сухого растения залить стаканом кипятка, настаивать под крышкой 20 минут, процедить. Ватный тампон смочить настоем и прикладывать к глазам на 15–20 минут.
5. 1 ч. ложку черного байхового чая залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Смачивать в настое марлевый тампон и прикладывать его к глазам на 10–15 минут.
6. Для того чтобы устранить ощущение жжения в глазах и смягчить воспалительные явления, рекомендуется взять 1–2 ст. ложки сухих листьев вахты трехлистной, залить стаканом кипятка, настаивать до получаса, процедить. Смочив теплым настоем ватный тампон, прикладывать к глазам на 8 минут.
7. 1 ст. ложку сухой травы хвоща полевого залить стаканом воды, варить на малом огне полчаса, остудить, процедить. Ватный тампон, смоченный в отваре, прикладывать к глазам на одну минуту. После процедуры омыть веки теплой водой.
8. Свежие цветки ромашки аптечной промыть теплой водой, как можно мельче нарезать и потолочь. Кашу прикладывать к глазам на 10–15 минут. После процедуры омыть веки теплой водой.

#### Компьютерные программы для восстановления зрения

Есть ряд компьютерных программ, цель которых – улучшить и сохранить зрение. Это своего рода шпаргалки, «напоминалки» для тех, чья работа тесно связана с работой за компьютером.

Например, программа *workrave* периодически предлагает делать перерывы (вы сами можете указать в программе – как часто напоминать о необходимости отдохнуть). Эта программа бесплатная, распространяется под свободной лицензией. Домашняя страничка программы – [www.workrave.org](http://www.workrave.org). Похожая программа «Хранитель глаз» – хранитель, в виде мужчины, периодически появляется и уговаривает вас отвернуться от монитора. Данная программа не требует инсталляции.

Подобные программы – *EyeLoveU*, *Eyeskeeper*, *Anti-EyeStrain*, *ColorEyeskeeper*.

Посредством глаза, но не глазом смотреть на мир умеет разум.

В. Блейкфизкультминутка для глаз

По материалам офтальмолога В.Ф. Базарного был составлен специальный комплекс из пяти простейших упражнений. Их необходимо выполнять через каждые 20–25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Исходное положение каждого упражнения – стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа налево, затем слева направо (рис. 7).

Рис. 7

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз и вниз-вверх (рис. 8).

Рис. 8

Упражнение 3. То же 15, но круговых вращательных движений глазами слева направо (рис. 9).

Рис. 9

Упражнение 4. То же самое, но справа налево (рис. 10).

Рис. 10

Рис. 11

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8 (рис. 11).

#### Упражнения после работы

После тяжелого трудового дня вы встаете с рабочего места, потягиваетесь, выпрямляете плечи. Каждая клеточка вашего тела радуется движению, ведь оно жизнь. Пока вы доберетесь до дома, успеют размяться ваши ноги (особенно если это будет прогулка пешком, а не езда по пробкам), руки, спина. Но и глазам, как и всему телу, нужна разминка. Следующие упражнения помогут совместить заботу и о глазах, и о спине, и обо всех других «затекших» от долгого сидения перед компьютером частях тела.

Итак, упражнения для улучшения зрения. И не только.

Дровосек

Упражнение нельзя выполнять при повышенном внутриглазном давлении и отслоении сетчатки!

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сложите руки и вытяните их над головой. Отклонитесь немного назад и сделайте вдох. Размахнитесь и наклонитесь так, как будто вы рубите дрова. Одновременно с этим сделайте выдох. Снова вдохните и поднимитесь. Повторите несколько раз (рис. 12).

Рис. 12

Покачивания тазом

Лягте на пол. Поднимите ноги. Руки должны лежать вдоль тела, ладони повернуты вверх. Ощутите свой таз. Поднимите верхнюю часть таза и выгните спину. Вернитесь в исходное положение и вытянитесь на полу. Раскачивайте таз в разные стороны, вверх и вниз. Почувствуйте, как позвоночник направляет движения головы, а вся спина расслабляется. Раскачивайте таз справа налево. Колени должны быть совершенно свободны. Потом выполните вращательные движения тазом. Колени снова должны быть совершенно расслаблены, и вы сможете почувствовать, как голова движется вместе с телом. Выполните вращательные движения в другом направлении.

Бабочка

Лягте на спину. Подтягивайте согнутые ноги к груди до тех пор, пока вы не сможете коснуться стоп, чтобы пятки находились над тазом. Положите руки на бедра и очень мягко надавите на них так, чтобы колени приблизились к полу.

Почувствуйте растяжение в области паха. Дышите глубоко.

Рис. 13

Останьтесь в «позе бабочки». Возьмитесь руками за стопы и с выдохом подтяните вверх голову и спину. При вдохе снова опустите голову и ноги на пол. Повторите упражнение несколько раз. Постарайтесь продержаться в этой позе в течение нескольких вдохов.

Кобра

Это упражнение для улучшения зрения будет также полезно для спины. Лягте на живот. Ноги держите вместе, пятки врозь, большие пальцы ног должны касаться друг друга. Положите плечи на кисти и как следует упритесь в пол ладонями. Лоб тоже должен лежать на полу.

Рис. 14

Во время вдоха медленно поднимите голову и напрягите мышцы в области таза. Сделайте выдох. Вдохните и поднимите верхнюю часть туловища, напрягите грудные мышцы и упритесь на согнутые руки. Постарайтесь удержать эту позу в течение нескольких вдохов. Повторите упражнение 2–3 раза. Затем, лежа на животе, расслабьтесь.



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Расслабление глаз ладонями

Лучший способ расслабить глаза – приложить к ним ладони. Этот способ был введен американским окулистом доктором Бейтсом, автором специальной программы для профилактики глазных заболеваний (более подробно см. соответствующую главу). Сядьте за стол и обопритесь на локти. Займите удобное положение. Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы. Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми. Зарядите руки теплом и энергией. Затем закройте глаза ладонями. Обоприте голову на руки и закройте глаза. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу. Постарайтесь, чтобы руки были совершенно расслабленными и не давили на глаза. Ладони должны лежать на веках, словно купол.

Почувствуйте темноту. В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется очень важный для зрения родопсин. Теперь ваши глаза совершенно расслаблены. Восприятие темноты – это самое глубокое расслабление для глаз, во время которого глаза восстанавливаются. Ощутите темноту как можно сильнее и постарайтесь ее еще больше углубить. У некоторых людей темнота вызывает негативные ощущения. В этом случае вместо черного представляйте какой-нибудь другой темный цвет, темно-синий или фиолетовый.

Мудрость великих

Существует глаз невидимый – ум, и глаз видимый – зрачок.

В. ГюгоПосмотрите мысленно на темную поверхность, например на темный бархат или на темную воду озера или ночное небо. Очень полезно смотреть непосредственно на ночное небо. Представьте себе, как эта темная поверхность заполняет все поле зрения, передаваясь по зрительному нерву в зрительный центр головного мозга. Ощутите, что темнота окружает вас повсюду. Расслабьтесь в этой темноте и углубляйте ее с каждым выдохом. Наслаждайтесь ею, вы не должны больше ничего видеть. Когда через некоторое время у вас перед глазами снова появятся какие-то образы, не сопротивляйтесь этому и возвращайтесь постепенно к повседневной жизни. Глаза пусть остаются закрытыми. Сначала уберите руки от глаз и почувствуйте разницу в яркости и температуре. А затем, когда вы будете готовы, зажмурьтесь и откройте глаза.

Как правильно смотреть телевизор

О том, что телевизор может принести глазам вред, каждый знает с детства. Но из всех рекомендаций правильного просмотра телевизора мы помним, пожалуй, одно – нельзя садиться близко к телевизору. Это не единственное правило, позволяющее сохранить зрение и при этом наслаждаться просмотром любимых телепередач. Правила эти таковы:

Не наклоняйте голову и не запрокидывайте ее, смотрите прямо на экран. Часто моргайте и глубоко дышите. У многих есть тенденция задерживать дыхание при «захватывающем» фильме.

Не следует смотреть в одну точку, пусть глаза «путешествуют» по всему экрану. Когда действие разворачивается медленно или во время рекламной паузы, закройте глаза, дайте отдохнуть мышцам и укрепиться нервам сетчатки.

Сидите перед телевизором, по возможности, прямо, а не сбоку.

Для тех, кто хочет укрепить зрение, кинотеатр и телевизор могут стать хорошими помощниками. Для этого необходимо при просмотре фильмов выполнять следующие упражнения.

Если вы близоруки: снимите очки и закройте ладонями глаза. Для глаз очень вредно, когда вы снимаете очки и сразу, не дав им привыкнуть к перемене, даете им большую нагрузку. Сядьте перед экраном на расстоянии, позволяющем видеть происходящее достаточно четко. Но не стремитесь к слишком четкому видению; просто смотрите на весь экран, глубоко дышите, и вскоре вы почувствуете улучшение. Во время просмотров сидите от экрана на одном и том же расстоянии, увеличивая его только после явного улучшения зрения. Известны случаи, когда, пользуясь этими рекомендациями, близорукие люди, которые раньше сидели в кинотеатре в первый ряд партера, через несколько месяцев переходили на последний ряд балкона.

Телевизор и дети

Зрительная система ребенка формируется к 3–5 годам. В течение этого периода глаза ребенка сильно уязвимы. Зрительные нагрузки (чтение, рисование, просмотр телевизора) играют большую роль в правильном развитии зрительной системы.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Когда ребенок смотрит телевизор, изображение с экрана проецируется на сетчатку. Чтобы четко увидеть изображение, ребенку приходится постоянно напрягать глаза. Происходит это рефлекторно, независимо от сознания ребенка. Если такие нагрузки длительны и постоянны, зрение может начать портиться, может развиваться близорукость.

Кроме того, если свет в комнате приглушен, яркая подсветка с экрана приводит к быстрому зрительному утомлению. Оно проявляется головной болью, резью и покраснением глаз.

Но при очевидных минусах телевизора исключить его из нашей жизни и жизни детей невозможно. Бесполезно запрещать смотреть телевизор. Это не только расстроит ребенка, но и дезадаптирует его.

Народная мудрость

Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Здесь нужно вспомнить, что главный бог – мера. И придерживаться следующих ограничений:

как ни соблазнительно было бы покормить ребенка под рекламу – чадо отвлекается на яркие картинки и послушно открывает рот – помните, что детям до 2 лет телевизор лучше вообще не смотреть! Просмотр телевизора у детей младше этого возраста – не только непосильная нагрузка на глаза, но и отрицательное влияние на центральную нервную систему (телепередачи могут просто привести к излишнему возбуждению ребенка);

общая продолжительность просмотра телевизионных программ для детей старше 2 лет не должна превышать 30 минут в день;

дети от 3 до 7 лет могут смотреть телевизор 40–50 минут в день;

для детей 7–13 лет телевизор безопасен в 2-часовой «дозе», при этом надо помнить, что непрерывная нагрузка на глаза не должна превышать 1,5 часа.

Расстояние до телевизора не должно быть меньше трех метров. И хотя вполне возможно, что ваши дети – это будущие Цезари (а Цезарь, как всем известно, мог делать несколько дел одновременно), – все же не приучайте ребенка есть под телевизор, делать уроки под телевизор и т. д. У таких привычек вреда гораздо больше, чем пользы. Сейчас вам спокойнее за своего непоседу, но вырабатываемая привычка может остаться на всю жизнь. Поможет ли она в жизни? Скорее, наоборот. Когда ешь под телевизор, не контролируешь свой аппетит и объедаешься. Когда работаешь под телевизор – становишься рассеянным и начинаешь допускать ошибки. А ноги у всего этого растут из детства – ребенок сидит за уроками под телевизор, хотя обычно его за стол не усадишь, ну и пусть сидит...

И еще. Помните, что зрение у детей снижается постепенно и они, как правило, никогда не жалуются на его ухудшение. Поэтому старайтесь приводить ребенка на профилактический осмотр к офтальмологу 1 раз в год.

## Витамины для глаз

Самая вкусная еда для глаз – это черника. Многочисленные исследования доказали, что в этой ягоде содержатся полезные вещества – антоцианы, которые оказывают на зрение положительный эффект. Доказательством тому могут послужить не только труды ученых мужей, но и такие простые и говорящие факты, как:

– в меню космонавтов обязательно включают чернику;

– во время Второй мировой войны английские летчики перед каждым полетом ели чернику и черничное варенье, что улучшало их зрение ночью и в сумерках.

Еще одна полезная еда для глаз – морковь. В ней содержится полезный для глаз витамин А.

Витамин А (ретинол) входит в состав зрительного пигмента, который превращает свет, падающий на сетчатку, в электрические импульсы, а те поступают в мозг и создают зрительные образы. Снижение остроты зрения в темноте – один из ранних симптомов недостатка именно этого витамина. Когда его дефицит обостряется, глаза болезненно реагируют на яркий свет и его отблески. Теряется и стойкость к инфекциям, глаза часто поражаются конъюнктивитом. Поскольку слезные железы перестают постоянно увлажнять поверхность глаза и не могут удалять загрязнения и уничтожать микробы, роговица растрескивается и отмирает, и со временем способность видеть полностью теряется. Чтобы такого не произошло, морковь надо есть регулярно. Но так как витамин А – жирорастворимый витамин, усваивается он хорошо только с маслом. Также много витамина А в тыкве, облепихе, абрикосах, листе петрушки и салата.

Еще один полезный для глаз витамин – витамин В2 (рибофлавин). Его дефицит проявляется по-разному. Повышенное слезоотделение, «песок» в глазах, куриная слепота, размытые контуры предметов, быстрая утомляемость глаз, трудности с

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) фокусированием взгляда – симптомы незначительного дефицита. Если гиповитаминоз наступил резко (например, вследствие неожиданного изменения диеты), кожа во внутренних кутах глаз может потрескаться, покраснеть и воспалиться. Если человек продолжительное время ощущает недостаток витамина В2, он начинает путать цвета, видеть предметы расплывчато, они будто плавают у него перед глазами, появляется радужный ореол вокруг света. Хронический недостаток рибофлавина провоцирует воспаление роговицы глаза, ее помутнение. Витамин В2 содержится в мясе, печени, рынках, хлебе из необработанного зерна, сыре, кефире, миндале. Дефицит рибофлавина чаще всего провоцируют болезни желудочно-кишечного тракта или антибиотики, которые мешают его усвоению.

Витамин С защищает сосуды глаз от ломкости и прозрачности, предотвращает кровоизлияние на сетчатку и улучшает кровоснабжение глаза. Считается, что с помощью витамина С можно притормозить или даже остановить процесс развития катаракты.

Ученые считают, что близорукость в определенной мере является следствием недостатка витамина D. Он отвечает за транспортировку и усвоение кальция, который нужен не только для формирования костей и зубов, но и для регулирования сокращения мышц. Недостаточное усвоение кальция служит причиной частых судорог мышцы, которая поддерживает хрусталик и отвечает за подвижность глаза. Витамин D вырабатывается в присутствии солнечных лучей, поэтому нужно чаще бывать на свежем воздухе. Продукты, богатые этим элементом, – шампиньоны, белые грибы, лосось, форель, витаминизированное молоко, кефир и йогурты.

А знаете ли вы, что...

В Израиле были проведены исследования влияния микроволнового излучения, сходного с тем, что излучают сотовые телефоны, на организм. В качестве материала брались хрусталики быков. Хрусталики облучали в течение 50 минут с частотой 1,1 Гц, мощностью 2,22 милливатта. Всего было проведено 192 описанных цикла с промежутками в 10 минут. У облученного материала появились повреждения, что является прямым свидетельством того, что микроволновое излучение отрицательно влияет на зрение. При прекращении облучения часть происходящих с хрусталиком процессов остановилась, и хрусталик начал восстанавливаться. Но появляющиеся микроскопические пузырьки не исчезают, и со временем их число увеличивается, сообщает 3DNews. Профессор Леви С., проводивший исследования, заявил, что пока рано делать глобальные выводы о вреде устройств, излучающих микроволны, в частности сотовых телефонов, но уже становится ясно, что часть изменений необратима и накапливается со временем.

Источник: RealNews.Ru Исследования подтверждают, что витамин Е вместе с другими антиоксидантами – витамином С и бета-каротином – существенно снижают риск отслоения сетчатки глаза. Есть даже предположения, что в развитии этого заболевания решающую роль оказывает недостаток именно витамина Е. Его главный источник для детей – грудное молоко. А взрослым следует чаще потреблять растительное масло с витамином Е, орехи, семена подсолнуха и злаковые.

## Дыхательная гимнастика

Ритм дыхания и ритм биения сердца синхронизируют работу всех остальных процессов. Если изменяется дыхательный ритм, изменяется и характер кровоснабжения всех органов. Правильное дыхание – залог хорошей, слаженной работы всего организма.

Основной принцип правильного дыхания: плавный глубокий вдох с опусканием диафрагмы и выпячиванием вперед живота.

При таком дыхании область легких начинает медленно заполняться воздухом снизу вверх.

При правильном выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается кверху и, образно говоря, по направлению к спине.

Люди с нарушением зрения часто бессознательно задерживают дыхание, рассматривая какой-либо предмет. Кровь при этом обедняется кислородом, насыщаясь углекислым газом. В такие моменты сетчатка кратковременно перестает реагировать на световые импульсы.

Чтобы исправить ситуацию, нужно отвлечься, восстановить равномерное дыхание.

Полезно регулярно выполнять дыхательные упражнения. Некоторые из них приведены ниже.

1. Стоя поднимайтесь в быстром темпе на носки 10–12 раз. Во время упражнения дышите произвольно.

2. Сядьте на край стула, опустите голову, одновременно наклоняя туловище вперед, и вдохните диафрагмой. Отклонив голову назад и выпрямив туловище, сделайте

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
выдох. Повторите упражнение 5 раз.

3. Встаньте. Сделайте 8–10 приседаний. Присели – выдохнули, встали – вдохнули. Делайте приседания в среднем темпе.

4. Дышите глубоко и спокойно. Закройте глаза. Представьте себе, что вы видите яркий и теплый солнечный свет. Скажите про себя: «Я чувствую себя хорошо. Мое дыхание восстанавливается». Поморгайте веками в течение 30 секунд.

Нормализовать дыхание можно также с помощью одного эффективного упражнения, которое называется «затяжное» дыхание. Оно способствует увеличению полноты вдоха и, как следствие, расслаблению плечевого пояса, туловища и шейных позвонков. Сядьте на стул, расслабьтесь, затем сделайте глубокий вдох и очень медленно выпускайте воздух с шипением через полуприкрытые губы, одновременно втягивая живот. Повторите упражнение 10–12 раз. Дышите таким образом всякий раз, когда чувствуете, что видимость ухудшается. В большинстве случаев глубина восприятия улучшается уже со второго медленного выдоха.

Неправильное дыхание часто становится причиной невнимательности, рассеянности. Для улучшения концентрации внимания можно выполнить следующие упражнения

(необязательно выполнять все упражнения сразу, выберите несколько, добавляя новое через определенный промежуток времени):

1. Сядьте поудобней, немного зажмурьтесь, расслабьте мышцы, сконцентрируйте внимание на переносице. Сделайте 6 вдохов и выдохов.

2. Встаньте, сомкните стопы, закройте глаза. Во время вдоха поднимите руку вперед, во время выдоха одну ногу согните и приподнимите колено вверх. После выдоха не дышите 3 секунды, откройте глаза, опустите руку и выпрямите ногу. Упражнение повторите 4–5 раз, меняя ногу.

3. Сядьте на стул, скрестите ноги, не сутультесь. Дышите неглубоко через нос. Во время вдоха приподнимите пальцем кончик носа, одновременно сомкнув челюсти. Выдыхайте узкой струей через рот. Повторите упражнение 4–6 раз. Такой способ дыхания активизирует насыщение кислородом крови, оказывает успокаивающее воздействие.

4. Несколько раз потянитесь, напрягая и расслабляя мышцы рук и ног.

5. Сядьте на край стула, найдите под подбородком в ямке точку и нажимайте на нее подушечкой пальца в течение 3–4 секунд. Затем сядьте поудобней и спокойно подышите 30 секунд.

6. Встаньте между спинками двух стульев, обопритесь на них, присядьте на одной ноге, а другую вытяните вперед. Напрягите мышцы рук и ног на 6–8 секунд. Затем встаньте. Повторите упражнение, меняя ногу, 5–6 раз. После упражнений сядьте на стул, расслабьтесь и подышите глубоко и спокойно 10–15 секунд.

7. Сделайте вдох на четыре счета, затем на четыре счета – выдох. Повторите упражнения 5–7 раз. То же самое упражнение делайте во время ходьбы. На четыре шага – вдох, затем на четыре – выдох. Положите руки на живот. При вдохе слегка надавите руками на переднюю брюшную стенку, выпятите живот, при выдохе втяните брюшную стенку. Сделайте вдох и, не выдыхая, несколько раз сначала выпятите живот вперед, а затем втяните. Повторите 4–5 раз.

8. Поднимите руки через стороны вверх – вдохните, опустите – выдохните. Скрепите кисти на затылке в замок. Делая на четыре счета вдох, отводите локти назад до соединения лопаток, затем прогнитесь. При выдохе на четыре счета соедините локти спереди. Поднимая руки вверх, отведите ногу назад, одновременно делая вдох. Возвращаясь в исходное положение – выдыхайте.

9. Поднимите руки вверх, делая вдох, отведите руки назад. Возвращаясь в исходное положение – выдохните. Повторите 5–7 раз.

10. Отведите руки в стороны, назад, прогнитесь и вдохните. Наклонитесь вперед – выдохните. Вдох выполняйте через нос, а выдох – через рот.

Упражнения на дыхание делают не чаще двух раз в день, так как непривычная вентиляция легких без соответствующей тренировки может привести к избыточной потере углекислоты и вследствие этого – к головокружению.

Нужно обязательно выдерживать паузу после каждого выдоха и увеличивать длительность занятий постепенно, делая сначала не более 2–3 полных вдохов и выдохов (только через 3–4 недели можно дойти до 10–15 дыхательных циклов в течение одного занятия).

Ритмичное дыхание помогает улучшить зрение. Чтобы наладить ритм дыхания, можно использовать следующие упражнения.

1. Круговые движения глазами одновременно с ходьбой на месте. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

2. Имитация езды на велосипеде с постепенным наращиванием темпа.

Продолжительность – 1 минута. Выполняется лежа на полу. Выполняя упражнение, не задерживайте дыхание. Повторите 6–8 раз.

3. Встаньте ноги врозь, возьмите в руки мяч и поднимите его над головой. Делайте круговые движения руками. Глазами следите за мячом. Повторите 4–5 раз в каждую

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сторону.

4. Мяч находится за головой. Наклонитесь вперед, прогнитесь. Поднимите мяч вверх и возвратитесь в исходное положение. Повторите 5–6 раз.

5. Положение лежа на животе, мяч сверху. Прогибаясь, перенесите мяч за голову, затем поднимите вверх и вернитесь в исходное положение. Повторите 7–8 раз.

6. Положение – стоя, руки на поясе. Маховые движения ногой в сторону. Повторите 6–8 раз. То же самое проделайте другой ногой.

7. Приседания с набивным мячом за спиной. Голову и туловище держите прямо. Приседая, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох. Броски мяча в стену, в цель и партнеру – 1–2 минуты.

## Позвоночник и зрение

Позвоночник – опора нашего туловища. Он изогнут в форме буквы S. Позвоночник состоит из семи шейных, двенадцати грудных и пяти поясничных позвонков, а также крестца и копчика. С ними связаны мышцы, сухожилия и связки, которые поддерживают подвижность позвоночника. Внутри позвоночника проходит позвоночный канал, который защищает мягкий и очень чувствительный спинной мозг. Спинные нервы выходят между телами позвонков, действуют на определенные органы и области всего организма.

## Рис. 15. Позвоночник

Плохая осанка – причина смещения шейных позвонков. Смещение может вызвать ущемление или раздражение нервов. Это, в свою очередь, приводит к осложнениям в некоторых системах организма. Так, например, второй шейный позвонок отвечает за зрение. Поэтому смещение позвонков может стать причиной заболеваний глаз и проблем со зрением.

Для профилактики зоркости зрения ежедневно выполняйте комплекс физических упражнений, способствующих исправлению осанки. Для их выполнения вам понадобится небольшая подушечка с песком и гимнастическая палка.

Начинать упражнения можно с обычной ходьбы на носках, но только на голову при этом нужно положить подушечку, наполненную песком.

Далее задача немного усложняется. Продолжайте ходьбу с полуприседаниями, а на лопатки положите гимнастическую палку, удерживая ее с двух сторон руками.

Поставьте ноги врозь, положите руки на пояс и начинайте, прогибаясь, делать наклоны вперед. Следите за тем, чтобы спина была прямая.

Два следующих упражнения выполняйте сидя на стуле. Возьмитесь руками за спинку стула, прогнитесь вперед, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 10–12 раз.

Сидя на стуле, сожмите кисти на затылке, наклоните голову вперед, затем отведите ее назад, оказывая незначительное сопротивление руками.

Встаньте, сожмите руки сзади в замок. Прогибаясь, отводите руки назад.

## Психика и зрение

Йоги считают, что зрение только на одну десятую представляет собой физический процесс и на девять десятых является процессом психическим. Невозможно хорошо видеть, испытывая эмоциональное напряжение. Йоги утверждают, что реальное постижение знаний и творческое мышление возможны лишь в расслабленном состоянии психики. Расслабление – это секрет нормализации многих функций. Научившись расслабляться, вы заметите позитивные изменения, произошедшие с вашими глазами, а также мышлением, памятью, вниманием, настроением и всем организмом. 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 хорошее зрение.

Когда для того, чтобы видеть, мы не прилагаем усилий, процесс зрения, как ему и положено, представляет собой естественное явление, мышцы при этом расслаблены, дыхание глубокое и спокойное. Но когда глаза напрягаются, происходит сбой хорошего дыхания, дыхание делается стесненным из-за чрезмерной сжатости грудных мышц и тем самым снижает поступление столь необходимого всему организму кислорода. Люди с нормальным зрением более спокойны.

Мудрость великих

Все, что влияет на целое, влияет на часть, все, что влияет на часть, влияет на

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) целое, а посему всякая болезнь организма отражается на органе зрения и каждая болезнь глаз отражается на организме.

П. БерОснова расслабления – приятные, радостные воспоминания. Воспоминание при этом тесно связано с мысленным представлением, поскольку хорошо вспомнить можно лишь то, что хорошо можно представить. Хорошие воспоминания помогут снять напряжение, волнение.

Проведите такой эксперимент. Сядьте удобно. Закройте глаза. Представьте самое приятное в вашей жизни событие. Оживите в памяти все детали, эмоции, слова, обстановку, все-все, что вам удастся вспомнить.

Откройте глаза. Чувствуете, что, успокоившись и погрузившись в приятные воспоминания, вы даже видеть стали лучше обычного?

Лечение больных глаз согласно учениям йоги заключается в избавлении от психического напряжения. Следовательно, прилагая усилия к сохранению и восстановлению зрения, необходимо пересмотреть и свой образ жизни, жизненные цели, установки, ориентиры. Приложить усилия к тому, чтобы научиться сохранять спокойствие в любой ситуации, учиться находить позитивные стороны в любых событиях. И это, несомненно, положительно скажется на зрении.

### Вождение автомобиля

Глаза сильно устают при вождении автомобиля. Столько всего нужно держать в поле зрения, ни на секунду не терять бдительности. Естественно, что после поездки, особенно длительной, глаза водителя утомляются, краснеют, у некоторых даже возникают головные боли.

Исследования показали, что сильнее утомляются те водители, которые безотрывно смотрят впереди себя, боясь перевести взгляд от передкапотного расстояния хотя бы на секунду. Такое непрерывное пристальное смотрение и приводит глаза к усталости. Ведь естественное состояние глаз – непрерывное перемещение.

Хорошим упражнением на перемещение во время длительных поездок по открытой местности является путешествие взгляда по горизонту, затем следование по белой полосе вдоль дороги по ее центру от наиболее дальней точки до машины.

Есть еще одно полезное упражнение: посмотрите вдаль на горизонт слева от себя, обращая при этом внимание на тот факт, что близкие объекты быстро проносятся мимо. Потом сделайте то же самое справа от себя, чередуя стороны до тех пор, пока это ощущение движения прочно не закрепится в вас. При старании уцепиться и удержать взглядом близкие объекты, мимо которых проезжает машина, у людей появляется чувство тошноты. Надо смотреть не на столбы, мимо которых вы проносите, а далеко за них, позволяя столбам проскакать мимо. При движении по городу помешать попытке ухватиться за объекты, мимо которых вы проезжаете, помогут быстрые взгляды с поворотами головы из стороны в сторону, с одной стороны улицы на другую.

### Рис. 16. Правильная и неправильная посадка водителя за рулем

В условиях интенсивного городского движения не глядите с раздражением на стоп-сигналы машины, стоящей в пробке перед вами. Вместо этого переносите внимание с одного заднего буфера машины, стоящей перед вами, на другой, затем пройдите это расстояние по верху машины на такой высоте, на какой позволит вам ваше лобовое стекло.

Способствовать утомлению и сонливости за рулем может и неправильная поза водителя. Если водитель наклоняется вперед, напряженно стиснув руль, его голова откинута назад, а нос и подбородок как будто стараются дотянуться до дороги перед машиной, это приводит к усталости. Ведь голова откидывается назад под таким углом, под каким человек никогда бы ее не держал, прогуливаясь по улице. При этом в задней части головы сдавливаются позвонки шеи, перекрывая основное кровоснабжение мозга и глаз. Специалисты по эргономике так советуют исправить подобную ситуацию: «Чтобы добиться равновесного положения, держите верхнюю часть шеи на одной прямой с позвоночником, а голову тяните вверх». Чтобы убедиться в том, что голова находится на одной прямой с позвоночником, надо остановиться у края дороги, сцепить хорошенько руки за головой и сделать рывок вперед, оттягивая подбородок назад и вверх к позвоночнику. Постарайтесь это сделать, и у вас появится определенное ощущение, которое вы впоследствии сможете воспроизвести во время поездки, не отрывая рук от руля. Это упражнение способствует восстановлению кровообращения, необходимого для нормальной деятельности глаз и мозга. Это упражнение будет полезно и для студентов, засыпающих на лекции, ведь глаза и мозг должны обильно снабжаться кровью, чтобы

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) нормально функционировать.

А знаете ли вы, что...

В космическом полете глаз может воспринимать даже отдельные ядерные частицы, которые вызывают вспышки – фосфены.

### Профилактика старения глаз

С годами у людей часто развивается дальнозоркость. Чтобы отсрочить этот неприятный момент, для профилактики старческой дальнозоркости составлен специальный комплекс упражнений.

#### Упражнение 1

Массируют все пальцы рук до расслабления. Каждый палец по 1 минуте, при этом упор делается на указательные пальцы.

#### Упражнение 2

Массируют все пальцы ног до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом упор делается на четвертые пальцы. Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.

#### Упражнение 3

Активную точку «року», расположенную около середины ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца. Для каждой ладони по 50 секунд 3 раза.

Все указанные точки имеют связь с глазами, поэтому их раздражение способствует профилактике старения глаз.

Для последующих упражнений нужно выучить 4 элементарных движения.

Сгибание пальцев вперед

#### Рис. 17

1. Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями.

2. Выдыхая через рот, спускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.

3. Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки. Движения 2 и 3 выполняют 15 раз при несколько ускоренном дыхании. Важно выполнять движения плавно.

#### Прогибание пальцев

1. Перед грудью складывают руки ладонями и делают нормальные вдохи и выдохи.

2. Оставляя руки в том же положении, разом и быстро разворачивают все пальцы и разъединяют кисти друг от друга.

#### Рис. 18

3. Все пальцы обеих рук прижимают друг к другу внутрь и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы разъединяют друг от друга, только оставляя их кончики в прижатом друг к другу положении, и одновременно вдыхают. Повторяют указанное прикосновение пальцев друг с другом и их разъединение.

4. Прижимая кончики пальцев рук друг к другу, направляют кончики пальцев к себе и продолжают движения 2 и 3.

Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа.

#### Сгибание и разгибание пальцев

1. Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки ладонями к себе.

2. Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, вдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

#### Рис. 19

Эти движения повторяют более 10 раз. Представляя себе картину, как будто ритмично набегают и отбегают волны, тщательно сгибают или разгибают каждый палец.

#### Упражнения с орехами

1. Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием.

#### Рис. 20

2. Делают им круговые движения также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

3. Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновременно (в правой ладони – по часовой стрелке, в левой – против часовой).

Эти упражнения способствуют успокоению недовольства, нервного раздражения, предотвращают старение мозга, а также способствуют долголетию. Это наиболее популярные упражнения с орехами. Но есть и другие.

Рис. 21

Например, помещают орех на кисти руки со стороны мизинца (на стороне ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 минуты).

### Воздействие серебра на глаза

Серебро опускают в воду. Под его воздействием вода очищается. Об этом действии знают многие. Часто используют. Серебро добавляют в зубные пасты, минеральную воду, лекарства.

Полезно серебро и для глаз. Поэтому как можно чаще водите по глазницам серебряной ложкой. На усталый глаз можно положить кусочек фольги на 4–5 минут. Сделайте массаж висков и разминание бровей. Положите пальцы рук на виски, легонько надавливая, массируйте круговыми движениями несколько минут, затем положите по четыре пальца на край кости скулы: указательный возле уха, мизинец – у глаза. Надавите каждым пальцем, исследуя кость. После этого на несколько минут приложите к вискам листок фольги.

### Ледяное воздействие

Холод также благоприятно воздействует на глаза. Чтобы это ощутить, возьмите 2 большие салфетки из махровой ткани. Одну из них пропитайте водой, настолько горячей, насколько вы можете выдержать, другую – водой из тающих кубиков льда. Просто холодной воды недостаточно, лучше пользоваться именно ледяной водой. Опустите салфетку в горячую воду. Сверните ее рулетом и приложите к глазам, плотно прижимая на 2 минуты. Затем приложите салфетку с ледяной водой на 1 минуту. Сделайте так 3 раза, затем вытрите глаза. Эффект не заставит себя ждать.

### Улучшение зрения у детей

О том, насколько ребенок устает в школе и какому испытанию подвергаются глаза, напряженно вглядывающиеся то в доску, то в учебник, знает каждый родитель. И искренне хочет помочь своему ребенку сохранить зрение, уберечь от обмена – знания в ответ на хорошее зрение..

Помимо соблюдения стандартных правил гигиены зрения, родителям было бы неплохо следить за качеством литературы, которую читают дети, – четко пропечатанные буквы, большой шрифт. Научите детей расслаблять глаза, чтобы, когда на уроках смотреть на доску не обязательно, можно было бы давать глазам полноценный отдых. Подберите вместе с ребенком те упражнения из книги, которые более всего подойдут именно вашему ребенку, или те, которые вы можете выполнять вместе. Каждый человек – индивидуальность, и у ребенка, как и у любого взрослого человека, есть свои пристрастия, привычки. Учитывайте их при подборе гимнастики для глаз. Предложите на родительском собрании использовать методику упражнений, рекомендуемых в школе для профилактики зрительного утомления и близорукости. Упражнения проводятся в течение 2–3 минут в середине каждого урока. Эти же упражнения можно выполнять и дома каждый час занятий и подготовки домашних заданий.

Упражнения для учащихся 1–3-х классов

1. Исходное положение (И. П.) – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к парте, выдох. Повторить 5–6 раз.

2. И. П. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

3. И.П. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз.

4. И.П. – сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2–3 секунды, поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15–20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3–5 секунд, опустить руку. Повторить 5–6 раз.

5. И.П. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4–5 раз.

Упражнения для учащихся 4–5-х классов

6. Выполняется упражнение 1.

7. Выполняется упражнение 2. Упражнение повторить 5–6 раз.

8. Выполняется упражнение 3. Упражнение повторить 5–6 раз.

9. И.П. – сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

10. Выполняется упражнение 5.

11. Выполняется упражнение 4. Упражнение повторить 6–8 раз.

12. И.П. – сидя, закрыть веки. В течение 10 секунд массировать их кончиками пальцев.

Есть еще один комплекс упражнений для школьников.

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем открыть глаза на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1–2 минут.

3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 секунды, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3–5 секунд, опустить руку. Повторить 10–12 раз.

4. Выполняется стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6–8 раз.

5. Выполняется сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

6. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3–5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5–6 раз.

## Движение – жизнь

Движение – главный закон зрения. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаза смотрят пристально, не перемещаясь, они слабеют. В данной главе приведены упражнения, цель которых – перебороть привычку пристального взгляда, научиться перемещать взгляд.

Большие повороты

Встаньте лицом к окну своей комнаты, расставив ступни ног приблизительно на 30 см. Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. После этого, перенеся 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 во время поворотов вы будете напевать мелодию какого-нибудь понравившегося вам вальса, это позволит вам быть уверенным в том, что вы во время поворотов глубоко дышите. Обратите внимание на то, что, когда вы поворачиваетесь к правой стене, окна проходят мимо вас влево, а когда поворачиваетесь к левой стене, то окна уходят вправо. Вы можете заметить, что окна проскакивают мимо лишь тогда, когда вы во время поворота «забираете глаза с собой». Если же вы «прилипните» к ним глазами, то у вас появится головокружение или легкая тошнота. Таким образом, вы поймете, что не дали, как говорил доктор Бейтс, «пройти миру мимо вас». Следите за тем, чтобы у вас не закрывались глаза в момент прохождения мимо окон. Во время поворотов считайте их количество. Чтобы достичь нужной степени расслабления, нужно сделать до 60 поворотов.

Это упражнение надо делать по 100 раз каждое утро и еще столько же раз вечером перед сном. Несмотря на то что его выполнение занимает всего 2–3 минуты, результаты его применения приятно удивят.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Это упражнение развивает гибкость позвоночника, нормализует функции внутренних органов человека (сердца, легких, пищеварительного тракта и так далее). Но в первую очередь оно способствует возбуждению своеобразной вибрации глаз (очень мелких произвольных движений глаз).

Частота вибрации нормального глаза – 70 раз в секунду. Установлено, что глаза Лорда Макаули (Lord Macaulay) перемещались с частотой 10 000 раз в секунду, что позволяло ему читать, корректировать и запоминать до 500 слов в секунду. Это значит, что, перелистывая страницы, он успевал с такой же скоростью прочитать в них каждое слово.

Эти феноменальные результаты достигаются через такое развитие зрения, которое позволяет глазам перемещаться без каких-либо препятствий с максимально возможной скоростью. Это перемещение не является поворотом глазного яблока, а представляет собой вибрацию нервов сетчатки глубоко внутри глаза, в особенности нервов центра зрения вместе с группой нервов, обеспечивающих человеку наиболее острое зрение – этот участок называется Fovea (форма или ямка). Эти нервы нельзя привести в состояние вибрации сознательно. Они вибрируют сами по себе, когда (и если) расслаблены. Поэтому необходимо учиться поддерживать глаза в расслабленном состоянии как во время отдыха, так и во время зрительной работы.

Это упражнение призвано ликвидировать привычку пристально рассматривать объекты. Делайте его мягко, ритмично и не превращайте в физическое упражнение.

Рис. 22

Если повороты делать легко, непрерывно, без усилия и без обращения какого-либо внимания на движущиеся объекты, напряжение мышц и нервов вскоре снижается. Очень важно не делать никаких попыток увидеть четко объекты, которые в момент поворотов кажутся стремительно пронесшимися мимо.

Пальцевые повороты

Это упражнение помогает снять напряжение с глаз.

Поставьте указательный палец какой-нибудь руки перед своим носом.

Рис. 23

Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец движется. 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.

Если вы не можете добиться 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. Чередуйте 3 поворота с закрытыми глазами 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.

Эти повороты снимают боль, в частности головную.

Повороты головы обладают прекрасным расслабляющим эффектом, так как они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички вашего тела.

Методики, улучшающие зрение

Придуманно, опробовано, запатентовано и применено немало методик, улучшающих зрение. Какую из них выбрать – дело вкуса и предпочтений, условий работы и отдыха, возможностей человека и даже его характера. Кто-то нетерпелив и неусидчив, такому человеку сложно будет освоить многоступенчатую программу. У кого-то много свободного времени, а кто-то всегда спешит. Это тоже определяет выбор. Кто-то добьется лучшего результата от одной методики, другой не воспримет ее абсолютно и выберет для себя иной вариант упражнений. Данный раздел поможет разобраться во всем многообразии методик, определиться, попробовать техники на себе. А при желании всегда можно найти отдельные книги, целиком посвященные понравившейся методике.

Итак...

## Пальминг

Этот термин придумал Уильям Бейтс. Он обозначает упражнение для глаз, которое заключается в том, чтобы глаза закрыть и на несколько минут плотно прикрыть их ладонями. В результате глаза расслабятся, что для зрения очень важно.

О пальминге можно найти много информации в разных источниках.

Например, есть такое описание пальминга в книге Джонатана Барнса «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса»: «Главное место в гипотезе Бейтса занимает утверждение, что аномалии рефракции вызываются напряжением. Противоположностью напряжения является расслабление, которое достигается, когда вы даете глазам покой, закрывая их на время. В принципе это делает каждый, когда ощущает усталость или пытается преодолеть неприятности. Когда же человек действительно серьезно расстроен, он закрывает глаза не только веками, но и руками.

Почему люди так делают, отчасти объясняют исследования электрических разрядов, возникающих в коре головного мозга. Электрические разряды принимают форму так называемых мозговых волн, которые бывают нескольких типов. Бета-волны возникают, когда поле зрения пестро и разнородно (то есть глаза открыты), а когда поле зрения становится однородным (то есть глаза закрываются), бета-волны сменяются более спокойными альфа-волнами.

Простая идея давать глазам отдых, закрывая их, является фундаментальной для данного метода. Доктор Бейтс разработал специальное упражнение – «пальминг» (от англ. palm – «ладонь»).

Глаза закрываются веками и прикрываются ладонями, чтобы свет не проникал в глаза, но и никакого давления на них не было. Ладони спокойно лежат на скулах, а пальцы находятся на лбу. Пальминг обычно выполняется в положении сидя. Локти опираются на стол либо на лежащую на коленях толстую подушку.

Во время пальминга вы должны ощущать полный комфорт, тепло и уют. По возможности выбирайте время и место выполнения этого упражнения так, чтобы никто вас не мог потревожить. Старайтесь полностью расслабиться, избавиться от напряжения мышц лица, шеи, плеч и других частей тела. Если хотите, можете слушать радио или позвольте своим мыслям парить свободно, старайтесь думать о приятном. Если же неприятные мысли вторгаются в сознание, отстраняйте их, обещая себе разобраться с ними позже.

Оставайтесь с закрытыми глазами несколько минут. Точное время определяется методом проб и ошибок; 5 минут – подходящее время, 4 минуты – минимум. В таком состоянии за временем следить трудно, поэтому такая вещь, как бесшумно работающий таймер (или электронные часы с будильником), может быть очень полезна.

Пальминг, составляющий основу ежедневных упражнений, следует повторять 3–5 раз подряд. Время от времени, практикуя пальминг, можете визуализировать, а не просто отпускать мысли «на волю». Визуализация – это очень эффективное упражнение, опирающееся на тот факт, что всякая психическая деятельность находит соответствующее физическое проявление. То есть если вы представляете, что разговариваете, или даже просто облачаете свои мысли в слова, в голосовом аппарате происходят мельчайшие, но вполне измеримые колебания связок. Если вы мысленно сжимаете и разжимаете кулак, в мышцах происходят едва заметные изменения напряжения. Когда вы смотрите «мысленно», ваши глаза реагируют на это аналогичным образом, правда, реакция глаз оказывается куда более выраженной, чем, скажем, мышц руки, поскольку глаза связаны с мозгом намного теснее. Преимуществом мысленного зрения является то, что «глаза разума» аномалий рефракции не имеют и служат образцом для реальных органов зрения.

Визуализация полезна также для развития воображения и памяти. Мысленно представляйте какие-либо придуманные или запомнившиеся сцены и пейзажи, которые доставляют вам эстетическое удовольствие. «Рассматривайте» далекие и близкие предметы, легко и быстро переводя мысленный взор на интересующие вас объекты. Если вы близоруки, особое внимание уделяйте удаленным объектам; если страдаете дальнозоркостью или пресбиопией, старайтесь мысленно рассматривать объекты, расположенные вблизи.

Возможно, у вас возникнет вопрос, почему обычные сновидения не дают такого же результата, который достигается при помощи пальминга и визуализации. Ведь во сне точно так же закрыты глаза и вы мысленно видите множество зрительных образов.

Если сон здоровый, глаза действительно отдыхают и зрение после сна имеет тенденцию несколько улучшаться, но у многих людей некоторое напряжение в глазах остается даже во сне. Когда человек видит сны, его глаза быстро беспорядочно двигаются; память и воображение не контролируются сознанием, и зачастую сами сны вызывают эмоциональные расстройства. Вообще, некоторые сновидения, похоже,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) вызывают сильное возбуждение коры головного мозга, что является противоположностью тому спокойному, расслабленному состоянию, в котором глаза работают наилучшим образом. Если глаза во сне отдыхают недостаточно, упражнение «Длинное раскачивание», выполняемое перед сном, может оказаться полезным. Пальминг можно и следует выполнять при любом удобном случае. Даже если вы на несколько секунд закрываете глаза и прикрываете их ладонями, это помогает держать глаза в тонусе, а разум – в покое. В обстоятельствах, когда выполнять пальминг обеими руками неудобно из-за возможной реакции окружающих, можно прикрывать по одному глазу или обходиться без рук, просто закрывая глаза, как будто вы дремлете. Когда вы смотрите телевизор, делайте пальминг во время рекламных перерывов.

Качество темноты (черноты), которую вы видите, выполняя пальминг, является критерием состояния вашего зрения. Хотя доктор Бейтс в своей книге указывает, что для усиления наблюдаемой темноты следует привлекать воображение, такая практика ведет лишь к усилению напряжения и потому не приветствуется другими преподавателями метода, да и сам Бейтс впоследствии отказался от этой идеи. Выяснилось, что гораздо лучше, если однородность и чернота поля зрения будут развиваться сами, реагируя на улучшение зрения. Тем не менее имеет смысл экспериментировать с «визуализацией черноты» во время пальминга – такая техника оказывается весьма эффективной. Примите за объект визуализации самые черные объекты, какие только можете придумать (черный мех, черный бархат, черные чернила и т. д.), и зрительно представляйте, как они быстро сменяют друг друга. Или перебирайте в уме буквы алфавита (шрифт должен быть черным), отчетливо видя каждую мысленным взглядом, прежде чем переходить к следующей. Когда дойдете до буквы «я», сравните ее черноту с чернотой окружающего поля зрения. Если буква чернее, представьте, как она сливается с чернеющим окружающим фоном. Этот процесс можно повторять снова и снова, пока чернота не станет более интенсивной. Каждый новый век, имея новые идеи, приобретает новые глаза.

Г. Гейне Есть вариант этого упражнения, включающий в работу не только воображение, но также зрение и память. Выберите одну из букв проверочной таблицы и рассмотрите с такого расстояния, с какого вы видите ее лучше всего. Наилучшими с точки зрения эффективности этого упражнения представляются угловатые буквы, например Е или Н. Запомните каждую из них во всех деталях: толщину линий, расстояния между линиями, форму белого фона за буквой. И главное, запомните, насколько она черная. Теперь закройте глаза и посмотрите, как долго вы можете удержать ее в памяти. Не насилуйте себя; не пытайтесь сконцентрироваться. Если буква сразу же пропадает, пусть так и будет. Но если она держится, переходите к следующему этапу: вообразите, что она начертана самой черной, какая только может быть, краской на той стороне матово-белого цилиндра, которую вы не видите. Пусть цилиндр медленно поворачивается вдоль своей длинной оси, пока буква не откроется взору. Затем забудьте про цилиндр. Пусть он растворится, оставив лишь букву на черном фоне поля зрения. Если буква снова окажется чернее фона, пусть они, как и прежде, сольются.

Упражнения по методу Бейтса эффективны не всегда. Вы должны определить, какие из них подходят вам, а какие нет. Некоторым людям даже пальминг дается с трудом, и сначала им приходится изучить другие упражнения, а потом уже вернуться к освоению пальминга. Начав заниматься по методу Бейтса, попробуйте проделать каждое упражнение. Если вы находите какое-то из них бесполезным, переходите к другому, всегда помня о том, что впоследствии вам, возможно, захочется вернуться к нему и попробовать снова.

Приведем описание данного упражнения из книги Мартина Брофмана «Улучшите ваше зрение»: прикройте ладонями закрытые глаза, не оказывая никакого давления на глазное яблоко. После этого представьте, что поле зрения становится все чернее и чернее. Можете даже нарисовать в своем воображении человека с малярным валиком, который закрашивает поле зрения черным цветом. Было установлено, что люди с нормальным зрением легче визуализируют черный цвет, поэтому главная идея пальминга – создание признаков нормального зрения.

Когда у человека есть все признаки нормального зрения, он видит нормально!

А вот описание пальминга, взятое из книги Александра Медведева и Ирины Медведевой «10 основных способов укрепления и восстановления зрения»:

«Расслабление посредством наложения ладоней на область глаз было известно в глубокой древности и использовалось как в Индии, так и Китае. Уильям Бейтс ввел для этого вида расслабления специальный термин – пальминг (от английского слова palm – ладонь).

Перед выполнением пальминга следует с силой потереть ладони друг о друга, так, чтобы они разогрелись. Если пальминг выполняется в жаркую погоду и избыток тепла вызывает ощущение дискомфорта, руки перед пальмингом рекомендуется ненадолго погрузить в холодную воду.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Пальминг выполняется следующим образом.

Закройте глаза. Чашеобразно изогнув ладони, наложите их на окологлазную область таким образом, чтобы основания ладоней внутренними краями касались нижней половины носа. Суставы первых фаланг мизинцев накладываются друг на друга, перекрещиваясь на переносице под углом в 90 градусов, пальцы рук перекрещены на лбу. Ладони не должны касаться глаз.

Наложение ладоней производится таким образом, чтобы к глазам не проникал ни малейший лучик света. Только так можно обеспечить максимальное расслабление глаз.

Во время пальминга шея должна находиться на одной прямой с позвоночником, тело располагается таким образом, чтобы оно могло достичь максимального расслабления. Пальцы, запястья и руки максимально расслаблены. Чтобы достичь этого, необходимо поместить локти на какую-либо опору.

Можно выполнять пальминг сидя за столом, слегка наклонившись вперед и опираясь локтями о поверхность стола. Другой вариант – сесть на стул и, наклонившись вперед, упереть локти в положенную на колени подушку.

Пальминг можно выполнять лежа на спине. Чтобы руки не уставали, под локти подкладывают толстые подушки.

Без опоры можно выполнять кратковременный пальминг, при котором наложение ладоней на область глаз производится в течение 10–15 секунд.

Цель пальминга – достичь максимального расслабления глазных мышц. Показателем того, что расслабление достигнуто, является абсолютная чернота перед глазами без малейших световых пятен, черточек или искорок.

Если световые пятна не исчезают, ни в коем случае не сосредотачивайтесь на них – таким образом вы только усилите напряжение. При выполнении пальминга главное внимание следует уделять полному физическому и психическому расслаблению.

Расслаблению способствует максимальное сосредоточение на ощущениях, исходящих от наложенных на лицо ладоней, – на чувстве приятной тяжести, тепла, а также на восприятии мягкой, целительной и успокаивающей энергии, излучающейся из ладоней и омывающей область глаз.

Кратковременный пальминг (длительностью в 10–15 секунд) следует выполнять по несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, особенно в период, когда вы читаете, смотрите телевизор или работаете с компьютером. В этом случае пальминг рекомендуется выполнять через каждые 20–30 минут.

Убрав руки от лица по завершении пальминга, не открывайте сразу глаза – выждите 3–5 секунд, и только потом их откройте».

Описание пальминга можно найти и в книге Светланы Троицкой «Избавиться от очков-убийц навсегда!» в главе «Подари глазам отдых». В подробном описании этого упражнения автор подчеркивает, что необходимо держать осанку («между затылком, шеей и верхней частью корпуса должна сохраняться прямая линия, в какой бы позе мы ни находились»), рассказывает о пользе подключения воображения, а также описывает дополнение к упражнению – пальминг с «эфирными глазами».

Есть техники, очень похожие на пальминг. Подобное сходство можно найти в книге Кацудзо Ниши «Система естественного омоложения», содержащей полезные рецепты для глаз.

Ниши (1884–1959) – японский профессор. В детстве врачи сказали, что страшная болезнь не даст ему дожить даже до молодости, но маленький японец не стал дожидаться смерти, а «начал борьбу за себя. И теперь, подводя итоги своей жизни, я могу сказать: я победил в этой борьбе». Ниши выжил, выздоровел и разработал для людей свою Систему здоровья, цель которой – молодость и здоровье независимо от возраста, долголетие, при котором продление жизни будет продлением молодости, а не старости.

Советы из книги можно разделить на две части: основная – теория (как это работает), заключительная – практика (упражнение, схожее с пальмингом).

Слепых больше там, где ниже культура, понимаемая в самом широком смысле слова. Авербах «При многих, многих болезнях врачи рекомендуют прогревание. Но что такое грелка в сравнении с тонким механизмом – человеческой рукой? Никакая грелка не заменит руку. Ведь рука несет не только тепло – она несет с собой целительную силу, жизненную энергию, которой лишена неодушевленная грелка.

Рука, собственная ладонь поможет нам гораздо лучше, чем грелка.

Доверьтесь себе и своим рукам. Если вы ощущаете, что какая-то область вашего организма нуждается в прогревании, делайте это с расположенными там органами. Если вам хочется положить руки на какое-то болезненное место или даже не болезненное, а такое, где ощущается какой-то дискомфорт, – делайте это. Ваши руки сами знают, какая область вашего организма нуждается в лечении. Они знают это лучше, чем ваш разум. Вы можете при помощи собственных ладоней узнать о состоянии вашего организма больше, чем знают об этом даже самые лучшие врачи. Обследуйте свое тело своими ладонями. Вы обнаружите, что где-то есть ощущение холода, а где-то –

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) тепла. Там, где есть ощущение холода, – там болезнь. Прогревайте эту зону до тех пор, пока не появится ощущение тепла. В следующий раз, приложив руку к этой зоне, вы сможете ощутить уже меньший холод, а затем вы сможете ощутить в этом месте появившееся там благодаря вашей работе тепло. Это значит, что исцеление началось. Процесс исцеления вы можете распознать по появлению пульсации крови под вашей ладонью, а также ощущения покалывания и нагнетания тепла. Руки сами знают, что нужно исцелять в первую очередь. Если вы понаблюдаете за собой, то обнаружите, какое положение любят занимать ваши руки сами собой, когда вы не контролируете себя. Возможно, руки ложатся на грудь? Уделите больше внимания этой зоне – сообщайте ей энергию. Рука ложится на лоб? Лягте, расслабьтесь, расположите руку на лбу, насытите энергией эту зону. Руки говорят вам о дискомфорте, который есть в вашем организме. Руки же помогут и устранить этот дискомфорт. [...] И вновь сосредоточим внимание на области живота: именно там гнездятся корни болезней и именно оттуда их нужно устранять. Печень – жизненно важный орган, нуждающийся в активизации едва ли не больше, чем все остальные. Если печень недостаточно активна, если в ней есть застои энергии, она плохо нейтрализует вредные вещества, поступающие в организм вместе с пищей и лекарствами, которые доносит до нее кровь. Если печень плохо очищает кровь, то засоряется и начинает болеть весь организм, в том числе глаза. Если печень не активна, то она сама засоряется, в ней образуются камни. Лучший способ очищения печени – это активизация потоков энергии в ней. И ничего лучше, чем прогревание рукой, придумать нельзя.

Положите левую руку на область печени – под ребрами справа, а правую – на правую сторону спины напротив печени и держите так 15 минут. Мысленно представляйте, как между руками начинает двигаться энергия. Ощущайте, как энергия рук заполняет печень. Эта энергия уменьшает воспалительные процессы в печени и желчном пузыре, а также способствует растворению и оплавлению камней, которые свободно проходят по расширившимся от прогревания желчным протокам. Это лучше делать после еды. Для лечения рекомендуется делать такое прогревание несколько раз в день, для профилактики достаточно одного раза в день. [...] Нарушения зрения и заболевания глаз развиваются именно вследствие застойных процессов в мышцах глаз и из-за того, что блокируется течение энергии между органами зрения и головным мозгом, в результате чего нервные импульсы передаются с искажениями.

Всякий успех медицины в целом отражается на успехах офтальмологии, и каждый успех последней отражается на успехах медицины в целом.

В.П. Филатов Для оздоровления глаз наложите обе руки так, чтобы центр ладони приходился как раз на уровень глаза (центр левой ладони – на левый глаз, правой ладони – на правый глаз), а пальцы лежали на лбу. Закройте глаза и представьте себе, как поток тепла и энергии от центра ладони идет через глаза прямо в головной мозг. Это нужно делать ежедневно в течение 10 минут в целях профилактики и 15 минут – если есть заболевания глаз или нарушения зрения».

Предупреждение: все упражнения по прогреванию противопоказаны при тяжелых сердечных болезнях и болезнях сосудов, связанных с образованием тромбов.

#### Соляризация [4]

Человек лучше всего видит днем, при свете солнца. Лишенная солнца, сетчатка глаза постепенно адаптируется к новым условиям и становится патологически чувствительной даже к дневному свету.

Такая гиперчувствительность – светобоязнь – является расстройством сама по себе и одновременно признаком нарушений, имеющих место в других частях зрительной системы.

Степень светобоязни может варьироваться от необходимости щуриться под прямыми солнечными лучами до серьезных заболеваний, вынуждающих человека постоянно носить солнцезащитные очки. Почти во всех случаях светобоязнь является нарушением приобретенным, а не врожденным. Она возникает из-за слишком долгого пребывания в закрытых помещениях.

Если светобоязнь удастся преодолеть, глаза избавляются от постоянного напряжения, а это, в свою очередь, способствует возвращению нормального зрения. Предложенная Бейтсом техника избавления от светобоязни называется «соляризация» и заключается в том, что вы просто подставляете глаза, закрытые веками, солнечному свету. Сетчатка постепенно привыкает к яркому свету, и в конце концов глаза смогут эффективно работать при дневном свете – во всех диапазонах его яркости. Кроме того, тепло и целебные свойства солнечных лучей благотворно сказываются на здоровье глаз и способности их расслаблять.

Начните, если сможете, с полуминутных солнечных ванн. По истечении времени

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) прикройте глаза ладонями, пока не погаснут остаточные образы, и повторите цикл два или три раза. Во время каждого следующего занятия понемногу увеличивайте продолжительность солнечных ванн, доводя ее до 20 минут.

Если светобоязнь настолько сильна, что вы ощущаете дискомфорт от прямых солнечных лучей, смотрите не на солнце, а на самый яркий участок неба. Во время следующего занятия повернитесь чуть ближе к солнцу – и так с каждым разом продолжайте поворачиваться, пока не сможете без неприятных ощущений «смотреть» закрытыми глазами прямо на солнце. Если даже яркость неба слишком велика для вас, начните с искусственного света, каждый раз придвигая лампу все ближе к себе, пока не будете готовы к соляризации на открытом воздухе.

Сеансы соляризации при желании можно проводить 2–3 раза в день. Когда солнца нет, пользуйтесь искусственным освещением. Можно использовать обычную бытовую лампочку мощностью 150 ватт, а лучше – 100-ваттную лампу с рефлектором, имеющую более направленный свет. Не пользуйтесь при соляризации флуоресцентными лампами, хоть их и называют лампами дневного света, и ни при каких обстоятельствах не используйте инфракрасные или ультрафиолетовые лампы.

Сядьте так, чтобы лампа находилась на уровне глаз на подходящем для вас расстоянии, с каждым сеансом придвигайте ее на несколько сантиметров ближе, пока яркость освещения не достигнет примерно той же, что дает солнечный свет. Можете разместить лампу за спиной так, чтобы она светила на вас, отражаясь в зеркале. Однако данный способ не рекомендуется, когда вы проводите соляризацию на солнце, поскольку отраженный солнечный свет не обладает теми свойствами, что прямые солнечные лучи.

Выполняя упражнение, медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, чтобы свет равномерно распределялся по всей сетчатке. Лучше, чтобы общий угол поворота составлял 90 или чуть больше градусов, а время поворота – 7–10 секунд. Если хотите, можете варьировать движения: «рисуйте» носом круг, или знак бесконечности, или восьмерку, или любую другую геометрическую фигуру. Регулярно меняйте направление движения на противоположное. Во время соляризации вы должны чувствовать себя в состоянии приятной дремоты, навеваемой теплом, поступающим через веки. Представляйте, как солнечный свет проникает вглубь вас и наполняет все тело. Но если во время соляризации возникнет ощущение дискомфорта, немедленно прекратите выполнение упражнения.

Очень короткий и осторожный прямой взгляд на солнце вполне безопасен. Упражнение делается одним глазом, второй при этом прикрыт рукой. Быстро поверните голову так, чтобы солнечный луч скользнул по сетчатке (поворот должен занимать лишь пару секунд), при этом моргая. Повторите упражнение для другого глаза, а потом проделайте пальминг, пока не погаснут все остаточные образы.

Соляризация с открытыми глазами может быть полезна в первую очередь тем людям, которые имеют достаточный опыт работы по методу Бейтса. Это поможет им ликвидировать остатки светобоязни. Но для начинающих это упражнение едва ли намного полезнее, чем соляризация с закрытыми глазами (к тому же оно может стать источником напряжения). Поэтому лучше воздержаться от него, по крайней мере, первое время. В любом случае это упражнение должно выполняться лишь изредка и с большой осторожностью.

Как и пальминг, соляризацию можно выполнять в любую свободную минуту, когда предоставляется возможность.

Привычка щуриться, которая возникает при светобоязни, может сохраняться и после того, как гиперчувствительность к свету пройдет. Когда чувствуете, что щуритесь, спросите себя, действительно ли вы нуждаетесь в этом. Позвольте своим мышцам расслабиться.

Описание соляризации есть и в книге Александра и Ирины Медведевых «10 основных способов укрепления и восстановления зрения»:

«Упражнения по стимуляции глаз целительным солнечным светом существовали в Древней Индии и Китае. Солнечный свет оказывает расслабляющее воздействие на окологлазные мускулы, стимулирует радужную оболочку и нервы глаз, увеличивает циркуляцию крови.

Регулярно укрепляя с помощью солнечных ванн нервы сетчатки, вы избавитесь от болезненных ощущений в глазах, возникающих при интенсивном солнечном свете. Сядьте или лягте на спину так, чтобы солнце светило вам в лицо, но ни в коем случае не смотрите прямо на солнце. Добейтесь максимального физического и эмоционального расслабления.

Возьмите в руки веер (плотный и непрозрачный) или кусок картона. Держите его в 10–15 см перед лицом с левой стороны, так, чтобы половина лица находилась в тени. Закройте глаза. Медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, сосредотачиваясь на ощущениях, которые возникают в глазах при попадании на опущенные веки солнечного света и при переходе их в тень. Наслаждайтесь этими ощущениями. Представляйте, что солнечный свет расслабляет, насыщает, укрепляет и

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) исцеляет ваши глаза. Впитывайте его в себя.  
Другой вариант выполнения упражнения – поместить веер перед глазами и качать его из стороны в сторону, открывая солнечному свету то один, то другой глаз. Такой вариант позволяет достичь более глубокого расслабления. Усилия, затрачиваемые на покачивания кистью, значительно меньше тех, что затрачиваются на повороты головы, и можно полностью расслабить лицо, шею и плечи. Упражнение выполняется от 3 до 10 минут.  
Закончив упражнение, ополосните лицо и глаза холодной водой, после чего выполните пальминг, по продолжительности в два раза превышающий время насыщения глаз солнечным светом.  
Упражнение по стимуляции глаз солнечным светом (соляризацию) следует выполнять как можно чаще. В пасмурные дни солнце можно заменить светом лампы мощностью в 200 ватт, расположенной на расстоянии одного метра от лица».

## Йога для глаз

Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий. Приведенные ниже упражнения для глаз лучше выполнять дважды в день в течение 10 минут. Фиксацию взгляда на кончике носа, на межбровном промежутке, различные движения глазами лучше производить утром или днем. Фиксацию на пламени свечи лучше осуществлять вечером. Упражнения для отдыха зрения и поочередную фиксацию взгляда на кончиках пальцев и на горизонте или на кончике носа и на горизонте можно выполнять в любое время. Упражнения нужно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко. Нельзя доводить себя до сильного утомления. После упражнений лучше всего в течение 20 минут воздержаться от любой деятельности, утомляющей глаза, – чтения, просмотра телевизора и т. д.

### Расслабление глаз

Встать или сесть спокойно и устойчиво, можно лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закрывать глаза и расслабиться. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также должны быть расслаблены. Это даст дополнительный отдых, но все внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувства тепла и тяжести должны смениться легкостью, а в дальнейшем – полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20–40 секунд, выполняемое само по себе – 3–5 минут. Расслабление можно проводить в любое время.

### Воспетые глаза

Привычные к степям – глаза,  
Привычные к слезам – глаза,  
Зеленые – соленые –  
Крестьянские глаза!

Была бы бабою простой,  
Всегда б платили за постой  
Все эти же – веселые –  
Зеленые глаза.

Была бы бабою простой,  
От солнца б застилась рукой,  
Качала бы – молчала бы,  
Потупивши глаза.

Шел мимо паренек с лотком...  
Спят под монашеским платком  
Смирненные – степенные –  
Крестьянские глаза.

Привычные к степям – глаза,  
Привычные к слезам – глаза...  
Что видели – не выдадут  
Крестьянские глаза!

М. Цветаева



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Фиксация взгляда

Занятия проводятся в спокойной обстановке, сидя на стуле, в кресле или на полу со скрещенными ногами.

1. Центральная фиксация. Она состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты, с нормально открытыми глазами, но не мигая, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше. После нескольких месяцев практики центральной фиксации глаз на предмете – свече или черном кружочке – можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте воду в красивую вазу и созерцайте около 10 минут центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу надо расположить так, чтобы фокус отражения был в центре сосуда, созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи йоги рассматривают как успокаивающее средство для глаз.

2. Созерцание носа. Сидя расслабленно, шею держите прямо и фиксируйте глазами верхушку носа. Созерцайте 1–2 минуты, а затем закройте глаза. Повторите 2–3 раза. Закройте глаза для отдыха.

3. Созерцание бровей. После минуты отдыха с закрытыми глазами фиксируйте взгляд на точке между бровями. Удерживайте его так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

4. Созерцание правого плеча. Держите тело прямо, шею и голову – твердо. Фиксируйте глаза на конце вашего правого плеча. Оставайтесь так 1–2 минуты. Затем закройте глаза для отдыха.

5. Созерцание левого плеча. Так же, как и правого.

Полезно комбинирование всех четырех упражнений в одно. Выполнение их усиливает мышцы глазного яблока, естественную фиксацию и аккомодацию.

6. Созерцание солнца, луны, звезд.

#### Хатха-йога

В предлагаемом комплексе используются упражнения йогов и упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Необязательно выполнять его полностью. Можно выбрать несколько наиболее понравившихся упражнений и делать их регулярно вместе с детьми.

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сосредоточьте на глазах.

После каждого упражнения необходимо давать глазам отдых – закрыть их или поморгать ими в течение 20–30 секунд.

1. Медленно вращайте глазами яблоками по кругу слева направо и справа налево. Повторите 3–5 раз.

2. Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, затем в правый верхний и в левый нижний. Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. Цикл из этих восьми движений можно повторить. В конце каждого цикла не забудьте расслабить глаза.

3. Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

4. Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом примерно на расстоянии 30 см. Затем переведите взгляд вдаль. В каждом положении задерживайте взгляд на 2–3 секунды. Повторите 3–5 раз, хорошо сосредоточившись на выполнении.

5. Левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогните средний палец, высвободив его из кулака, и произведите им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно следите правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спокойными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжительность выполнения упражнения до 3 минут.

6. Лучший отдых для глаз – расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. Если вам трудно достичь полного расслабления, разотрите ладонь о ладонь до появления тепла, легко прикоснитесь подушечками пальцев к закрытым векам. Это поможет вам максимально расслабить мышцы глаз. Задержитесь в этом положении на 20–40 секунд.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Упражнения для шеи и глаз

1. Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам будет трудно держать спину прямо, а это очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как если бы вы сидели по шею в воде. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад, и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение четыре раза. Позже вы можете увеличить число до шести и более раз. Запрокидывая голову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается.

2. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите четыре раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положение мышцы расслабляются.

3. Выполняя третье упражнение, вы наклоняете голову направо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямляете голову, наклоняете ее к левому плечу.

И так повторите четыре раза. При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокидывайте голову назад. Из прямого положения она должна наклониться почти до горизонтального. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне влево.

4. Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, вы делаете скользящее движение подбородком вперед, как если бы вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно дальше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение 4 раза.

5. Выполняя пятое упражнение, сделайте те же движения, которые вы делали, проверяя эластичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелой и безжизненной. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделайте то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка или как у человека, который слишком много выпил.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладони) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Данные упражнения ослабят напряжение мышц шеи. Они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

Упражнения для глаз

Сядьте. Спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голову держите прямо. Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнения для глаз. Все тело неподвижно, ничего не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не шурясь, и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмотрев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть неглубоким).

1. Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку. Опустите глаза и посмотрите на выбранную вами нижнюю точку. Повторите четыре раза. Закройте глаза и немного отдохните.

2. Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы будете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы четко их видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево.

Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево. Повторите четыре раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

3. Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полускрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотрите на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите четыре раза. Моргните несколько раз. Закройте глаза и отдохните.

4. Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше, чем через 3-4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) часовой стрелки. Выполняется следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Переходим к упражнению «переменного обзора». Выполняя его, вы поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмотрите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите. А сейчас посмотрите на ближнюю точку – карандаш или палец – потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

6. Теперь рассмотрим упражнение, выполняемое с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему. Оставайтесь сидеть на полу. Подтяните к себе колени, слегка расставьте ноги, не отрывая ступни от пола. Быстро потрите ладони одна о другую, таким образом зарядив их электричеством. Положите ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на согнутые колени так, чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше чем несколько минут, лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь на них локтями так, чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении.

## Тратака[5]

Эта практика традиционно рассматривается как элемент хатха-йоги. Но поскольку по своей технике она больше похожа на мудру, то может рассматриваться также и как часть раджа-йоги.

Это упражнение может быть определено как сосредоточение взгляда на одной точке (слово «тратака» означает «пристально созерцать»).

При систематической практике это упражнение чрезвычайно развивает способность к концентрации. В результате этого происходит пробуждение скрытых способностей, имеющих в каждом из нас.

Техника выполнения такова: примите удобную позу (предпочтительно асану для медитации) в темной комнате. Поставьте перед собой на уровне глаз зажженную свечу на расстоянии 1–2 футов (30–60 см) от лица. Выпрямите спину, расслабьтесь и закройте глаза. Ощущайте только свое тело. Приняв удобное положение, постарайтесь в дальнейшем не шевелиться в течение всего упражнения. Когда вы будете готовы, откройте глаза и сфокусируйте взгляд на ярком пятне пламени (на самом кончике фитиля). Со временем вы сможете смотреть на пламя, не отводя глаз и не мигая в течение нескольких минут. Продолжайте смотреть на пламя с предельной концентрацией. Все ваше сознание должно быть полностью сосредоточено в глазах, в то время как восприятие остального тела должно раствориться.

Взгляд должен быть сосредоточен на одной точке. Когда глаза устанут или начнут слезиться, закройте их и расслабьтесь. Не двигайтесь. Сохраняйте перед закрытыми глазами образ пламени. Каждый из нас, посмотрев на солнце (или на источник яркого света) и закрыв на некоторое время глаза, сохраняет его четкое изображение на сетчатке глаз. Точно так же произойдет и с пламенем свечи.

Выполняйте тратаку на изображение пламени свечи, удерживая его непосредственно перед междубровьем или чуть выше. Как только изображение начнет пропадать, откройте глаза и вновь сконцентрируйтесь на пламени свечи.

Объектами тратаки также могут быть небольшое пятнышко (кружочек на стене), полная луна, тень, стеклянный шар, кончик носа, вода, темнота, источник неяркого света и многие другие предметы. Объектом тратаки также может быть восходящее солнце, собственное отражение в зеркале или глаза другого человека.

Однако практиковать тратаку, используя в качестве объекта все вышеперечисленное, можно только под руководством инструктора.

Существует две разновидности тратаки: бахиранга (внешняя) и антаранга (внутренняя). Все описанные выше методы являются разновидностями внешней тратаки (бахиранги).

Внутренняя тратака – это визуализация с помощью внутреннего зрения (например,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) (собственной чакры или личного божества). Глаза в этом случае обычно закрыты. Если же они открыты, то внутренняя концентрация должна быть достаточно глубокой для того, чтобы ни один внешний объект не воспринимался. Продолжительность упражнения обычно составляет 15–20 минут. В случае духовного совершенствования или исправления дефектов глаз длительность практики может быть увеличена. Страдающие бессонницей или умственным перенапряжением должны выполнять трааку в течение 15 минут, перед отходом ко сну. Простая форма трааки (сосредоточение на пламени свечи) совершенно безопасна. Нужно только избегать излишнего перенапряжения глаз вначале. Способность пристально смотреть, не мигая при этом, разовьется со временем. На физическом уровне траака исправляет определенные дефекты глаз, например близорукость. На ментальном уровне она успокаивает нервную систему, устраняет бессонницу и расслабляет даже чрезвычайно беспокойный разум. Траака описана также в других источниках, кроме практики йоги. Например, в книге Ошо «Медитация: искусство внутреннего экстаза»: «Выполняя трааку, вы должны непрерывно глядеть, не мигая, в течение 30–40 минут. Глядение в зеркало – это одна из форм трааки, древней йогической техники фиксированного глядения. Другой мощный вид трааки – глядеть на фотографию своего гуру или на фотографию духовного учителя, с которым вы чувствуете глубокое сродство. Фотография должна изображать лицо полностью, и глаза учителя должны смотреть прямо вперед. Что нужно для того, чтобы ясно видеть? Не глядеть сквозь самих себя. П.Я. Чаадаев Установите фотографию приблизительно на расстоянии длины руки от себя так, чтобы глаза учителя были на одном уровне с вашими. Зафиксируйте свой взгляд на глазах гуру или на пространстве между его глазами. Так же, как и глядение в зеркало, это упражнение должно выполняться в течение тридцати–сорока минут ежедневно, минимум двадцать один день. Трааку можно также практиковать и с другим человеком: каждый глядит в глаза другого от тридцати до сорока минут. Если второй человек ваш любовник или лицо, к которому у вас сильное чувство (положительное или отрицательное), вы прибавите новое измерение к вашим занятиям. Опять же полезно делать это ежедневно с одним и тем же человеком – в течение, по крайней мере, двадцати одного дня. Все ваше сознание должно собраться в глазах. Вы должны стать глазами. Забудьте все, забудьте остальное тело. Будьте только глазами и глядите непрерывно, не мигая. Когда все ваше сознание соберется в глазах, ваше напряжение достигнет предела, переломного момента. Глаза – наиболее тонкая ваша часть, поэтому они могут напрячься больше, чем любая другая часть. И когда напряжены глаза, напряженным станет весь ум. Когда вы стали глазами и глаза достигли предельного напряжения, ум тоже достиг предельного напряжения. И когда вы падаете после этого перелома, вы падаете без усилий в бездну расслабления. Траака создает один из наиболее высоких пиков напряжения, на которое способно сознание. Падение с этого пика само порождает его противоположность – расслабление произойдет спонтанно. Когда вы занимаетесь траакой, ваше мышление прекратится автоматически. Постепенно ваше сознание станет все больше концентрироваться в глазах. Вы будете просто созерцать, думания не будет. Глаза не могут думать. Когда ваше сознание сконцентрировано в глазах, в уме не остается энергии для думания. Ума нет – есть только глаза, поэтому нет и мыслей. Будьте настороже, когда вашим глазам захочется мигнуть. Ум пытается вернуть энергию обратно к думанию, он пытается отвлечь сознание от глаз обратно в ум. Вот почему здесь требуется постоянное глядение. Даже одно только движение глаз возвращает энергию уму, поэтому не двигайте глазами совершенно. Ваш взгляд должен оставаться постоянно фиксированным. Когда вы глядите неподвижными глазами, ум также фиксирован. Ум движется вместе с глазами. Глаза – двери, принадлежащие уму внутри, но также и миру вовне. Если глаза совершенно неподвижны, ум тоже останавливается. Он не может двигаться. Эта техника начинается с глаз, потому что начинать с ума трудно. Трудно контролировать ум, но глаза – вещи внешние, вы сможете их контролировать. Поэтому пусть ваш взгляд будет абсолютно фиксированным. Глядите, не мигая. Когда неподвижны ваши глаза, ваш ум тоже станет неподвижным». Об этом упражнении упоминает и Светлана Троицкая в своей книге «Избавиться от очков–убийц навсегда!». Вот цитата из книги: «В системе йоги рекомендуется пристально смотреть на свечу, не моргая, пока на глаза не накатится слеза. Это упражнение дает очень хороший очищающий, успокаивающий и общеоздоравливающий эффект».

Упражнения оздоровительной системы хуашаньской школы Дао

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Методика сохранения молодости, продления жизни школы Дао передавалась из поколения в поколение и выдержала тысячелетнее испытание временем. Современная наука доказала ее эффективность.

Упражнение 1. «Сияние трех звезд»

1. Исходное положение. Встать спокойно, ноги вместе, расправить грудь, подтянуть живот, расслабить мышцы, на лице улыбка. Руки спокойно опущены вдоль туловища. Дышать медленно, размеренно. Взгляд устремлен вперед (рис. 24).

2. Руки медленно, поднимаются вперед-вверх, ладони вниз (рис. 25).

Рис. 24

Рис. 25

Когда руки поднимутся выше головы, ладони повернуть вверх, пальцы против пальцев. Пальцы сомкнуть, руки выпрямить. Пятки чуть оторвать от земли (рис. 26).

Рис. 26

Рис. 27

Одновременно расправить грудь, втянуть живот, вдохнуть как можно больше воздуха. Вдох делать медленно, беззвучно.

Закончив вдох, руки опустить вниз медленно, по той же линии, что и поднимали. Вернуться в исходное положение (рис. 27).

Одновременно сделать выдох (весь «грязный» воздух выходит). Выполнить упражнение подряд 3 раза. Первая часть упражнения называется «Звезда счастья», вторая – «Звезда богатства», третья – «Звезда долголетия», все вместе – «Сияние трех звезд».

Упражнение 2. «Орел точит когти»

1. Исходное положение такое же, как в упражнении 1.

2. Движения этого упражнения являются продолжением предыдущего. Когда руки из положения выше головы опускаются вниз и доходят до уровня колен, ладони соединяются и помещаются между ними. Тело наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук (рис. 28).

Рис. 28

После этого пятки обеих ног отрываются от земли и тут же снова опускаются. Одновременно ладони трутся одна о другую (рис. 29 и 30).

Рис. 29

Рис. 30

Повторить эти движения (непрерывно) 8 раз. Во время трения одна ладонь перемещается относительно другой не более чем от центра до кончиков пальцев; ладонь от ладони не отрываете.

При трении ладоней необходимо прикладывать умеренную силу, добиваться возникновения между ними тепла. Наклон туловища должен выполняться свободно и естественно. Это упражнение противопоказано беременным.

Упражнение 3. «Три поглаживания глаз»

1. Исходное положение. Ноги вместе, встать прямо. Сомкнутые ладони поднять вверх до уровня выше носа (ладони плотно прижаты друг к другу). Затем ладони разомкнуть, закрыть ими глаза (рис. 31).

Рис. 31

Рис. 32

2. Горячие после трения от предыдущего упражнения и смыкания ладони осторожно прижимать к глазам 8 раз. Даосы называют эти движения «Прижимание глаз». Затем ладони выгнуть (руки остаются на месте – у глаз), образуя полусферы (рис. 32). Глаза открыть, вращать ими слева направо и справа налево по 8 раз в каждую сторону. Это по-даосски называется «Вращение глаз». В заключение под ладонями открывать и смыкать веки (8 раз). Это по-даосски – «Смыкание глаз». Все три движения имеют общее название «Три поглаживания глаз».

Когда горячие от трения ладони прижимают к глазам, таким образом воздействуют на биологически активные точки у глаз и за глазным дном. Движения глаз и век улучшают зрение. С помощью этого упражнения можно лечить такие глазные болезни, как куриная слепота, воспаление зрительного нерва, близорукость, катаракта и другие.

Упражнение 4. «Поддержка небесного свода» (продолжение упражнения 3)

1. Исходное положение. Встать свободно.

2. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним, безымянным) проводится поглаживание от бровей вверх, в стороны, а затем к вискам. Всего 8 раз (рис. 33).

Рис. 33

Даосы называют это движение «Поддержка небесного свода». Эти поглаживания предотвращают появление морщин на лбу, разглаживают их. Упражнение воздействует на биологически активные точки, находящиеся на лбу.

Упражнение 5. «Поглаживание хвоста феникса»

1. Исходное положение. Встать свободно, ладони прижать к вискам около внешних углов глаз (рис. 34).
2. Произвести поглаживание той частью ладони, которая примыкает к большому пальцу, от углов глаз к вискам (8 раз) (рис. 35).

Рис. 34

Рис. 35

Это массажное движение предупреждает появление морщин в углах глаз, а также воздействует на биологически активные точки лица, в частности висков. Такой массаж лечит паралич лицевого нерва, воспаление тройничного нерва, головные боли, невроз, некоторые болезни глаз.

Упражнение 6. «Поглаживание шеи»

1. Исходное положение. Встать свободно.
  2. Левую руку положить на затылок и производить поглаживание справа налево 8 раз (рис. 36).
- Затем то же делать правой рукой, но слева направо (рис. 37).

Рис. 36

Рис. 37.

Это упражнение предупреждает и лечит слабое зрение.

Даосская оздоровительная система основана на мягкости и пластичности. Во время упражнений движения тела должны быть плавные, округлые, все мышцы расслаблены так, как будто у вас нет костей. Только так достигается хорошая циркуляция энергии и крови, эффект от занятий.

## Массаж глаз

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, глазные нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции – поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием, когда одновременно массируют оба глаза двумя пальцами – указательным и средним. По нижнему краю глаза движение направлено к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такое движение повторяется 8–16 раз. Все, что влияет на целое, влияет на часть, все, что влияет на часть, влияет на целое, а посему всякая болезнь организма отражается на органе зрения и каждая болезнь глаз отражается на организме.

П. БерСледующими комплексами упражнений излечиваются близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Комплекс можно делать утром после основного комплекса или в любое время дня, но спустя 3–4 часа после еды. Внимание нужно сосредоточить на глазах. Исходное положение – сидя, спина прямая, ноги скрещены.

Упражнение 1. Массаж глаз

Сделать спокойный, полный вдох через нос. Поднять ладони на уровень глаз, чтобы

кисти рук составляли угол 45°. В момент выдоха (через нос) приступить к массажу закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми напротив мизинцев). Движения к переносице и от нее.

Пальцы вместе. Выдох медленный. Выполняется массаж до конца выдоха.

Сложите ладони в виде пригоршни так, чтобы не было просветов между пальцами.

Положите ладони на глаза, нос и рот. Глаза закрыты. Находиться в этом положении

на задержке дыхания до желания вдохнуть.

Перед вдохом, не снимая ладоней, открыть глаза и сделать спокойный, полный вдох через нос. Щелей в ладонях не должно быть. Глаза должны находиться при этом в

темноте. Вместе с выдохом через нос нужно начать медленное раскрытие ладоней веером, начиная от соединенных вместе мизинцев.

Упражнение 2. Пальцы рук вместе и лежат на коленях. Спина прямая. Смотрите прямо перед собой, в одну точку. Дыхание произвольное. После выдоха на максимальной паузе, не поворачивая головы, посмотрите глазами в левый крайний нижний угол. Если дыхание произвольное, то делать до ощущения усталости глаз (то есть до появления слез или желания сморгнуть).

Упражнение 3. То же самое, направив взгляд обоих глаз в правый крайний нижний

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
угол.

Упражнение 4. Смотреть обоими глазами на кончик носа. Можно вначале смотреть перед собой на указательный палец, а затем подносить его к кончику носа. Дыхание и продолжительность упражнения, как в упражнении 2.

Упражнение 5. Обоими глазами смотреть на межбровье, а все остальные движения, как в упражнении 4.

Упражнение 6. Вращательные круговые движения обоими глазами совершать влево, затем на межбровье, потом вправо-вниз, затем на кончик носа. Дыхание, как в упражнении 2.

Упражнение 7. Вращательные круговые движения обоими глазами, но в обратном направлении, то есть вправо-вверх, на межбровье, влево-вниз, на кончик носа. Дыхание, как в упражнении 2.

Упражнение 8. Повторить массаж глаз (смотри упражнение 1).

Упражнение 9. Встать, набрать в рот холодной воды, закрыть рот, раздуть щеки водой и, не выпуская ее изо рта, широко раскрыть глаза. Плескать в них холодной водой, набирая ее пригоршнями. Выполнять упражнение на максимальной паузе после выдоха (или на произвольном дыхании). Плескать воду до тех пор, пока она не нагреется во рту (то есть примерно 10–12 раз). Это упражнение может выполняться и самостоятельно, без других, по окончании умывания. На выполнение всего комплекса затрачивается около 15–20 минут.

Светлана Троицкая в книге «Избавиться от очков-убийц навсегда!» рекомендует делать такой массаж: «Слегка надавите тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) на закрытые веки, затем ослабьте давление. Повторите 3–4 раза. Можно усилить это упражнение: продолжая удерживать указательный и безымянный пальцы на внешних и внутренних уголках глаз, приподнимите средние пальцы и нажмите ими на косточку в центре брови. Затем надавите средним пальцем на центр нижней глазницы. Не бойтесь применять силу: давление пальца на косточку глазницы может быть весьма сильным. Повторите несколько раз надавливания, вновь положите средние пальцы на закрытые веки и легко повибрируйте ими по глазным яблокам. Здесь очень важно правильно расположить пальцы и понять степень и силу давления на глаза и веки. Я считаю, что на уголки глаз, как внешние, так и внутренние, можно давить посильнее. И очень бережно – на сами глазные яблоки под закрытыми веками. Бывает, что после этого упражнения человек мгновенно видит четче, а бывает наоборот – изображение затуманивается. Это может быть связано как с состоянием роговой оболочки и излишним надавливанием, так и с состоянием внутриглазных жидкостей. Поскольку от надавливания на глазные яблоки их циркуляция усиливается, вся муть со дна поднимается и четкость в результате временно ухудшается».

#### Точечный массаж

В основе точечного массажа (акупрессуры) – механическое воздействие рук на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь с различными органами и их системами. Прежде чем приступить к точечному массажу, четко уясните расположение биологически активных точек, для чего нащупайте их кончиками указательного или большого пальцев.

Нужные точки изображены на рисунке 38.

Рис. 38.

Это костные бугорки или ямки, мышечные валики сухожилий и другие анатомо-топографические пункты.

Первая точка – несимметричная, расположена по средней линии между затылочной костью и первым позвонком.

Вторая точка – симметричная, расположена на уровне первой точки в 3–5 сантиметрах снаружи от нее у нижнего края затылочной кости.

Третья точка – симметричная, расположена в месте соединения лобной и теменной костей на уровне бугра лобной кости.

Четвертая точка – симметричная, расположена на уровне нижнего края брови в 1–1,5 сантиметра снаружи от верхнего края орбиты.

Пятая точка – несимметричная, расположена по средней линии в центре переносицы в углублении между бровями.

Шестая точка – симметричная, расположена у основания внутреннего края брови.

Седьмая точка – симметричная, расположена в области надглазничного отверстия примерно в середине брови.

Выполняйте акупрессуру кончиками указательного или большого пальцев в положении сидя или лежа не менее одного раза в день после интенсивной зрительной работы,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) когда появляются чувство тяжести и другие неприятные ощущения в глазах. Движения пальцев – вращательные или слегка вибрирующие, давление на точку вначале легкое с последующим нарастанием до умеренного, затем силу давления постепенно ослабляйте – до ощущения прикосновения.

Эффективность точечного массажа в значительной степени зависит от силы и интенсивности воздействия на биологически активные точки и подбирается индивидуально. Длительность воздействия – от нескольких секунд до 1–1,5 минуты. После акупрессуры наступает расслабление глазодвигательных и аккомодационных мышц, что приводит к снятию зрительного утомления и улучшению зрения.

Но рекомендовать точечный массаж всем подряд не следует, так как существует целый ряд противопоказаний: повышение температуры тела независимо от причины; острые и хронические воспалительные процессы в организме; механические повреждения, новообразования, гнойнички и другие поражения кожи; грибковые заболевания ногтей и волосистой части головы; нельзя применять его и во время беременности.

Существует и такая техника выполнения точечного массажа:

1. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним и безымянным) круговыми движениями растираем лоб по всей высоте от переносицы к вискам, затем поглаживаем. Повторяем движение 2–3 раза.

2. Тремя пальцами обеих рук надавливаем на брови от переносицы к вискам. Повторяем 3–5 раз. Остановитесь на самой высокой части брови и помассируйте эту точку. Она болезненна? Это глазная точка. Кожу не сдвигать, а только прижимать брови к кости!

3. Большими и указательными пальцами захватываем брови и, слегка оттянув их, сжимаем между пальцами, а затем отпускаем. Начинаем движение около переносицы и продолжаем до висков.

Повторяем 3–5 раз.

4. Массируем виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну или другую сторону по 9 раз.

5. Тремя пальцами обеих рук надавливающими движениями пройдите по верхнему краю скулы от переносицы к вискам 3–5 раз. Давление нужно производить снизу вверх.

6. То же самое проделать с нижним краем скулы, направляя движение от висков к переносице.

7. Средними пальцами надавить на боковую поверхность скулы изнутри. Повторить 5–6 раз.

8. Помассировать точки у внутреннего края разреза глаз (у переносицы) круговыми движениями по 7–9 раз в обе стороны.

9. Тремя пальцами сверху и большим пальцем снизу нежно захватить глазные яблоки и сделать вибрирующие движения. Повторить 3–5 раз.

10. Массировать ямки у козелков ушей 9 раз в одну и 9 раз в другую сторону.

11. Вилкой из указательного и среднего пальцев обеих рук хорошо разотрите перед и за ушами (указательные пальцы за ушами, а средние – перед ушами).

12. Тщательно разомните мочки ушей большими и указательными пальцами, а затем хорошо разотрите края ушных раковин снизу доверху.

13. Указательными пальцами разотрите верхние завитки ушных раковин.

14. Указательными пальцами вибрирующим движением помассируйте слуховые проходы.

15. Указательным и большим пальцами разотрите внутреннюю поверхность ушных раковин ниже слухового прохода. Указательным пальцем растираем внутри, большой палец поддерживает ухо снаружи и тоже помогает растиранию.

16. Потяните уши вниз, затем вверх и несколько раз закройте раковиной ушей слуховые проходы.

17. Тремя пальцами возвратно-поступательным движением вверх и вниз разотрите ушные раковины.

18. Помассируйте круговым движением (9 раз в одну сторону и 9 раз в другую) точку, расположенную на тыльной стороне кисти между 1- и 2-пястными костями большого и указательного пальцев. Большой палец массирует точку с тыльной стороны, а указательный – со стороны ладони (точка симметричная).

Специальный комплекс точечного массажа позволяет предупредить близорукость, приостановить ее прогрессирование как у детей, так и у взрослых.

Точка 1 – на внутренней поверхности предплечья на расстоянии 3 пальцев выше складки запястья.

Точка 2 – на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью.

Точка 3 – на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза.

Точка 4 – на нижнем крае глаза на уровне зрачка.

Точка 5 – на расстоянии 0,5 см от наружного угла глаза.

Точка 6 – на расстоянии 0,5 см от наружного конца брови в углублении.

Массаж начинается с точек 1 и 2. Одновременно массируйте точки, расположенные справа и слева, кончиками указательных или больших пальцев в течение 2–3 минут.



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Движение пальцев вращательное или слегка вибрирующее. Давление должно быть умеренным с легкими нарастаниями и последующим ослаблением!  
Затем приступайте к массажу точек 3, 4, 5, 6. Массируйте аналогичным образом в течение минуты.  
Взрослому можно повторять массаж два-три раза в день, ребенку достаточно одного раза. Курс составляет 2-3 недели. Потом неделю перерыв, и снова проводите курс массажа.  
Взрослому, если глаза очень сильно устали, перед массажем на минуту-две необходимо приложить к глазам полотенце, смоченное холодной водой.

## Водный массаж

Под водным массажем подразумевают две разновидности оздоровительной процедуры: ручной массаж, выполняемый в воде, и массаж водой, подающейся под давлением. Эффект водного массажа напрямую связан с температурой используемой воды. Холодная вода обладает тонизирующим действием – оно наиболее ярко выражено при температуре 26-29°C. Теплая вода (36,5-37,5°C) расслабляет и успокаивает. Очень горячая вода (45-50°C) тонизирует. Естественно, что для лучшего сна и расслабления глаз рекомендуется теплая ванна на 15-20 минут и сеанс классического ручного массажа (вслед за ней). Эффективность расслабляющего массажа значительно увеличивается, если его делать непосредственно в воде. Техника выполнения второго вида водного массажа – под давлением – проста и очень полезна. Если направить поток из душа под острым углом к поверхности кожи, это будет равносильно поглаживанию. Волнообразное движение с постоянным изменением угла падения воды и быстрым приближением-удалением равносильно разминанию. Начните душ-массаж с позвоночника. Используйте сильную струю, расстояние от поверхности кожи должно быть минимальным. Так же массируйте воротниковую зону и лопатки. Пытливый взгляд нередко видел больше, чем видеть он желал. Г.Э. Лессинг Чтобы справиться с переутомлением глаз, можно провести массаж падающей водой – включив верхний душ и отрегулировав температуру воды, подождите некоторое время, дайте ванне прогреться, после чего наберите в нее некоторое количество воды. Заметьте место на дне ванны, куда попадает льющаяся сверху вода. Ложитесь на дно, чтобы струя попала на спину, в район верхнего отдела позвоночника. Полежите так 3-4 минуты и передвиньтесь, подставив струе лопатки (тоже на 3-4 минуты). Теперь сядьте, под падающую с высоты воду подставьте голову. Медленно наклоняя ее вперед-назад и вправо-влево, позвольте воде промассировать всю волосистую часть головы (5-6 раз подряд). Подайтесь всем корпусом вперед, подставьте под поток воды затылок и шею, затем только шею. Проведите водный массаж воротниковой зоны. Затем подставьте под душ спину. Выключите душ и полежите некоторое время в ванне с теплой водой.

## Мытье глаз

Данная техника называется «Промывание глаз», но мыть в прямом смысле глаза при этом не нужно. Перед процедурой потрите друг о друга большие пальцы, чтобы они разогрелись (рис. 39). Закройте глаза и потрите веки обратными сторонами больших пальцев 10 раз (рис. 40).

Рис. 39.

Рис. 40.

Теперь большими и указательными пальцами слегка потяните брови от костяной подкладки и снова отпустите их. Обе брови обрабатываются таким образом 10 раз. Затем отыщите над переносицей место, которое выделяется складкой. Эту складку коротким движением отделяют большим и указательным пальцами и снова отпускают, делают это 10 раз. Это упражнение предупреждает жгучие слезоточивые болезни глаз. Массаж укрепляет мускулатуру глаз.

Все трут глаза – чаще всего инстинктивно, когда они устают или при перенапряжении зрения. Древнекитайская медицина рекомендует производить

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
натирающие глаз, чтобы предупредить усталость глаз и ослабление силы зрения.  
А знаете ли вы, что...

Сероглазые подчиняются стихии земли. Сероглазые твердо стоят на своей основе – земле. Они неторопливы в принятии решений. Они трудолюбивы, добросовестны, надежны. Они самодостаточны. Они непритязательны в обиходе и просты в общении. Доброжелательно относятся практически ко всем людям, любят заботиться и опекать. И еще они очень терпеливы, могут бесконечно долго сносить несправедливость. Но уж если они выйдут из себя, никому от этого землетрясения не поздоровится. В соответствии с древнекитайской теорией глаза прямо связаны с меридианом печени и косвенно с меридианом почек (сравните отечные веки у многих больных почками), поэтому почкам и печени массаж глаз очень полезен, поскольку между глазами и этими органами существует своего рода обратная связь. Пощипывание точки между бровями должно оказывать и лечебный эффект, устраняющий пустоту – слабость глаз, тем самым можно в ряде случаев избежать глазных заболеваний.

## Аутогенная тренировка [6]

Аутотренинг, самотренировка – это самовнушение, основанное на мышечном расслаблении. Правильно проведенный аутотренинг помогает преодолеть страх, уменьшить боль, снять не только мышечное, но и психическое утомление. Доказана польза аутогенной тренировки и для снятия зрительного напряжения.

Упражнения выполняют в положении сидя с закрытыми глазами.

Упражнение 1. Положив руки на колени ладонями вверх, при вдохе сосредоточьте свое внимание на области живота, направляя туда свое дыхание, и вы почувствуете, как живот раздувается; при выдохе живот, наоборот, сжимается. Не форсируйте естественный ритм работы легких: после выдоха сделайте паузу и подождите, пока дыхание не восстановится. Длительность упражнения – одна минута.

Упражнение 2. Руки вытянуты на весу ладонями друг к другу. При вдохе представляйте, будто воздух входит в живот, а при выдохе – выходит по рукам в кисти. Длительность упражнения – 2–3 минуты.

Упражнение 3. Руки вытянуты на весу ладонями друг к другу. Представьте, что у вас утомлены пальцы, а воздух при выдохе покидает ваше тело именно через них; через 1–2 минуты вообразите, что вместе с вдохом из пальцев одной руки в другую идут пучки света и энергии. «Поиграйте» этими пучками, приближая и разводя ладони, не допуская их прикосновения друг к другу.

Упражнение 4. Руки на небольшом расстоянии от груди ладонями кнаружи. Представьте, что вы стоите рядом с костром, вдохните исходящий от него теплый воздух, направьте его в свои руки, и вы почувствуете, как им стало горячо; выдох – через кисти. Дышите так в течение двух минут.

Упражнение 5. Положите руки на колени ладонями вверх. Вдохните и направьте часть выдыхаемого воздуха в руки, выдох – через кисти; так дышите 2–3 минуты. Затем откройте глаза и дышите, как раньше, и, не отрывая взгляда, смотрите на кисти рук, повторяя при этом про себя: «Это я!» в течение 2–3 минут.

Упражнение 6. Руки вытянуты на весу ладонями друг к другу. При вдохе вообразите, что воздух входит в ваш живот, а при выдохе выходит по рукам в кисти. Затем присоедините к ритму дыхания движения руками по направлению к наиболее утомленной части тела. При каждом вдохе касайтесь ее руками, при выдохе отводите руки от нее. Через несколько минут вы почувствуете, что усталость исчезла.

Другой комплекс аутогенной тренировки таков:

Исходное положение – вы сидите в мягком кресле в затемненном помещении, при этом никто и ничто не должно отвлекать вашего внимания. Ваши действия:

– медленно расслабьте веки, и через полторы–две минуты вы заметите, что уменьшились отеки век и разгладилась морщинка вокруг глаз;

– мысленно несколько раз переводите взор с вблизи расположенных на удаленные предметы, и примерно через две минуты вы заметите, что очертания рассматриваемых объектов стали более четкими;

– остановите на одну–две минуты глаза неподвижно, как бы не замечая находящихся в поле зрения широко стоящих друг от друга предметов, а затем попытайтесь их снова рассмотреть, и вы увидите, что периферическое зрение стало несколько шире;

– представьте, что в темноте перед вашими глазами внезапно зажгли, а затем выключили автомобильные фары, и через полторы–две минуты вы ощутите, что стали лучше видеть в темноте;

– представьте, что у вас приливает кровь к глазам, и через одну–две минуты вы сами и окружающие заметят, что блеск ваших глаз усилился.

Мудрость великих

Космос отражается в зрачке каждого глаза.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Н.К. РерихДля аутогенной тренировки зрения можно пользоваться и еще одной методикой.

Исходное положение – лежа на спине, глаза закрыты, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены и слегка разведены. Повторяйте про себя следующие фразы, каждую от 2 до 10 раз и более, в зависимости от времени, которым располагаете:

- мои веки спокойны и свободны;
- мой взгляд спокоен и ясен;
- мои глаза хорошо снабжаются кровью;
- я смотрю легко;
- я хорошо вижу;
- мои глаза видят отчетливо и ясно.

Формулы, которые относятся к тренировке зрения:

- я совершенно спокоен и невозмутим, веки совершенно спокойны и свободны, взгляд спокоен и ясен.

У ряда пациентов, страдающих некоторыми нарушениями зрения, было отмечено улучшение зрительных функций и с помощью использования следующих формул:

- глазное дно хорошо снабжается кровью;
- кровь хорошо омывает глазное дно;
- я смотрю легко и вижу ясно и отчетливо.

Пациенты отмечают улучшение своего зрения и после использования и таких формул:

- глазное дно приятно теплое;
- глаза видят отчетливо и резко.

Все – мысленное проговаривание фраз, сосредоточение внимания на расслаблении и т. д. – должно быть медленным и выполняться без какого-либо напряжения. И тогда очень скоро наступит состояние успокоенности, появится ощущение ясного видения. Если спустя первые два дня занятий вы не заметите улучшения, не спешите с выводами – желаемый результат наступает обычно через 7–10 дней.

## Водные процедуры

Вода – неперемное условие нашей жизни – полезна и для глаз. Разные авторы предлагают свои методы использования воды. Например, Александр и Ирина Медведевы советуют делать так: «Поставьте на стол 2 миски с водой. В одной миске вода должна быть горячей (такой, чтобы кожа лица могла ее терпеть, не испытывая болезненных ощущений), а в другой миске – ледяной (дополнительно охлажденной с помощью брошенных в нее кусочков льда).

Попеременно погружайте лицо (с закрытыми глазами) на несколько секунд то в одну миску, то в другую. Длительность погружения нужно подбирать индивидуально, по ощущениям, так, чтобы вы чувствовали максимальный эффект от процедуры. Последним погружением должно быть погружение в холодную воду.

Следует концентрироваться на ощущениях, возникающих в области глаз, и дополнительно мысленно представлять, что выполняемая процедура дает положительный эффект, активизируя и стимулируя глаза. Эту процедуру рекомендуется выполнять в течение 2–3 минут утром перед занятиями лечебной гимнастикой для глаз.

Другой вариант контрастной водной процедуры.

Возьмите четыре куска ткани такого размера, чтобы, будучи сложенным в 8 раз, каждый из них покрывал область глазной впадины. Два куска сложенной в 8 раз ткани поместите в миску с горячей водой (вода, будучи максимально горячей, не должна обжигать), а два оставшихся куска – в миску с ледяной водой.

Выньте куски ткани из горячей воды, наложите на закрытые глаза и продержите около минуты (пока ткань не остынет), затем верните использованную ткань в горячую воду, наложите на глаза холодные компрессы примерно на минуту (пока ткань не согреется) и т. д. Повторите цикл 3–5 раз. Завершает процедуру наложение ткани с холодной водой. Продолжительность процедуры определяйте по индивидуальным ощущениям».

А знаете ли вы, что...

Голубоглазые – это дети воздуха. Поэтому они часто бывают романтичными и сентиментальными, склонными к мечтательности. Еще они капризны. Их настроение может меняться по сто раз на дню. Они то стремительно берутся за работу, то ленятся, пребывая в эфирной недвижимости. Они непостоянны в привязанностях, легко заводят новых друзей, легко расстаются с любимыми. Когда у них хорошее настроение, с ними весело и приятно. Когда они в гневе, от них следует держаться подальше: они могут крушить и ломать все подряд, словно ураган.

А вот что пишет о водных процедурах в своей книге Светлана Троицкая: «Главное правило: как для промывания глаз, так и для внутреннего употребления

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) категорически не рекомендует использование воды из-под крана. Помимо всевозможных вредных примесей, эта вода хранит информацию о своем пребывании в системе канализации, откуда она и поступает к нам после предварительного прохождения через очистные сооружения. Обязательно очищайте такую воду дополнительно, любыми доступными способами!

#### Ванночки для глаз

Предварительно очищенную воду нужно немного охладить в холодильнике и налить в емкость по размеру лица. На 10–15 секунд опустите в воду лицо, приоткройте глаза и хотя бы несколько раз моргните. Поднимите голову, поморгайте и повторите ванночку еще раз-другой. Не ставьте рекордов, не злоупотребляйте контактом с холодной водой. Даже кратковременное взаимодействие глаз с водой принесет вам огромную пользу и великолепный эффект.

Некоторые не могут окунать все лицо в воду: либо испытывают страх перед ней, либо не могут задерживать дыхание даже на короткий срок. В таких случаях можно использовать специальные рюмочки, обычные ложки или просто собственные ладошки. Важно только не нарушать главное правило: вода должна быть чистой и холодной, контакт с ней должен быть кратковременным, а способ выполнения процедуры должен быть комфортен для вас. Общая продолжительность выполнения процедуры – 15–30 секунд.

Помимо чисто гигиенического, не менее важным эффектом является стимулирующее и тонизирующее действие холодной воды. Наш механизм терморегуляции реагирует на произвольное изменение температуры на каком-то участке тела одинаково: к охлажденному участку устремляется поток тепла. И эта согревающая волна обеспечивает приток питательных веществ, усиливает кровообращение в этой зоне, прочищает и укрепляет стенки сосудов, усиливая микроциркуляцию и обмен веществ в них.

Все это благотворнейшим образом влияет и на сами глаза, и на сосуды глаз, мозга и лица. Кроме всего прочего, ванночки тонизируют и омолаживают кожу, предохраняя ее от болезненного реагирования на перепады температур, на холод, зной, ветер и снег. Только применение одной этой процедуры приводило подчас к тому, что люди переставали страдать от сезонных насморков и простуд, избавлялись от светобоязни и слезоточивости.

Опуская лицо в воду, мы поневоле на эти секунды задерживаем дыхание, а поднимая голову из воды и делая произвольный вдох, активизируем поступление кислорода к голове и глазам, что тоже крайне важно для нашего зрения. Даже двухразовое выполнение такой процедуры в течение дня будет большим подспорьем для людей с самыми разными аномалиями рефракции.

Еще больше вы поможете своему зрению, если введете в свою жизнь стимуляцию глаз с помощью холодной и горячей воды, опять же, безусловно, чистой.

А знаете ли вы, что...

Кареглазые – это посланцы огня. Они, как правило, импульсивны и страстны. А поэтому – конфликтны, не любят признавать правоту других, стоят на своем до конца. В работе им нет равных, на работе они горят. Но при этом требуют постоянного одобрения и похвал от окружающих, ведь огонь не может гореть без подпитки. Они обладают хорошим вкусом, любят все красивое. Еще они очень избирательно относятся к людям. Тех, кто им симпатичен, они могут согреть. Тех, кто ненавистен, – опалить и сжечь.

#### Контрастные примочки

Вода в емкостях должна быть настолько контрастной по температуре, насколько вы можете вытерпеть. Поль Брэгг, к примеру, рекомендует, чтобы в холодной воде плавали кусочки льда. Нет льда – не беда: подержите воду в холодильнике перед тем, как выполнять примочки.

Начните с разогрева: прижмите на 2 минуты к закрытым векам ткань или тампоны, смоченные в горячей воде, а затем быстро поменяйте их на тампоны, смоченные в воде со льдом. Холодные примочки держите на глазах 1 минуту. После этого вытрите глаза.

Из собственного опыта могу сказать, что обычные ватные тампоны довольно быстро остывают и нагреваются. Для более длительного сохранения температуры я использую маленькие махровые полотенца, которые можно купить или сделать самим. Один лоскут ткани прижимается к двум глазам одновременно, что увеличивает

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
эффективность процедуры, так как контрастным примочкам подвергается еще и носовая перегородка, и кожа вокруг глаз.

За 3 минуты такой процедуры сосуды глаз получают многократную стимуляцию: из нормального состояния они расширяются и разогреваются, затем происходит резкое сужение и стимуляция кровообращения. Дальше вступает в силу уже знакомый нам механизм терморегуляции: в ответ на холод к глазам идет мощный приток тепла, а стало быть, опять происходит расширение сосудистых стенок. И, наконец, сосуды возвращаются в исходное положение, при этом заметно укрепившись.

К этим двум процедурам можно добавить просто контрастные ванночки по принципу горячее – холодное, пока вода в обеих емкостях не сравняется по температуре. Многие успешно применяют в качестве примочек пакетики из-под чая, которые идеально подходят под размер глазницы.

Но, конечно, во много раз большего эффекта и в улучшении зрения, и общем оздоровлении вы добьетесь, если введете в свою жизнь ежедневное обливание холодной водой, что укрепит и тонус сосудистой системы, и иммунитет, и все слабые звенья организма, одним из которых является плохое зрение.

Кстати, утренние обливания выполняют функцию прекрасной тонизирующей процедуры, заменяющей любой кофеиновый допинг. Это и великолепный способ очищения организма, когда смываются все ночные шлаки и токсины с поверхности кожи, вымывается вся слизь и налипший со стенок многочисленных сосудов.

Терапевтический, очистительный и иммуностимулирующий эффект обливаний основан все на том же механизме терморегуляции.

Естественный страх, испытываемый многими людьми перед холодом, является дополнительным положительным фактором. Преодолевая свой страх, мы ежедневно укрепляем свой дух, а значит, и всю нервную систему, выравниваем свою энергетику и уравниваем психику, получая достаточную дозу адреналина и прочих гормонов. Преодолеть свой страх перед холодной водой можно простым осознанием того, что кратковременным взаимодействием с холодом мы не охлаждаем, а, напротив, согреваем себя. Согласитесь, невозможно за секунды, в течение которых льется из ведра или таза вода, замерзнуть, простыть или заболеть! Напротив, в это время пробуждаются все наши жизненные силы, все защитные ресурсы и даже положительные эмоции. Гаммы разнообразных впечатлений, получаемых нами за краткий миг обливания, мы не получим ни с какими дорогостоящими допингами и искусственными стимуляторами.

Если вы по натуре астеник и считаете себя теплолюбивым созданием, если патологически боитесь холода, начните обливание с помощью согревания. Будучи по природе мерзлячкой, я лично всегда, когда есть возможность, начинаю утро с горячего душа. Однако предварительно налитые ведро и таз с холодной водой стоят тут же, в ванной. Даже не глядя на них, я вступаю с ними в незримую связь, пока натираю себя мочалкой, гелем или душистым мылом.

А знаете ли вы, что...

Зеленоглазыми управляет стихия воды. Поэтому в их характере присутствует целеустремленность и напористость. Они всегда добиваются своего, но, как правило, не прямым натиском, а кропотливой работой «капля за каплей». Они, как вода, загадочны и непостоянны. Порой – таинственны и коварны, как омут. Порой – веселы и болтливы, как ручеек. Порой – величественны и глубоки, как океан. Порой – мелочны, как лужа. Они не конфликтны, так как от природы гибки и изворотливы. А еще они позволяют на себе ездить. Но злоупотреблять их благосклонностью нельзя. Тех, кто посмеет отнестись к ним пренебрежительно и высокомерно, они однажды могут утопить.

Когда кожа уже красная, тело распарено, я выключаю душ. Но не спешу сразу брать за ведро с холодной водой. Сначала делаю несколько «вдохов жизни»: на первом вдохе прошу здоровья себе, на втором – своим близким и любимым, на третьем – всем людям на Земле.

Последовательность вдохов в данном случае не так важна. Важны вера и искреннее желание помочь себе, своим родным и всем людям на планете. Просить можно и нужно того, в кого верите. Последователи П.К. Иванова обращаются за помощью к нему, верующие люди – к богу и силам небесным, неверующие – к матушке-природе или живой водичке...

Прежде чем опрокинуть на себя ведро или таз, можно окунуть лицо в воду и поговорить с водичкой, произнести короткую молитву или заговор: «Водичка, милая сестрица, лечи меня, укроти мое сердце, облегчи мою душу, омой мои глазки, очисти мое тело, смой все мои хвори, унеси все печали».

Выливать на себя воду рекомендуется резко и быстро, при этом не запрокидывая голову назад и не поднимая ведро или таз высоко над головой. Лучше совершать процедуру в полуприседе, слегка наклонив тело вперед. Я лично советую выливать первую емкость на голову, а вторую – на тело. Именно через рецепторы кожи и центральную часть головы происходит встряска и пробуждение центральной нервной и

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
иммунной систем организма.  
Чтобы не промочить длинные волосы, достаточно собрать их в пучок на голове.  
Чистые волосы не промокают полностью, а челка на лбу высыхает достаточно быстро.  
Можно также использовать тонюсенькую шапочку из полиэтилена, когда нет времени и совсем не хочется мочить волосы. Эффект, конечно, не столь силен, но лучше так, чем совсем никак.  
После обливания не советую сразу вытираться или растирать себя полотенцем. В каплях воды еще долго сохраняется полученный вами заряд энергии, да и для кожи естественное увлажнение полезно. Можно пока сделать зарядку, одновременно принимая воздушные ванны».

## Гипноз

Восстановления нормального зрения добиваются и с помощью гипноза. В подтверждение этому ниже приведен фрагмент из книги Д. Гриндера, Р. Бэндлера «Формирование транс», в котором описывается способ избавления от миопии (близорукости) с помощью гипноза.

«Женщина: Скажите, когда вы вообще используете гипноз – в связи с какими проблемами?»

Мужчина: Когда я чувствую, что это нужно. Если говорить серьезно, есть только одна причина, по которой я предпочитаю технику гипнотического внушения всем другим методам. Я начал заниматься гипнозом только по этой причине: мне осточертело выслушивать болтовню моих пациентов. Я так устал от нее, что начал становиться неэффективным психотерапевтом – я не мог уже уделять достаточно внимания своим клиентам, не мог реагировать на их слова так, как это было им нужно. Мне стало невыносимо скучно разговаривать с ними.

Поэтому я стал затыкать им рот, погружая их в состояние транс, выяснять то небольшое количество цифр информации, которое было необходимо мне для работы – и добивался при этом всего, что мне было нужно. После этого процесс психотерапии снова стал меня интересовать. Теперь я применяю гипноз в смещении с чем-нибудь еще, что придает всему процессу оттенок того, что меня больше всего интересует в настоящий момент. Я знаю, что способен осуществлять изменения состояния личности быстрее и более методично, чем я это делаю теперь, – но просто так сидеть и заниматься формальной переработкой мне очень скучно. Формальная переработка быстрее, конечно, – но для меня это трудно, я слишком много этим занимался. Если я слишком много этим занимаюсь, мне больше не хочется этого делать.

Гипноз предоставляет возможность заниматься причудливыми, необычными вещами. Теперь в основном я занимаюсь созданием альтернативных реальностей с помощью гипноза. Я создаю какую-нибудь реальность, отличающуюся от той, в которой живет данная личность, – например, реальность, в которой клиент становится единорогом, – потому что единорог способен делать то, чего желает клиент, но на что сознательно никогда не решится. Я возвращаю людей в те годы, когда они еще не начали носить очки, и заставляю их видеть все так же отчетливо, как они видели тогда, сохранить все это зрение и вырасти – таков один из способов лечения миопии. Все зависит от того, чего люди хотят. Я приступаю к лечению так, чтобы это было и мне интересно.

Женщина: Меня все больше привлекает возможность снять очки и вернуть себе нормальное зрение. Могу я это сделать с помощью гипноза?

Мужчина: У вас астигматизм?

Женщина: Да. Левый глаз совсем плохо видит.

Мужчина: Видите ли, это совершенно другая задача. Боясь, что я не способен вполне вылечить астигматизм. Это не значит, конечно, что это вообще невозможно, но я еще не представляю себе, как это можно было бы сделать.

С миопией справиться не так трудно, потому что близорукие люди всего лишь слишком сильно сдавливают свое глазное яблоко. Когда они пытаются разглядеть что-нибудь, то немного косят и напрягаются, в результате чего возникают ошибочная фокусировка и размытое изображение. Все, что им нужно сделать – это научиться по-новому понимать слово «фокус», «резкость». Это на самом деле нетрудно. Уильям Г. Бейтс разработал этот метод много лет тому назад и написал труд «Хорошее зрение без очков». Только люди не следуют его советам.

Никогда не верь ушам – верь глазам.

Кабир, индийский мистик Знаете ли вы, что оптика – единственная область медицины, которая когда-либо считалась полностью разработанной? Из литературы сороковых и пятидесятих годов можно узнать, что оптики считали новые открытия в своей области невозможными. Теперь оптика снова разрабатывается. Изредка встречались тронутые энтузиасты, внедрявшиеся в медицинскую оптику со стороны вместе со

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) своими световодами, лазерами и голограммами. Но до того, как были сделаны эти изобретения, в предисловиях к трудам по медицинской оптике действительно утверждалось, что оптика – полностью разработанная область науки! Во всеуслышание объяснено уже все, что можно было объяснить, и что медицинская оптика – единственная завершенная научная дисциплина. Поведение большинства современных окулистов и до сих пор основывается на том соображении, что оптика – окончательно разработанная область. Большинство окулистов обладают очень устойчивой и чрезвычайно ограниченной системой ценностей в том, что касается новых возможностей. Корректирующие линзы были первоначально изобретены для того, чтобы корректировать форму и положение глазного яблока. Идея заключалась в том, чтобы давать сперва одни очки, чтобы пациент их носил в течение трех дней, затем другие, более слабые – на следующие три дня, и так далее, до тех пор, пока зрение не улучшится. Затем пациент отдавал доктору весь набор очков. Теперь больше так не делают. Теперь вам дают одни очки, и вы носите их до тех пор, пока ваше зрение не станет лучше или хуже, – а потом вам дают другие очки.

Женщина: Так как же насчет миопии? Вы сказали, что излечиваете людей от миопии, обучая их тому, как фокусировать глаз. Как это делается?

Мужчина: Способ следующий: я возвращаю их в прежние времена, производю возрастную регрессию – пациент представляет себя в том возрасте, когда он еще не носил очков. Затем я проверяю их зрение, чтобы удостовериться, что в этом возрасте у них было хорошее зрение, не было миопии. Возвратив пациента в детские годы, я оставляю ему «детское зрение» и заставляю его вырасти, развиваться опять во всем, что не касается глазного яблока. Я не знаю, что все это значит, но я проделал это со многими людьми, и они стали видеть хорошо.

Хорошие врачи говорят, что невозможно лечить одни глаза, а необходимо в то же время лечить голову, если желают, чтобы поправились глаза.

Сократя открыл этот метод, производя возрастную регрессию одного из моих пациентов, который носил очки. Мы создавали тогда фантастические, «заколдованные» гипнотические группы, изолированные от окружающего мира, и наблюдали за ними. В одной из таких групп был этот мужчина, постепенно «регрессирующий по времени», и когда он стал «моложе», он перестал видеть через свои очки. Он регрессировал до пятилетнего возраста и сказал: «Чего это я ничего не вижу? Зачем мне эта штука на лице?» – потом взял и выбросил свои очки. У меня не было при себе стандартной таблицы для проверки зрения, но на стене висело объявление, и я попросил его назвать мне буквы, которые он видит. Он не знал, как называются буквы, и я заставил его нарисовать их. Он изобразил кудрявыми загогулинами то, что он видит. Рисунки его были совершенно детскими. Затем я возвратил его снова во взрослое состояние и привел такую же проверку зрения. Но без очков он не мог больше назвать буквы, которые он только что видел. Я возвратил его в пятилетний возраст, и он снова увидел буквы на объявлении. Это произошло случайно, и я никак не мог объяснить этого явления. Прежде чем возвратить его окончательно во взрослое состояние, я дал ему следующие инструкции: «Теперь ваши глаза останутся в том же состоянии, в каком они были, когда вам было пять лет, а все остальное вырастет и станет взрослым». Вот все, что я сделал, – и он стал хорошо видеть.

Женщина: Вы можете все это сделать за один раз?

Мужчина: Да, в течение одного вечера. Результаты устойчивы в течение двух месяцев, затем зрение пациента начинает снова постепенно ухудшаться. Тогда я приступаю к переработке для того, чтобы выяснить, каково предназначение плохого зрения в каждом отдельном случае. Пациент, который помог мне открыть это явление, в течение многих лет учился плохо видеть множество различных вещей. У него происходил самый обычный процесс, который мы называем «замыканием цепи зрение – чувство». Разглядывая что-нибудь, он немедленно начинал испытывать какое-либо чувство к тому, на что он смотрит. Плохое зрение дало ему возможность разомкнуть эту цепь. В периоды стресса, не имея возможности увидеть неприятные для него вещи, он переставал испытывать неприятные ощущения. Я должен был дать ему другие возможности для того, чтобы он мог разомкнуть цепь «зрение – чувство», и тем самым избавиться от вторичного следствия, побочного эффекта этого процесса – от плохого зрения.

Здесь возникают трудности с контактными линзами: я ношу контактные линзы и не могу их снять, как снимают очки, в периоды стресса. Поэтому я научился расфокусировать зрение, не снимая контактных линз.

Очи – врата солнца.

ПифагорВы высказываете любопытное предварительное предположение о том, что вы должны видеть плохо. Вы осмеливаетесь утверждать, что в периоды стресса вы не желаете видеть происходящего до тех пор, пока не сможете справиться со своими проблемами. Мне кажется, что именно в периоды стресса особенно важно уметь

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) видеть вещи ясно и отчетливо. Как только у вас появятся новые способы справляться с трудностями, отпадет всякая необходимость в плохом зрении. Как я уже сказал, много лет назад Бейтс разработал упражнения для глаз, улучшающие зрение. По большей части его программа приводила к хорошим результатам, хотя она требовала большого количества времени и тяжких усилий. Главное противоречие заключается в том, что программа Бейтса не рассматривала плохое зрение как побочный эффект чего-то другого. Однако, усердно упражняясь по этой системе, вы лишали себя единственного приемлемого для вас способа выполнения определенных действий, каким являлось плохое зрение. Таким образом, вы вынуждены были найти новый вариант. Гораздо легче измениться, не вынуждая себя побороть внутреннее сопротивление».

#### Упражнения для укрепления глазных мышц

Одна из причин близорукости – длительная работа глаза на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц. Частое и длительное пребывание в закрытых пространствах, в помещении также является причиной близорукости. Ослабить аккомодацию может и плохое кровоснабжение глаза, вызванное хроническим тонзиллитом, ревматизмом и другими заболеваниями. Устранение указанных причин и будет являться профилактикой близорукости. Наиболее действенные средства профилактики и лечения – специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза, в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями и здоровый образ жизни. Только в этом случае приведенные ниже методики дают необходимый эффект.

Тренировка наружных мышц глаз:

- в положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10–12 раз);
- круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторить 4–6 раз);
- частое моргание в течение 20 секунд.

Тренировка внутренних мышц глаз: на стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром в 3–5 мм на расстоянии 30–35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня – в течение 3 минут, на третий и четвертый день – 5 минут, в последующие дни – 10 минут. Если за 25–30 дней аккомодация не наладится, сделайте перерыв на 10–15 дней, затем возобновите тренировку.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, броски в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаз и следующие упражнения:

стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. То же, поменяв руки. Повторные зажмуривания глаз на 3–5 секунд, а также массажные веки и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1–2 секунд улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

Приведем еще несколько комплексов укрепляющих упражнений. Они во многом перекликаются, но использование разных наборов упражнений внесет в ваши тренировки некоторое разнообразие.

1. Закрывать глаза. Поморгайте сомкнутыми веками.
2. Вращение. Закройте глаза, посмотрите влево, вверх, вправо, вниз, потом в обратном направлении. (Это упражнение выполняется и при открытых глазах.)
3. Откройте широко глаза и смотрите в одну точку, не моргая, 2–3 секунды, потом прикройте веки и опять откройте.
4. Смотрите перед собой 30 секунд, быстро моргая, затем 30 секунд неподвижно смотрите перед собой.
5. В течение 5 секунд смотрите обоими глазами на переносицу. Расслабьтесь.
6. Обоими глазами смотрите на кончик носа до появления легкой усталости.

Предложенные упражнения для глаз можно выполнять в любом месте, как только появится свободная минутка.

Следующие упражнения помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать их старение.

Мудрость великих

Глаз называют окном души.

Леонардо да Винчи. 1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5–6 раз подряд с



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) интервалом 30 секунд.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

4. Занимаясь подобной физзарядкой для глаз, необходимо соблюдать основные принципы:

- системность воздействий упражнений и последовательность их применения;
- регулярность воздействий;
- постепенное увеличение физической нагрузки на протяжении как отдельной процедуры, так и всего лечебного курса;
- индивидуализация физических упражнений в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья;
- сочетание общей и индивидуальной тренировки во время курса лечения.

Упражнения для шести главных мускулов глаз

Встаньте и расслабьтесь. Смотрите вперед в одном направлении, причем все время, пока выполняете эти упражнения.

1. Посмотрите на потолок без движения головой или телом, затем посмотрите на пол. Не делайте этого слишком быстро, но дайте мышцам глаз проделать всю необходимую работу.

2. Перемещайте глаза из стороны в сторону, отводя их вправо настолько, насколько это возможно без движения головы или тела, затем так же влево. Проделайте 10 раз.

3. Перемещайте глаза к правому верхнему углу комнаты, затем к левому нижнему. Проделайте это 10 раз. Затем перемещайте глаза от левого верхнего угла к правому нижнему – 10 раз. Эти упражнения, нагружая мышцы глаз работой, усилят их.

4. Вообразите достаточно большой круг перед вами. Пусть глаза путешествуют по линии этого обруча, делая полный круг, глаза перемещаются вправо. Сделайте то же самое, перемещая глаза влево. Сделайте упражнение по 10 раз в каждом направлении, не двигая головой. Таким образом, вы в полном объеме нагрузите все 6 основных мышц.

Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста системы до-ин [7]

Помещение должно быть предварительно проветрено. Число повторений упражнений, их продолжительность, темп движений и амплитуда могут индивидуализироваться в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающегося.

Все упражнения производятся в исходном положении сидя на кровати, скрестив ноги по-восточному. Для лиц, имеющих излишнее отложение жира на животе, это исходное положение несколько затруднительно; в таких случаях ноги или слегка вытягиваются вперед (полусогнуты), или исходное положение меняется (принимается положение сидя на стуле или табурете со слегка расставленными в стороны ногами). Дыхание во всех случаях – произвольное, без задержки. Упражнения могут быть повторены полностью или частично во вторую половину дня, после дневного сна или отдыха. Особенностью китайской гимнастики, применяемой для гигиенических и лечебных целей, является широкое сочетание ее с приемами самомассажа. В ряде случаев бывает даже трудно отделить в комплексе движений этой гимнастики манипуляции массирующего характера от чисто гимнастических движений.

Упражнение 1

Самомассаж бровей. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей проводить поглаживание бровей от переносицы к вискам и в обратном направлении с небольшим нажимом: глаза должны быть закрыты. Произвести 20–30 движений в ту и другую сторону.

Упражнение 2

Движения глаз. Закрыв глаза, произвести ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Это движение в медленном темпе повторить 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, после чего слегка погладить пальцами закрытые глаза, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.

Упражнение 3

Движение раскрытыми глазами по горизонтали в правую и левую сторону. В исходном положении, сидя, установить голову прямо вперед, вытянуть правую руку в сторону, разогнув ее в кисти и расставив пальцы, глаза зафиксировать на кончиках пальцев вытянутой руки (скосить в правую сторону). Затем вытянутую руку нужно медленно двигать перед лицом по горизонтали в направлении левого плеча, взглядом постоянно следя за двигающейся рукой. Таким образом глаза постепенно скашиваются в противоположную сторону (влево). Аналогичное движение руки и глаз проводится в обратном направлении; сделать 5 раз такие движения в одну сторону и 5 раз в

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) другую.

Головой двигать не следует. Она постоянно должна быть в положении прямо вперед.

Упражнение 4

Тренировка для глаз (фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти руки). Правую или левую руку вытянуть вперед слегка в сторону, кисть разогнуть и пальцы раздвинуть, затем медленно приближать кисть к носу и так же медленно удалять ее в исходное положение. Взгляд постоянно фиксируется на ногте среднего пальца двигающейся руки.

Необходимо сделать 10–15 таких движений.

Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями [8]

Методика пальцевых упражнений – оригинальный способ сохранения здоровья, основанный на трехтысячелетнем опыте китайской медицины. Методика направлена на полноценное проявление жизнеспособности организма.

Снятие усталости глаз

Усталость глаз вызывается утомлением ресничной мышцы. Восточная медицина считает, что около глаз сходятся управляющие деятельностью внутренних органов меридианы с такими активными точками, как «сантику» (меридиан мочевого пузыря), «досире» (меридиан желчного пузыря), «сихаку» (меридиан желудка), поэтому скопление усталости не может не сказываться на общем состоянии организма.

Упражнение 1

Непринужденно закрывают глаза, снимают напряжение с плеч и в удобном положении отдыхают в течение 1 минуты. При этом слегка берут и нажимают внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев (рис. 41).

Рис. 41

Упражнение 2

Точки под глазами слегка нажимают подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу (1 минуту).

Рис. 42

Упражнение 3

Ставят большой палец правой руки, вытягивают руку вперед на уровне глаз и пристально смотрят на большой палец в течение 10 секунд. Затем, оставляя большой палец в этом же положении, отводят правую руку направо в боковую сторону. Важно следить глазами за кончиком поставленного большого пальца без поворачивания лица. Следят глазами за большим пальцем до тех пор, пока он не исчезнет из виду. Потом возвращают взор в исходное положение. Теперь делают то же самое с левой рукой. Это упражнение повторяют по 2 раза для каждой руки. Потом делают его в направлении каждой руки вверх и вниз.

Рис. 43

В конце делают как правой, так и левой рукой круговые движения.

По окончании упражнения слегка закрывают глаза, затем быстро их открывают.

Упражнение 4

Массируют руку с кончика мизинца, кисти и кончая локтем.

Упражнение 5

Складывают мизинцы и большие пальцы рук соответствующими подушечками пальцев, слегка прижимают их друг к другу и тем самым отгибают мизинцы (30 раз).

Рис. 44

Упражнения для красивых глаз

Конечно, многим важно, чтобы глаза были не только здоровыми, но и красивыми.

Ниже приведен комплекс упражнений, помогающих делать глаза красивыми.

Упражнение 1

Тщательно массируют мизинцы рук, а также остальные пальцы в отдельности. Мизинцы непосредственно связаны с офтальмологической системой. Для мизинцев по 3 минуты, а для остальных по 2 минуты.

Упражнение 2

При усталости глаз мы часто невольно нажимаем активные точки «сэймэй» во впадинах между внутренними уголками глаз и переносицей большим и указательным пальцами. Это важные точки для создания красивых глаз. Повторяют 2–3 раза одноминутное нажатие с последующим снятием усилия.

Рис. 45

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

#### Упражнение 3

Для удаления «гусиных лапок» около глаз нажимают большими пальцами на активные точки «досире», расположенные на расстоянии 1 см от наружных уголков глаз. Повторяют одноминутное нажатие с последующим спокойным снятием пальцев 2–3 раза. Профилактика старения глаз

#### Упражнение 1

Массируют все пальцы рук до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом упор делается на указательные пальцы.

#### Упражнение 2

Массируют все пальцы ног до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом упор делается на четвертые пальцы. Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.

Видеть и чувствовать – это быть, размышлять – это жить.

#### В. Шекспир Упражнение 3

Активную точку «рою», расположенную около середины ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца. Для каждой ладони по 50 секунд 3 раза. Все указанные точки имеют связь с глазами, поэтому их раздражение способствует профилактике старения глаз.

#### Сгибание пальцев вперед

Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями.

Выдыхая через рот, спускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.

Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки. Повторяют последние 2 движения 15 раз при несколько ускоренном дыхании. Важно выполнять движения плавно.

#### Прогибание пальцев

Перед грудью складывают руки ладонями и делают нормальные вдохи и выдохи.

Оставляя руки в том же положении, разом и быстро разворачивают все пальцы и разъединяют кисти друг от друга.

Все пальцы обеих рук прижимают друг к другу внутрь и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы разъединяют друг от друга, только оставляя их кончики в прижатом друг к другу положении, и одновременно вдыхают.

Повторяют указанное прикосновение пальцев друг с другом и их разъединение.

Прижимая кончики пальцев рук друг к другу, направляют кончики пальцев к себе и продолжают описанные выше движения.

Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа.

#### Сгибание и разгибание пальцев

Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки ладонями к себе.

Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, вдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

Эти движения повторяют более 10 раз. Представляя себе, будто ритмично набегают и отбегают волны, тщательно сгибают или разгибают каждый палец.

#### Упражнения с орехами

Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием. Делают им круговые движения, также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки. Далее делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновременно (в правой ладони – по часовой стрелке, в левой – против часовой).

#### Следующее упражнение.

Помещают орех на кисти руки со стороны мизинца (на стороне ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 минуты).

Эти упражнения способствуют успокоению, снятию нервного раздражения, предотвращают старение мозга.

#### Упражнение с палкой

Палку длиной примерно 90 см прикладывают к спине, как показано на рисунке. Держа палку в обеих руках, перемещают ее вверх и вниз и тем самым раздражают точки на спине. Одновременное поворачивание верхней части тела направо и налево способствует повышению воздействия упражнения.

#### Рис. 46.

При создании угла 45° указательным и большим пальцами руки на продолжении его линий располагается точка «гококу», которая благотворно воздействует при переутомлении глаз. Точку нажимают подушечкой большого пальца, а с обратной стороны подкладывают указательный палец. 5-секундное сильное нажатие обоими

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
пальцами с последующим резким ослаблением усилия повторяют по 10 раз для каждой руки.

Рис. 47

#### Аюрведа

Аюрведа – своего рода йога пальцев, она доступна каждому и не имеет противопоказаний. На наших руках расположены удивительные энергетические каналы, связанные с целой функциональной системой и носящие название органа, на который они замыкаются. Древние индийские врачеватели, предлагая ту или иную комбинацию пальцев, замыкают энергетические каналы, вызывая нужный лечебный эффект. При выполнении упражнений нужно набраться терпения. Для излечения нужно желание, время и упорство.

Все упражнения-мудры выполняют спокойно, без напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Делать их можно в любое время и в любой обстановке. Общее время занятий в течение дня составляет 45 минут.

В данной книге приведена мудра, улучшающая остроту зрения.

Мудра «жизни». Ее выполнение выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие. Выполнять мудру нужно при быстрой утомляемости, бессилии, нарушении зрения. Методика исполнения такова: подушечки сердечного (безымянного), мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

#### Китайская цигун-терапия

Цигун-терапия – это воздействие на организм с помощью психофизических упражнений, которые просты, безопасны, доступны человеку практически любого возраста и состояния. Они включают в себя неподвижное стояние, ходьбу, точечный контактный и бесконтактный самомассаж, дыхательные упражнения.

Массаж глаз

1. Поднимите кисти рук на уровень глаз.

2. Положите большой палец поперек первых трех и выпрямите мизинец.

3. Прodelайте точечный массаж с помощью мизинцев в точке, которая размещается во внутреннем углу глаза (точка цин-мин) – 9 раз внутрь и 9 раз наружу.

4. Постучите легонько мизинцем от точки цин-мин вниз вдоль глазной орбиты по внешней глазной щели, верхней границе и вернитесь опять к точке цин-мин.

Прodelайте так 3 раза.

5. Прodelайте то же самое 3 раза от точки цин-мин вверх через верхнюю границу, внешний угол глазной щели, нижнюю границу и вернитесь опять в точку цин-мин.

6. Массируйте опять точку цин-мин 9 раз наружу и 9 раз внутрь. Верните кисти в нормальное положение и опустите их вниз.

#### Шиатсу

Шиатсу – терапия надавливанием пальцами – может придать новые душевные и физические силы любому человеку независимо от его возраста, профессии и вида деятельности.

Чтобы сохранить глаза чистыми, светлыми и красивыми, чтобы быстро снять при необходимости усталость, красноту глаз и чувство тяжести или давления в голове, которое возникает при чересчур длительном чтении или просмотре телепередач, нужно делать следующее:

Рис. 48

1. Тремя пальцами надавите три раза под бровями, по верхнему краю глазницы, стараясь, чтобы ногти не касались кожи, и направляя движение вверх.

2. То же самое сделайте по нижнему краю глазницы, направляя движение вниз.

3. Подушечками больших пальцев давите на веки примерно десять секунд.

Если позволяет время, можно сделать дополнительные приемы: надавите пальцами на нос на уровне висков (троичный нерв), а также на сами виски. Если этого окажется

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) недостаточно, чтобы получить хороший результат, нужно надавливать еще и на верхнюю точку между лопатками.

Комплекс, рекомендованный институтом Гельмгольца

Данный курс улучшения зрения рекомендован институтом Гельмгольца. Отдельные рекомендации приведены после описания упражнений.

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд. Затем открыть глаза на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1–2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. Выполняется стоя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 секунды; 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 секунд; 4 – опустить руку. Повторить 10–12 раз. Снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. Выполняется сидя. 1 – закрыть веки; 2 – массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжительность – 1 минута. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
5. Выполняется стоя. 1 – поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 2 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд; 3 – прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 секунд; 4 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд; 5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 6 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд; 7 – прикрыть ладонью правой руки глаз на 3–5 секунд; 8 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. Повторить 5–6 раз. Способствует объединенной работе обоих глаз.
6. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за пальцем; 3 – то же в обратную сторону. Повторить 10–12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.
7. Выполняется сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 – спустя 1–2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
8. Выполняется сидя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 секунды; 2 – перевести взгляд на кончик носа на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз. Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.
9. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять полусогнутую правую руку вверх; 2 – медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами; 3 – то же при движении пальца снизу вверх. Повторить 10–12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в вертикальной плоскости.
10. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2 – производить рукой на расстоянии 40–50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за концом пальца; 3–4 – то же при движении левой руки против часовой стрелки. Повторить 3–6 раз. Развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата.
11. Выполняется стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить их книзу; 3 – повернуть глаза в правую сторону; 4 – повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6–8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.
12. Выполняется сидя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза кверху; 2 – сделать круговые движения по часовой стрелке; 3 – сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3–5 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.
13. Выполняется сидя. Глаза закрыты. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза; 2 – опустить глаза; 3 – повернуть глаза вправо; 4 – повернуть глаза влево. Повторить 6–8 раз. Развивает способность глазных мышц к статическому напряжению.
14. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. 1 – опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; 2 – поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; 4 – поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты. Повторить 3–4 раза. Способствует улучшению координации движений глаз и головы.
15. Выполняется стоя. 1 – вытянуть руки вперед на ширину плеч и на уровне глаз; 2 – посмотреть в правый верхний угол комнаты; 3 – перевести взгляд на концы

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
пальцев левой руки; 4 – посмотреть в левый верхний угол комнаты; 5 – перевести  
взгляд на концы пальцев правой руки. Повторить 3–4 раза. Развивает сложные  
координационные движения глаз.

16. Выполняется стоя. 1 – смотреть вдаль (на стену); 2 – мысленно разделить  
расстояние до стены на две равные части, наметить соответствующую точку и  
перевести взгляд на эту точку; 3 – мысленно разделить расстояние до точки  
пополам, наметить вторую точку и перевести на нее взгляд; 4 – мысленно разделить  
расстояние до второй точки пополам; наметить третью точку и перевести на нее  
взгляд. Повторить 8–10 раз. Развивает способность к оценке расстояний и  
координирует работу внутренних и наружных мышц глаза.

Каждое из описанных упражнений обладает избирательным действием на двигательные  
реакции глаз. Из этих упражнений составляются комплексы, предназначенные для  
определенных видов зрительной деятельности. В комплекс I включаются более легкие  
упражнения, в комплекс II – посложнее.

Для тех, чья работа связана с длительным рассматриванием близко расположенных  
мелких объектов (корректоры, счетные работники, операторы электронных устройств,  
станочники, обрабатывающие мелкие детали, сортировщики и сборщики этих деталей),  
комплекс I включает упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; комплекс II – упражнения 1,  
2, 4, 6, 8, 9, 11, 7 (в указанной последовательности).

Водителям транспортных средств, операторам пультов управления и другим  
специалистам, работа которых сопряжена с частым перемещением взгляда и слежением  
за меняющейся обстановкой, рекомендуются комплекс I – упражнения 1, 2, 3, 8, 4,  
6, 9, 7, 10 и комплекс II – упражнения 1, 2, 11, 12, 4, 13, 14, 7, 15.

Тем, кто пользуется во время работы оптическими приборами (микроскописты,  
часовщики, микромонтажники, граверы), полезны комплекс I – упражнения 1, 2, 3,  
4, 6, 9, 7 и комплекс II – упражнения 1, 2, 8, 4, 9, 11, 7.

Работникам, которым приходится постоянно оценивать расстояние (машинисты  
башенных кранов, монтажники-высотники), предназначены комплекс I – упражнения 1,  
2, 3, 5, 4, 9, 11, 7 и комплекс II – упражнения 1, 2, 13, 16, 4, 14, 15, 7.

Комплекс производственной гимнастики для глаз занимает 3–10 минут. Его следует  
выполнять через каждые 2–2,5 часа работы. Помимо того целесообразно проводить  
гимнастику для глаз в течение 2–4 минут и перед работой. При наличии тех или  
иных заболеваний глаз, прежде чем приступить к выполнению упражнений,  
обязательно посоветуйтесь с глазным врачом. Те, кто пользуется очками,  
упражнения (кроме 4 и 7) выполняют не снимая их.

А знаете ли вы, что...

Зеленый чай содержит целый ассортимент различных веществ, благоприятно влияющих  
на весь организм и зрение. В его основе содержатся такие вещества, как цинк,  
каштин, калий, витамин К, витамины С1, В1, В2, РР (никотиновая кислота), а  
содержание витамина Р укрепляет стенки сосудов, что важно для людей с плохим  
зрением.

#### Комплекс при заболеваниях глаз

Исходное положение – стоя у гимнастической стенки.

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6–8 раз).
2. Посмотреть вверх вправо, затем по диагонали вниз влево (6–8 раз).
3. Посмотреть вверх влево, по диагонали вниз вправо (6–8 раз).
4. Перевести взгляд на левый угол глаза, затем по диагонали в правый (6–8 раз).
5. Вытянуть вперед правую руку по средней линии лица, смотреть на конец пальца и  
медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет  
«двоиться» (6–8 раз).
6. Палец на переносице, перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно  
(10–11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

Исходное положение – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3–4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открыть на 3–5 секунд, повторить  
8–10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение  
минуты.

Исходное положение – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

1–2-е занятие: 1, 2 упражнения по 2 раза.

3 занятие: 1, 2 упражнения по 3 раза.

Через каждые 3 занятия прибавлять по одному упражнению и доводить до 5–6,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) выполняя по 3 раза. По такой методике заниматься 1,5–2 месяца, в течение следующего месяца увеличивают число повторений до 5–6 раз, затем постепенно включают следующие упражнения.

#### Авторские техники восстановления зрения

Кроме классических методов оздоровления зрения, существует и ряд техник, разработанных современными специалистами. Им посвящен данный раздел. Чтобы не упустить при пересказе важные детали, описание методик максимально приближено к оригиналу или процитировано.

#### Методика Э.С. Аветисова[9]

Методика состоит из трех групп упражнений. Каждый комплекс направлен на достижение определенного результата. Исходное положение в двух первых группах – сидя.

Группа первая – для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3–5 секунд, затем откройте их на 3–5 секунд; повторите 6–8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10–15 секунд, затем повторите то же самое 3–4 раза с интервалами 7–10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1–3 секунд; повторите 3–4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6–8 раз.

Группа вторая – для укрепления глазодвигательных мышц

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8–12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8–10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так – 8–10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении и повторите 4–6 раз.

Группа третья – для улучшения аккомодации

В этой группе упражнения выполняются в положении стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2–3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25–30 сантиметров, и через 3–5 секунд руку опустите; повторите так 10–12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3–5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так – 6–8 раз.

Упражнение 3. В течение 3–5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3–5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6–8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30–35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3–5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1–2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1–2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня – 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10–15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2–3 раза в день.

Гимнастика «Зоркость» академика Ю.А. Утехина[10]

Для снижения близорукости

Суть методики заключается в том, что необходимо читать одним глазом. Один глаз нужно закрыть. Читать надо на максимально возможном расстоянии от глаз.

Каждые пять минут 2–3 раза приближайте книгу к глазу наполовину и продолжайте читать (это обеспечит своеобразный массаж хрусталика).

Длительность чтения одним глазом – от 15 до 30 минут. Затем открытый глаз нужно закрыть, а закрытый – открыть и продолжить читать. Затем снова поменять и т. д. Таким образом можно читать несколько часов подряд.

При выполнении гимнастики очки должны быть слабее обычных очков на 3 диоптрии для детей и 2,5 диоптрии для подростков и взрослых. Если ваша близорукость от 2,5 до 5 диоптрий, гимнастикой можно заниматься и вовсе без очков, главное – выдерживать максимальное расстояние до книги.

Если один глаз имеет бо́льшую степень близорукости, тогда его следует тренировать дольше и активнее (например, читая им 30 минут, а лучшим – 15).

Для снижения дальновидности

Тот же самый принцип, что и выше, но с одной поправкой: читать книгу необходимо на минимально возможном расстоянии от глаз.

Научная подоснова гимнастики: два открытых глаза не могут работать центрами сетчаток одновременно, так как это вызвало бы двоение. Поэтому один глаз неизбежно перестает работать центром сетчатки, что вызывает снижение общей остроты зрения. В некоторых случаях оба глаза не работают центрами сетчаток. Таким образом, если читать то одним, то другим глазом попеременно, то работающий глаз устанавливает свою сетчатку именно центром, так как второй глаз ему не мешает. Привыкание каждого глаза к такому режиму повышает остроту зрения.

Примечание: заниматься упражнениями нужно регулярно, иначе не будет эффекта.

Также упоминание этой техники есть в книге Светланы Троицкой «Избавиться от очков–убийц навсегда!». Она пишет: «По возможности используйте одноглазые повязки или «пиратские очки». Во время чтения двумя глазами на них ложится как мышечная, так и психическая нагрузка. Связано это с тем, что разные глаза могут по-разному видеть одно и то же. Соединять два различных изображения и подыскивать им единый смысл сложнее, чем в ситуации, когда в мозг поступает только одно изображение. Кроме того, в повязке один глаз отдыхает, но только от зрительного восприятия. Все мышечные действия, выполняемые открытым глазом, повторяет синхронно и закрытый глаз. Вот почему так важно, чтобы повязка была удобной и не препятствовала ни морганию, ни перемещениям глазных мышц. При этом глазные мышцы в повязке не нужно сводить к носу и концентрировать внимание обоих глаз на каждом участке текста. Чтобы не забыть об этом правиле, вставьте в книжку закладку с подсказкой «Надень повязку, милый друг, и поиграй в пирата». Глаз должен выучиться видеть, как язык – говорить.

Д. Дидро Методика Н. Исаевой[11]

Этот комплекс удобен тем, что его можно выполнять и сидя, и лежа, и стоя. Каждое из четырех упражнений выполняется обоими глазами сначала в течение 5 секунд, затем, добавляя ежедневно по одной секунде, необходимо доводить время до 1–2 минут.

Упражнение 1. Обоими глазами смотрите на кончик носа.

Упражнение 2. Смотрите вверх – на пространство между бровями.

Упражнение 3. Смотрите на левое плечо.

Упражнение 4. Смотрите на правое плечо.

Упражнение 5. Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону – против часовой стрелки; повторите упражнение 4–5 раз.

Методика Ю.З. Розенблюма, К.А. Мац и Н.И. Лохтиной[12]

Для расслабления аккомодационных мышц авторы этой методики предложили специальный прибор – аккомодотренер. Как его изготовить? Возьмите кусок плотного картона или фанеры, придайте ему форму ракетки для настольного тенниса – 10 на 20 сантиметров. В нижней части этой ракетки сделайте над рукояткой горизонтальную щель, вставьте в нее линейку длиной 50–60 сантиметров с делениями. Вертикально располагающаяся ракетка должна свободно перемещаться по линейке. На переднюю поверхность ракетки нанесите букву «С» величиной 2 миллиметра.



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Поставьте перед тренируемым глазом в пробную очковую оправу корректирующую линзу, с которой вы хорошо видите десятую строку таблицы Головина–Сивцева (по ней исследуется острота зрения вдаль) и сферическую собирающую линзу силой в 3,0 диоптрии, а перед другим глазом – непрозрачную заслонку. Затем к тренируемому глазу приставьте линейку аккомодотренера и медленно перемещайте ракетку по направлению к глазу до тех пор, пока буква «С» не станет расплывчатой и похожей на букву «О». После этого медленно отодвигайте ракетку от глаза, добиваясь того, чтобы буква «С» вначале становилась ясно видимой, а потом расплывалась. Как только это произойдет, вновь приближайте ракетку к глазу, затем отодвигайте ее и так повторяйте много раз. Длительность упражнения каждым глазом – до 10 минут с интервалом 10–20 минут. Обязательное условие: знак на ракетке должен быть хорошо освещен.

#### Упражнения Мартина Брофмана[13]

Любите свои глаза

Все упражнения этой методики следует выполнять без очков или контактных линз. Лучшее время для выполнения упражнения – утро. Оно не занимает много времени. Польза упражнения быстро станет очевидной.

Посмотрите в зеркало на свои глаза. Не отрывая от них взгляда, произнесите следующее:

Я вас люблю  
И буду любить всегда,  
Всегда!

Если во время процедуры вы отводили взгляд от глаз, упражнение следует повторить.

Загляните в свои глаза и рассмотрите человека, которому они принадлежат. Глядя прямо в глаза человеку, которого вы видите, произнесите следующее:

Я тебя люблю  
И буду любить всегда,  
Всегда!

Если вы не смотрели прямо в глаза в течение всей процедуры, упражнение следует повторить. Через какое-то время вы заметите, что этот человек говорит вам то же самое, и поймете, что проникли на новый уровень своего существа.

Примечание. Идея данных упражнений заключается в том, что вы должны произнести эти слова вслух, глядя себе в глаза. Когда вы будете адресовать слова любви глазам или своему «я», у вас могут возникнуть разнообразные ощущения. Какими бы они ни были, вы должны позволить себе прочувствовать их в полной мере. Чем дольше вы будете выполнять это упражнение, тем больше любви появится в ваших взаимоотношениях с глазами и своим «я». Вы увидите, как положительно это скажется на вашей жизни.

Ничего неделание

Состояние расслабленности способствует улучшению зрения. Ничего неделание способствует расслаблению. Если вы считаете, что слишком заняты, чтобы сидеть 15 минут без дела, то, возможно, это упражнение необходимо вам гораздо больше, чем вам кажется. Упражнение рекомендуется выполнять сидя, сохраняя неподвижность. Закройте глаза. Посидите неподвижно в течение 15 минут, ничего не делая. Если у вас появится ощущение необходимости что-то сделать, пусть это занятие подождет. Если у вас появится ощущение необходимости обдумать что-то, отложите это на потом. В течение 15 минут вам не нужно принимать никаких решений, думать о чем-либо, читать что-либо, не нужно ничего слушать и делать. Если в голове начнут появляться какие-то мысли, игнорируйте их. Если они станут «завладевать» вами, признайте этот факт и замените их какой-нибудь аффирмацией, например: «Мне становится все проще видеть ясно». Повторяйте ее до тех пор, пока ваш разум снова не успокоится, а затем вернитесь к состоянию ничего неделания. Постарайтесь не делать абсолютно ничего. Расслабленно погрузитесь в ощущение спокойного бытия. Позвольте себе просто существовать. Ваш разум расслабится, а внутренние порывы утихнут. Каждый раз после этого упражнения состояние вашего сознания будет становиться чуть яснее. Положительный эффект этого можно будет заметить в вашей повседневной жизни. По мере освоения этого упражнения выполнять его будет все легче и легче, а польза от него будет становиться все очевиднее. Упражнение способствует развитию целеустремленности, помогает построить модель успеха в работе с разумом, усиливает ясность мышления и ориентирует на создание шкалы приоритетов – расположения вещей в порядке их значимости для вас.

А знаете ли вы, что...

Много интересного известно о глазах Юрия Лермонтова. Современники писали о нем:

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
«огненные, глубокие, умные и пронзительные черные глаза», имевшие еще и «магнетическое влияние»! А, например, о Юрии Олеше писали: глаза «лесные», «светло-серые». Его приятель В. Ардов сравнивал его с лесным зверем, волком, который никогда не станет ручным. Еще один великий человек – Лев Толстой – обладал интересным и завораживающим взглядом. И.С. Тургенев писал о толстовском взгляде как о насквозь пронизывающем человека. Родная же тетка писателя А.А. Толстая отмечала добрые и выразительные глаза племянника; его сын – С.Л. Толстой – пытливые глаза отца; М. Горький – цепкий взгляд острых глаз, видящих все насквозь.

Прогрессивная релаксация

Это упражнение можно выполнять в положении сидя или лежа. Многие считают, что, для того чтобы достичь самых расслабленных состояний разума и при этом не уснуть, упражнение лучше выполнять сидя. Суть упражнения состоит в последовательном расслаблении частей тела. Начинать следует с пальцев ног и медленно продвигаться вверх. К каждой части тела нужно мысленно обратиться с просьбой освободиться от напряжения и расслабиться, а затем ощутить ее расслабление. Завершается упражнение визуализацией и аффирмациями. Примите удобное положение. Закройте глаза. поприветствуйте пальцы ног: «Здравствуй, пальчики!» Скажите пальцам ног, что они могут расслабиться, и попросите их расслабиться прямо сейчас. Пример: «Пальцы ног, я знаю, что вы можете расслабиться. Не могли бы вы расслабиться прямо сейчас?» Ощутите, как пальцы ног расслабились, и поблагодарите их. поприветствуйте свои стопы, скажите им, что они могут расслабиться, и попросите их расслабиться прямо сейчас. прочувствуйте, как стопы расслабились, и поблагодарите их. поприветствуйте свои лодыжки и скажите им, что они могут расслабиться таким же образом. прочувствуйте, как лодыжки расслабились, и поблагодарите их. Повторите процесс с икрами и голенями, коленями, бедрами, ягодицами, поясницей, животом, спиной, грудью, пальцами рук, кистями, запястьями, предплечьями, плечами, плечевым поясом, шеей, челюстями, лицом, глазами, лбом и кожей головы. К тому времени, когда вы доберетесь до глаз, вы сможете без труда ощутить присутствующее в них напряжение и освободиться от него. После того как вы дойдете до кожи головы, представьте, как будет выглядеть мир, когда вы снова обретете ясность зрения. Представьте себя после того, как ваше зрение прояснится, – как ясно, легко и естественно вы будете видеть без очков или контактных линз. Удерживайте этот образ в течение 10 секунд. Затем вообразите, что вы вошли в кабинет офтальмолога после того, как зрение стало ясным. Вам не терпится увидеть выражение лица врача, когда он обнаружит то, что вам уже известно, – вы можете видеть все без очков! Потом представьте, что он проверяет ваше зрение и вы ясно видите все буквы на проверочной таблице. Обратите внимание на выражение его лица – именно таким вы себе его и представляли. Услышьте, как врач говорит: «Я ничего не понимаю. Возможно, мы ошиблись, когда выписывали вам рецепт, потому что сейчас очки для вас слишком сильны». Поблагодарите удивленного врача и отправляйтесь наслаждаться новыми картинами мира, которые открывает вам ваше зрение. Чем больше деталей этой сцены вы нарисуете и запомните, тем сильнее будет реальность, которую вы создадите. Произнесите следующие аффирмации:

Мои глаза расслабляются сейчас.

Мое зрение улучшается сейчас.

Каждый раз, когда я расслабляюсь, мое зрение улучшается еще больше.

Я принял решение видеть ясно, и мое зрение становится более ясным прямо сейчас. Все, что от меня требуется, – это заметить улучшения, и я замечаю их все больше и больше.

Когда вы произносите эти позитивные утверждения после визуализации, внутренне согласитесь с ними и вложите в произносимые слова всю свою уверенность. Скажите себе, что, когда откроете глаза, вы будете видеть яснее, чем раньше. Для этого вы можете использовать следующие аффирмации:

На счет пять я щелкну пальцами, открою глаза и смогу убедиться, что стал видеть лучше, чем раньше.

Раз, два, я возвращаюсь назад, медленно и непринужденно.

Три. На счет пять я щелкну пальцами, открою глаза и смогу убедиться, что стал видеть и чувствовать себя лучше, чем раньше.

Четыре, пять! (Щелчок!) Глаза открыты, я вижу и чувствую себя лучше, чем раньше.

Когда вы закончите упражнение, то заметите, что ваше зрение чуть-чуть улучшится – хотя бы на несколько секунд. Все упражнение занимает 10–15 минут, если выполнять его правильно. Вы можете сами рассчитать темп выполнения. Чем чаще вы будете обращаться к упражнению, тем сильнее будут заметны улучшения. Старайтесь убедить себя в том, что ваше зрение улучшается, даже если сначала будет казаться, что вы принимаете желаемое за действительное. Через какое-то время вы заметите, что на самом деле можете видеть вещи, которых раньше не видели, и

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
убедитесь в том, что процесс на самом деле приносит результаты.

Упражнение для глаз по хатха-йоге

Это классический, очень эффективный подход к улучшению зрения. Упражнения очень полезно выполнять в расслабленном состоянии разума. С помощью этого комплекса можно осторожно прорабатывать мышцы глаза, двигая глазное яблоко в различных направлениях. Между каждым видом движений давайте глазам и разуму отдохнуть с помощью пальминга. Прикройте ладонями закрытые глаза, не оказывая никакого давления на глазное яблоко. После этого представьте, что поле зрения становится все чернее и чернее. Можете даже нарисовать в своем воображении человека с малярным валиком, который закрашивает поле зрения черным цветом. Было установлено, что люди с нормальным зрением легче визуализируют черный цвет, поэтому главная идея пальминга – создание признаков нормального зрения. Когда у человека есть все признаки нормального зрения, он видит нормально! Следует подчеркнуть, что в движениях глаз главное не то, насколько далеко в каждом направлении они могут двигаться, а то, как далеко они могут двигаться без напряжения. Амплитуда движений будет увеличиваться по мере того, как напряжение в глазных мышцах будет уменьшаться.

А знаете ли вы, что...

Григорий Распутин даже тренировал выразительность своего взгляда, его жесткость и силу, чтобы самоутвердиться в общении с людьми. А император Август мечтал, чтобы окружающие находили в его взоре сверхъестественную силу.

Начните с прогрессивной релаксации, чтобы создать расслабленное состояние разума, оптимальное для этих упражнений. После того как вы дойдете до кожи головы и перед тем, как начнете обратный отсчет для возвращения к реальности, проведите пальминг, представляя, как поле зрения становится все более черным. Уберите ладони и откройте глаза. Не двигая головой, поднимите глаза вверх и опустите вниз пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза, не пытаясь сфокусировать взгляд. Оставляя голову неподвижной, совершите движения глазами из стороны в сторону пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза. Совершите движения глазами по диагонали в одном направлении пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза, не пытаясь сфокусировать взгляд. Совершите движения глазами по диагонали в другом направлении пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза. Опишите глазами верхний полукруг – слева направо и в обратном направлении – пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза. Опишите глазами нижний полукруг – слева направо – пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза. Опишите глазами полный круг пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Уберите ладони и откройте глаза. Опишите глазами полный круг в обратном направлении пять раз. Проведите пальминг в течение минуты. Представьте, как чернеет поле зрения. Проведите обратный отсчет и верните свое внимание назад в помещение. Выполняйте это упражнение раз в день до тех пор, пока зрение не станет ясным. Упражнения по хатха-йоге позволяют постепенно избавиться от напряжений в глазных мышцах и сознании. Со временем у глазного яблока проявится естественное стремление восстановить свою природную форму, и ясность вернется. В дополнение к этому релаксационные методики сделают вашу жизнь более легкой и приятной, а также поспособствуют восстановлению ясности зрения на многих уровнях.

Балансировка зрения

Данное упражнение для глаз можно сравнить с хождением по канату, только без всякой возможности упасть! Это отличный способ заставить оба глаза работать сообща, что особенно полезно тем, у кого один глаз видит лучше другого.

Упражнение можно включать в любой уровень программы улучшения зрения.

Возьмите кусок веревки длиной примерно 2 метра и три цветные ленточки (две из них – одного цвета). Привяжите ленточку одного цвета к середине веревки, а ленточки другого цвета на одинаковом расстоянии от первой ленточки и конца веревки – с двух противоположных сторон.

Теперь у вас будет кусок веревки с тремя привязанными цветными ленточками, отмеряющими одну четверть, половину и три четверти длины веревки, что будет выглядеть примерно так:

– X–X–X–

Привяжите один конец веревки к дверной ручке и удобно расположитесь на стуле, поставленном на расстоянии, равном длине веревки. Вам придется удерживать веревку у кончика носа, чтобы она образовала прямую линию между вашим носом и дверной ручкой. Когда вы закроете правый глаз, то увидите левым, что веревка

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) тянется из верхней левой части вашего поля зрения к нижней правой части. Когда вы закроете левый глаз, то увидите, что веревка тянется из верхней правой части поля зрения к нижней левой части.

Когда будут открыты оба глаза, вы увидите две веревки, одна из которых тянется из верхней правой в нижнюю левую часть поля зрения, а другая – из верхней левой в нижнюю правую. Возникнет иллюзия, что в какой-то точке веревки пересекаются. Если одно изображение окажется «сильнее» другого и вы будете видеть одну веревку лучше, чем другую, тогда вы сможете уделять больше внимания глазу, который видит хуже, пока обе веревки не станут видны одинаково хорошо. Если поначалу вам придется трудно, это будет означать, что вы не привыкли к равномерному распределению внимания между двумя половинами вашего мозга. Это упражнение стимулирует «общение» между двумя полушариями головного мозга и одновременно способствует балансировке глаз. Процесс ориентации может потребовать какого-то времени, но у вас все обязательно получится!

Заметьте, в каком месте пересекаются веревки. Перемещая фокус сознания, вы сможете изменять место пересечения веревок и одновременно тренировать глаза и сознание.

Заставьте изображения пересечься на центральной ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения пересечься на ближней ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения пересечься снова на центральной ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения пересечься на дальней ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Заставьте изображения еще раз пересечься на центральной ленточке. Удерживайте их в этом месте в течение минуты.

Данное упражнение не занимает много времени, поэтому его легко можно включить в свой распорядок дня. Со временем выполнять его будет все легче, и зрение постепенно улучшится.

Во многих сказках принцессы – голубоглазые и с золотистыми волосами. Греческий философ и врач Эмпедокл предполагал, что голубые глаза обязаны своим происхождением огню. А греческую богиню мудрости часто называли «голубоглазая». А один из восточных богов, который считался целителем, защитником скота, а также придавал силу сражающимся воинам и предотвращал засуху и голод, был зеленоглаз.

#### Утренняя гимнастика Маргарет Д. Корбет[14]

Многие люди жалуются на то, что их глаза поутру напоминают «две тлеющие дыры в шерстяном одеяле», и проходит час или около того, прежде чем удастся сделать так, чтобы они чувствовали себя хорошо или, по крайней мере, сделать возможным их использование. Такое состояние может быть вызвано тем, что глаза многих людей во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Здесь приведено несколько упражнений, призванных помочь вашему состоянию. Делать их надо после пробуждения, перед тем как вы встанете с постели.

1. Потянитесь в постели и поперевертывайтесь с бока на бок, глубоко дыша во время исполнения упражнения. Оно способствует расслаблению позвоночника и стянутых во время сна мышц в случае, если вы спали в напряженном состоянии.

2. Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки. Как известно, любое животное по пробуждении потягивается.

3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, затем сделайте 12 легких (подобных движениям крыльев бабочки) морганий, чтобы подготовить веки к работе на целый день. Глаза в течение дня должны часто и легко моргать.

4. «Письмо носом». Значительная часть напряжения, приходящаяся на вашу нервную систему, покоится в задней части шеи у основания черепа. Все мы так много читаем, пишем, печатаем на машинке, водим автомобиль и т. д., что на определенном этапе шея начинает тянуть голову назад и сутулить плечи. Мы в этот момент чувствуем, что «пожалуй, устали». Глаза с нарушенной соосностью ведут к таким же последствиям. Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос как удлиненную ручку, пишите им что-нибудь в воздухе. Что именно писать? Вспомните алфавит и напишите названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку (на столько букв, на сколько вы сможете вспомнить). Например для А – Атланта, для Б – Бостон, для К – Кливленд и т. д., в следующий раз, чтобы избежать скуки, поставьте себе другую задачу. Пишите названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее – на каждом уроке

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) разное. Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз. Это упражнение, поскольку вы рисуете контуры букв, помимо всего прочего, пускает в ход вашу память и мысленное представление, что несет с собой расслабление. «Письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в ходе дня, где бы оно ни возникало. Конечно, на людях незаметно использовать свой нос в качестве удлиненной ручки и двигать при этом голову невозможно, но вы тогда можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком вышивальной иглы какие-нибудь буквы на головке булавки. Ни один человек не заметит этого. Даже такое упражнение способно уменьшить напряжение, поскольку оно дает возможность осуществлять вибрации глаз. Держите глаза во время выполнения «письма носом» мягко прикрытыми, и под веками начнутся эти произвольные перемещения глаз с частотой около семидесяти раз в секунду.

Зрение, после того как вы откроете глаза, покажется вам яснее.

5. Упражнение для бровей. Замечали ли вы, стоя перед зеркалом, что тяжелые ткани ваших бровей буквально свисают над веками, так, что они едва или совсем не видны под ними? У сильно напряженных глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы. Однако этого не должно быть (и не бывает), когда вы были ребенком и были свободны от напряжения. Вы можете избавиться от веса своих тяжелых бровей и помочь как своему зрению, так и своей внешности. Поднимите сознательным усилием свои брови. Появилось ли у вас какое-нибудь ощущение в верхней части ушей? Старайтесь делать это до тех пор, пока оно у вас не появится. Теперь тренируйтесь до тех пор, пока вы не сможете воспроизвести такое же ощущение в ушах без подъема своих бровей и морщения лба. В своей студии мы говорим:

«Прижмите уши назад». Когда вы сможете добиться этого (и с легкой улыбкой, чтобы помочь этому приподнятому ощущению), вся эта тяжесть автоматически поднимается с глаз, глаза избавятся от ее давления, а вы будете выглядеть на годы моложе.

6. Теперь сделайте пальцевые повороты, держа палец перед носом, поворачивая голову из стороны в сторону и убеждая себя в том, что палец движется, до тех пор, пока у вас действительно не появится такое ощущение. Это первый шаг на пути снятия напряжения. Выполняйте это упражнение до счета 20–30, попеременно открывая и закрывая свои глаза. Это упражнение удалит из ваших глаз «соринку» напряжения.

7. Пока вы еще лежите на спине, сделайте пальминг в течение пяти минут, подсунув под локти подушечку. Теперь вы действительно почувствуете себя свежим и готовым к работе в течение дня.

8. Когда вы встанете с кровати, сделайте большие повороты, надев тапочки или просто стоя босыми ногами на полу. Делайте это упражнение в течение двух минут, и это хорошо послужит вашим глазам и нервам, даже если в ходе загруженного дня у вас не будет больше возможности уделить им внимания.

Хотя описание этих восьми упражнений кажется долгим, на их выполнение вам понадобится всего 10 минут. Поэтому не стоит расстраиваться, думая, что у вас не хватит времени на все это. Постарайтесь это сделать, и время найдет. Вы будете удивлены тем, как мало времени надо, чтобы начать день со свежими глазами. После подъема сделайте свои большие повороты. Многие находят большие повороты способствующими хорошему сну и выполняют это расслабляющее упражнение и перед тем, как лечь спать. После того как вы погасили свет, всегда делайте пальминг в течение нескольких минут, что даст гарантию, что ваши глаза будут отдыхать. Когда вы отходите ко сну, улыбайтесь – не только своими губами, но и глазами. Утром ваше лицо будет выглядеть моложе и красивее.

## Теория Синельникова

Валерий Синельников в своих книгах проводит параллели между привычками, характером человека и его заболеваниями. В отношении глаз он считает так: «Глаза символизируют способность ясно видеть прошлое, настоящее и будущее. Глазные болезни отражают нежелание видеть. Вам не нравится то, что вы видите или не хотите видеть в своей жизни. В душе накапливаются такие агрессивные эмоции, как ненависть, злость, гнев, и они создают проблемы с глазами. Ведь глаза – это зеркало души. А как часто люди говорят: «Я тебя ненавижу», «Глаза б мои тебя не видели», «Больно смотреть на все это», «Видеть тебя не могу». Таким людям мешает видеть хорошее их гордыня и упрямство. Они не понимают, что видят плохое в своем мире только потому, что смотрят на мир через призму своих агрессивных эмоций. Выход один – очистить свои помыслы, тогда и мир станет лучше. Создайте сами для себя такой мир, на который вам было бы приятно смотреть. Нежелание что-либо видеть и связанные с этим сильный гнев, ненависть и обида приводят к воспалению глаз. Чем сильнее негативные эмоции, тем сильнее

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
воспаление. Ваша агрессия возвращается к вам назад и «бьет» по глазам. Примеров можно привести множество, да и каждый из вас, я думаю, вспомнит подобные случаи в своей жизни.

Иногда проявление злорадства, зломыслия может привести к воспалению. Ведь что такое сглаз? Это пожелание зла другому человеку. И отразится оно на глазах. Появление ячменя означает, что вы смотрите на жизнь злыми глазами. У вас есть на кого-то злость. Пересмотрите свое отношение к этому человеку. Про одного человека люди говорят: «У него злые глаза», а про другого – «добрые». Состояние наших глаз зависит от того, какие у нас помыслы.

А знаете ли вы, что...

Выдающийся немецкий ученый Гельмгольц (Hermann von Helmholtz) (1821–1894), чье имя связывают с появлением глазного зеркала (нем. augenspiegel), или офтальмоскопа, не только шел в ногу со своим временем, но и опередил его. Сообщение о своем инструменте он опубликовал в 1851 году. У глазного врача появилась возможность увидеть внутренние оболочки глаза и получить новые знания. Фактически именно после этого офтальмология выделилась в самостоятельную специальность.

Когда человек видит нормально обоими глазами, обе картины синхронно накладываются одна на другую. При косоглазии человек видит две различные картины, под разными углами зрения. И его подсознание вынуждено выбрать какую-то одну. Так формируется однобокий взгляд на вещи.

Косоглазие чаще появляется в детском возрасте и отражает определенное поведение родителей. Родители в таком случае действуют наперекор друг другу.

При глаукоме повышается внутриглазное давление, появляются сильные боли в глазном яблоке. В прямом смысле становится больно видеть. Давят, давят застарелые обиды на людей, на судьбу, какая-то душевная боль. Упорно не желая прощать, вы делаете больно только себе.

Глаукома сигнализирует человеку, что он подвергает себя сильному внутреннему давлению. Блокирует свои чувства. В таком случае очень важно научиться выражать свои эмоции, дать выход своим чувствам, разблокировать внутренние каналы.

В таких случаях хорошо помогает глубокое расслабление, самогипноз, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, йога. Есть специальные упражнения для глаз. Хочу посоветовать научиться «дышать» глазами, представляя, как вы осуществляете вдох и выдох через глаза. Это своеобразное энергетическое дыхание хорошо прочищает глазные каналы.

Почему катаракта возникает, как правило, у людей пожилого возраста? Потому что они не видят ничего радостного в своем будущем. Оно «туманно». Что ждет нас там, в нашем будущем? Старость, болезни и смерть. Да, вроде бы нечему радоваться. Вот так мы заранее программируем себя на страдания в этом возрасте. Но наша старость и наш уход из этого мира, как и все остальное, зависят только от нас самих, от тех мыслей и настроений, с которыми мы их встречаем».

## Практические советы Ванги[15]

Чтобы лучше видеть, Ванга предлагала делать следующий комплекс упражнений.  
Комплекс упражнений для глаз

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5–6 раз с интервалом в 30 секунд.
  2. Не поворачивая головы, посмотреть вверх, вниз, влево, вправо.
  3. Вращение глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Упражнения 2 и 3 рекомендуется выполнять также и с закрытыми глазами. Делайте их сидя, по 3–4 раза каждое, с интервалом в 1–2 минуты.
- Эти упражнения – для здоровых глаз, ну а если человек близорук... Есть несколько упражнений, например, с меткой на стекле: на оконном стекле укрепите или нарисуйте круглую метку. Встаньте на расстоянии 30–45 сантиметров от окна и поочередно переводите взгляд то на метку на стекле, то на удаленные предметы (дом, дерево).

## Методика Корбет

Английский врач М. Корбетт разработала теорию улучшения зрения. По ее мнению, мышцы, окружающие глазное яблоко, могут влиять на размер продольной оси глаза. И потому путем специальных упражнений, приближая фокусное расстояние к сетчатке, можно добиться того же эффекта, что дают очки.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

А знаете ли вы, что...

М. М. Краснов – основоположник отечественной микрохирургии принципиально нового направления, позволившего проводить хирургические вмешательства на глазу на современном уровне. Он впервые в стране произвел имплантацию искусственного хрусталика. С именем М.М. Краснова связано развитие патогенетически ориентированной микрохирургии глауком. Впервые в мировой практике М.М. Красновым разработаны новые методы безножевого лечения глаукомы, заболеваний роговицы и хрусталика с помощью предложенных им оригинальных лазерных установок, не применявшихся ранее в медицинской практике. Им выполнена уникальная, единственная в мире операция по реконструкции одного зрячего глаза из двух слепых у больного с ожогом глаз; впервые в мировой практике предложена оригинальная методика лечения тяжелых бельм роговицы – метод «вживления» оптической линзы в глаз на основе собственной ткани больного.

Вот основные правила Корбетта:

1. При чтении не держите книгу на груди или на коленях – шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровоснабжение.
2. Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку, выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.
3. Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.
4. Выполняйте следующие упражнения. Держитесь за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Это – соляризация. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения – мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и пр.
5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом «затяжное дыхание». Произведите глубокий вдох. Выдох – через сжатые губы с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного вдоха.
6. Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ свету. Подобное искусственное затемнение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.
7. Во время утреннего туалета (мужчины – во время бритья, женщины – во время косметических процедур) проделывайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц, обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. Это упражнение расширяет циркуляцию крови, производит массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому оно очень полезно после ночного бездействия.

#### Диеты и питание при глазных заболеваниях

Часто нерациональное питание и неправильный режим провоцируют глазные заболевания. Поэтому питание должно быть разнообразным, содержать все необходимые витамины и минералы. Полезны для глаз соки, особенно морковный и черничный. Воздержитесь от курения и вредной (жирной, фастфудной) пищи. Ниже рассмотрены блюда из самых распространенных среди полезных для глаз продуктов. Но помните, что глазам полезны все блюда, которые содержат витамины А, С, Е. Пусть в вашем рационе их будет достаточно. Поступление этих витаминов в организм улучшает зрение на 7–20 %. Здесь важен не объем этих полезных продуктов, съеденных за один раз, а их регулярное употребление. А чтобы морковь, черника, тыква и прочие полезности не надоели до того, что «в рот не лезут», и существует кулинарное разнообразие рецептов. Каждый день, в разном виде полезные продукты – аксиома диетического питания при заболеваниях глаз и профилактике хорошего зрения.

#### Улучшение зрения с помощью сока цикория

По высказыванию доктора Г.З. Минеджяна, цикорий имеет питательные вещества, в которых постоянно нуждается оптическая система глаз. Если к соку цикория добавить сок моркови, петрушки, сельдерея, мы снабдим мышечную систему глаз.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Поэтому необходимо ежедневно употреблять по 200–250 мл смеси этих соков для восстановления зрения до нормального в течение нескольких дней или недель, и во многих случаях устраняется необходимость носить очки.  
Считается, что...  
люди с голубыми глазами более чувствительны к боли, чем все другие.

#### Блюда с рибофлавином[16]

Рибофлавин помогает нашим глазам лучше видеть в темноте, ярче воспринимать цвета. По нормам, разработанным Институтом питания Академии медицинских наук и утвержденным Министерством здравоохранения, потребность взрослого человека в рибофлавине составляет от 1,3 до 2,4 мг, в зависимости от энергозатрат (физической активности), для детей школьного возраста – от 1,3 до 1,8 мг в течение суток.

Если этого вещества в организме не хватает, в первую очередь это скажется на глазах.

Натуральные источники рибофлавина – это молоко и кисломолочные продукты – кефир, простокваша, творог, сыр; мясо – курица, говядина, постная свинина, ветчина; рыба – треска, скумбрия, тунец, сельдь; овощи – горох, шпинат, цветная капуста, бананы, зеленый лук, укроп; печень; яйца куриные; зародыши пшеницы.

Необходимо учитывать, что алкоголь и табак ухудшают впитывание рибофлавина. При этом рибофлавин практически не накапливается в организме, следовательно, богатые им продукты должны ежедневно присутствовать в рационе.

Блюда, богатые рибофлавином:

Витаминный салат

Морковь – 150 г, огурцы – 150 г, помидоры – 100 г, перец сладкий – 50 г, лук репчатый – 50 г, зелень петрушки и укропа – 10 г, майонез – 50 г, соль по вкусу. Свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, репчатый лук и сладкий перец – соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Все соединить. Салат посолить и заправить майонезом, сверху посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суфле из моркови с творогом

Морковь – 450 г, молоко – 150 мл, крупа манная – 45 г, яйца – 3 шт., творог – 150 г, изюм – 50 г, масло сливочное – 15 г, соль и сахар по вкусу.

Морковь мелко нарезать, добавить немного воды или молока и припустить под крышкой до готовности. Затем морковь вместе с жидкостью протереть через сито, добавить манную крупу, молоко и проварить. Смесь охладить, ввести сахар, соль, протертый творог, желтки и все хорошо размешать. Добавить немного хорошо промытого и распаренного изюма. Белки взбить, смешать с подготовленной массой, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запечь в духовом шкафу либо сварить на пару. При подаче на стол полить сметаной.

Сырники творожные с морковью

Морковь – 100 г, творог – 150 г, яйцо – 1 шт., молоко – 50 мл, мука – 200 г, масло сливочное – 15 г.

Морковь, нарезанную кружками, припустить в молоке до готовности и протереть. Творог протереть, добавить яйцо, муку, соль, соединить с морковью, тщательно вымешать. Сформовать сырники, обвалить в муке и запечь. При подаче на стол полить сметаной.

Салат из цветной капусты

Капуста цветная – 100 г, огурцы свежие – 50 г, огурцы соленые – 30 г, зелень петрушки и укропа – 10 г, майонез – 30 г.

Подготовленную цветную капусту измельчить на крупной терке, свежие и соленые огурцы мелко нарезать. Все соединить и перемешать. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа и заправить майонезом.

А знаете ли вы, что...

У каждого третьего школьника за годы учебы развивается близорукость.

#### Морковные блюда

Морковь полезна для глаз благодаря содержащемуся в ней витамину – бета-каротину. Чтобы еда была не только полезной, но и вкусной, можно разнообразить меню, каждый раз приготавливая новые блюда из моркови.

Хлопья с морковью

Хлопьев или муки крупного помола – 2 ст. ложки, очищенных грецких орехов или



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
семян масличных культур – 50 г, моркови – 100 г, зелень петрушки или сельдерея. К замоченным хлопьям добавить толченые орехи, крупно натертую морковь и мелко нарезанную зелень. В блюдо можно положить горсть нарезанных кусочками сухих слив или других сухофруктов (предварительно их надо подержать в небольшом количестве воды, чтобы обмякли).

Манный суп с морковью

Моркови – 250 г, 3 ч. ложки манной крупы, молока – 3/4 стакана, 1 желток, 1 ст. ложка масла, воды – 6 стаканов, зелень петрушки и укропа.

Нашинкованную морковь обжарить в масле, залить подсоленным кипятком, всыпать манную крупу и поставить вариться. В готовый суп добавить молоко, разболтанное с желтком, масло. Прокипятить. Перед подачей к столу посыпать суп рубленой зеленью петрушки и укропа.

Суп-пюре из моркови со шпинатом

Моркови – 300 г, шпината – 200 г, 1 ст. ложка масла, муки – 6 ч. ложек, воды – 6 стаканов, рубленая зелень петрушки и укропа.

Очищенную и вымытую морковь мелко нарезать, сварить, процедить, протереть. Сварить на пару в подсоленной воде листья шпината, протереть их и соединить с протертой морковью и ее отваром. Добавить муку, подрумяненную с маслом, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать суп рубленой зеленью.

Морковь, тушенная с черносливом и медом

Морковь – 2 шт., молоко – 2 ст.л., мед – 2 ст.л., изюм – 1 ст.л., чернослив – 6–7 шт.

Очищенную морковь нарежьте мелкими кубиками и тушите в молоке с маслом до полуготовности, затем добавьте чернослив, мед и тушите до полной готовности. Чернослив можно заменить курагой.

Морковные блины

Морковь – 200 г, молоко – 2 стакана, масло сливочное – 100 г, манная крупа – 100 г, яйцо – 5 шт., сахар – 2 ст. ложки, масло растительное – 1/4 стакана, сметана – 1/2 стакана.

Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, припустить в небольшом количестве молока до полного размягчения и протереть. В полученное пюре добавить сливочное масло, оставшееся молоко, всыпать манную крупу, сахар, все хорошо перемешать и довести до кипения, проварить 2–3 минуты.

Желтки яиц отделить от белков и ввести в тесто; белки взбить и осторожно смешать с готовой массой. Выпекать блины на чугунной сковороде с растительным маслом.

Отдельно подать к блинам растительное масло и сметану.

Морковь с тыквой

Морковь – 500 г, тыква – 300 г, орехи рубленые, ядра миндаля или грецкие – 2 ст. ложки, молоко – 2 стакана, сливки – 4 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.

Тыкву нарезать соломкой, смешать с натертой на крупной терке морковью, орехами. Уложить все продукты в кастрюлю, залить молоком, посолить, поставить на огонь и тушить под крышкой 25–30 мин. Перед подачей полить овощи сливками, обсыпать зеленью укропа.

Морковные котлеты

Морковь – 800 г, масло сливочное – 60 г, манная крупа – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., молоко – 3/4 стакана, творог – 100 г, сухари панировочные – 1/2 стакана, сметана – 1 стакан, соль по вкусу.

Очищенную морковь шинковать соломкой или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить молоко, добавить масло и под крышкой на слабом огне припустить до полуготовности. В эту же кастрюлю, помешивая морковь, всыпать манную крупу и довести массу до готовности. Затем ее охладить до 60°C, добавить яйцо, протертый творог, заправить сахаром и перемешать. Из полученной массы сформировать котлеты, обвалить их в сухарях и поджарить на разогретой сковороде со сливочным маслом. Готовые котлеты выложить на блюдо, отдельно подать сметану.

Морковная запеканка

Морковь – 500–600 г, творог – 300 г, крупа манная – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1/3 стакана, соус сметанный или сметана – 1 1/2 стакана, масло сливочное – 50 г, соль по вкусу.

Приготовить морковь, как для котлет, смешать с творогом, протертым со сметаной и сахаром. Выложить смесь на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разровнять, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в разогретой духовке. Запеканку разрезать на куски, разложить по тарелкам и полить сметанным соусом.

Черничное разнообразие

Польза черники для глаз общеизвестна. В частности, в начале этой книги чернике

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) была посвящена часть главы «Витамины для глаз».

Данная глава рассказывает о том, какие блюда можно сделать из черники.

Черника, маринованная по-чешски

Черника – 1 кг, сахар – 200 г, столовый уксус – 100–120 мл, вода – 1 стакан.

В кипящей воде растворить сахар, добавить уксус и порциями опустить ягоды черники. Варить 3 минуты и уложить в банки. Маринад кипятить еще несколько минут и вылить в банки с ягодами. Сразу укупорить.

Черника в собственном соку

Черника – 3 кг, черничный сок – 1 стакан.

Наливаем в эмалированную кастрюлю сок и высыпав вымытую чернику. Помешивая, кипятим 2–3 минуты, а потом сразу же заполняем черникой горячие стерильные банки до краев. Переворачиваем их на 10–15 минут вверх дном. Приготовленная таким способом черника хранится всю зиму. Из нее можно делать кисели, компоты, начинку для пирогов.

А знаете ли вы, что...

В XV веке были придуманы очки с темными стеклами. Их носили при дворе китайского императора – правда, не для того, чтобы защититься от солнца, а чтобы скрыть выражение лица и уберечь себя от «худого глаза».

Суп из черники на рисовом отваре

Чернику вымыть, залить 350 мл воды. Кипятить 10–15 минут и затем на краю плиты настаивать 30 минут. После этого процедить, добавить сахар и лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

Для приготовления необходимо: черника сухая – 40 г, рис – 30 г, сахара – 15 г, лимон – 1/10, хлеб белый – 50 г, вода – 750 мл.

Черничный пирог

Пшеничной муки – 1 стакан, сливочного масла или маргарина – 125 г, сахара – 40 г, яйцо – 1 шт., сливок – 60 г, крахмала – 2 ст. л., свежая черника.

Взбить масло с сахаром. Добавить яйцо, сливки и муку. Не взбивать очень долго, иначе тесто станет слишком жестким. Поставить в холодное место. Раскатать тесто в тонкий пласт и выложить на противень. Смешать чернику с сахаром и крахмалом. Распределить начинку по тесту и поднять края. Запекать 30 минут при температуре 200 градусов.

Холодный пудинг

Ягод черники – 250 г, сахара – 40 г, крахмала – 1 ч. л., круглая белая булочка.

Булочку разрезать вдоль на три кружка. Ягоды положить в кастрюлю, перемешать с сахаром до появления сока. Поставить кастрюлю на огонь и, постоянно помешивая, довести ягоды до кипения. Крахмал развести в небольшом количестве воды и добавить в смесь. Размешать. Затем, чередуя кусочки хлеба и желе, заполнить круглую форму и поставить ее на ночь в холодильник.

Кисель из сушеной черники

Черника сушеная – 40 г, сахарный песок – 100 г, крахмал – 40 г, лимонная кислота – 1 г, вода – 800 мл.

Чернику перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения (примерно 20 минут). Готовый отвар процедить. Оставшиеся разваренные ягоды хорошо размять, вторично залить горячим отваром, вскипятить и процедить. В приготовленный отвар всыпать сахар, добавить лимонную кислоту, после чего смесь довести до кипения. В кипящий отвар ввести разведенный холодной водой крахмал, быстро размешать и вторично довести до кипения. Готовый кисель горячим разлить в порционную посуду и охладить.

Пирог с черникой

Для теста: муки – 4 стакана, сахар – 1,5 ст. л., масла или маргарина – 2 ст. л., соли – 1 ч. л., дрожжей – 20 г, воды – 1 стакан, для смазки – 1 яйцо; для начинки: черники 800 г, сахара – 1–2 ст. л.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Часть теста отделить для украшения пирога, остальное разделить пополам. Из одной половины скатать шарик для пирога, из второй сделать небольшие шарики для ватрушек. Уложить шарики швом вниз и дать им подняться. Затем большой шарик раскатать в пласт, насыпать слой черники с сахаром, оставив края шириной в 1 см. Из части теста, предназначенного для украшения пирога, скатать жгут и через промежутки, равные толщине жгута, черенком ложки сделать углубления. Уложить жгут по краю пирога. Из остального теста сделать украшения в виде листочков и розочек. Для листочков маленькие пластинки из теста нарезать елочкой, для розочек скатать тонкие жгуты длиной 4–5 см и свернуть их спиралью. Шарики для ватрушек переложить на противень, смазанный жиром, и сделать в них углубление, надавливая в середине шарика деревянным пестиком. Положить в углубление чернику с сахаром. Дать изделиям

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
настояться, смазать яйцом и выпекать 6–8 минут при температуре 230–240°C.

Мороженое с черникой

Свежая черника – 300 г, ванильный сахар – 3 пакетика, ром – 3 ст. л, жирные сливки – 150 мл, лимонная мята – 2 веточки, мороженое ванильное – 300 г, рубленые фисташки.

Ягоды положить в большую эмалированную миску и осторожно смешать с 2 пакетиками ванильного сахара и ромом. Эмалированную миску с ягодами поставить на 15 минут в холодильник. Сливки и оставшийся ванилин взбить миксером в крутую пену.

Переложить в кондитерский мешочек со звездообразной насадкой. Мятую вымыть под струей холодной воды, обсушить и аккуратно оборвать листочки. Из ванильного мороженого сделать шарики и разложить в вазочки. Сверху на ванильное мороженое выдавить из мешочка розочки из взбитых сливок. Посыпать мороженое черникой и украсить рублеными фисташками и листочками мяты. По желанию добавить любого варенья.

Пышки с черникой

Черники – 1 стакан, маргарина – 100 г, сметаны – 1 стакан, 1 яйцо, пшеничной муки – 2 стакана, сахара – 1 стакан, сахарной пудры – 1 ст. л., соды, гашенной уксусом,? – 2 ч. л.

Смешайте до однородной массы размягченный до комнатной температуры маргарин, сметану и яйцо. Отдельно смешайте муку, сахар и соду. Соедините маргариновую смесь с мучной и перемешайте. Добавьте в тесто чернику и еще раз слегка перемешайте. Формочки смажьте маргарином и наполните каждую на 2/3 объема тестом. Поставьте в разогретую до 180°C духовку и выпекайте 15–20 минут.

Посыпьте сахарной пудрой.

Торт черничный

Корж: масла – 80 г, сахарной пудры – 40 г, желток – 1шт., муки – 160 г, щепотка соли; начинка: черники – 500 г, апельсинового ликера – 20 г, белого желатина – 8 пластин, жирных сливок – 1/2 л, жареных миндальных хлопьев – 100 г, сахара – 50 г.

Из масла, сахарной пудры, желтка, муки и щепотки соли приготовить песочное тесто, накрыть и поместить на 1 час в холодильник. Чернику промыть, дать стечь, полить ликером и дать настояться 30 минут. Песочное тесто раскатать и выложить на форму для торта; выпекать 15 минут при 220°C. Остудить. Желатин замочить в холодной воде; когда набухнет – отжать и растворить в небольшом количестве воды в горячей водяной бане. Сливки с сахаром взбить в густую пену, добавить желатин, 3/4 черники и перемешать. Стенки формы выстелить фольгой и наполнить выпеченный корж взбитыми черничными сливками. Оставшейся черникой выложить верх торта и поместить торт в холодильник для застывания. Верх торта посыпать миндальными хлопьями.

А знаете ли вы, что...

1 из 12 мужчин – дальтоник. Среди женщин этот показатель значительно ниже: не различает цвета и оттенки всего лишь 1 из 200, в среднем обычный человек улавливает до 500 оттенков серого цвета.

Творожная помощь

Творог очень полезен для глаз. Например, детям с близорукостью (миопией) полезно регулярно употреблять творог. Только в нем содержатся вещества, которые укрепляют глаз и не дают перерастягиваться главному яблоку и сетчатке.

Творог с молоком и зеленью

Ингредиенты: творога – 300 г; молока – 1 стакан; зелень по вкусу; ксилита – 10 г.

Способ приготовления. В творог влить молоко, хорошо размять и добавить ксилит. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Творожная запеканка «Вкусы Франции»

Жирного творога – 500 г; яиц – 5 шт.; муки – 2 стакана; зеленый лук по вкусу; маргарин для смазывания; манной крупы – 1 ст. ложка; соль по вкусу; перец по вкусу.

Нагреть духовку до средней температуры. Положить в большую миску творог, муку, желтки и зеленый лук. Заправить солью, перцем и взбить все вместе в однородную массу. В другой посуде взбить белки до состояния крепкой пены и осторожно добавить к творожной смеси. Смазать противень и посыпать манной крупой.

Осторожно выложить смесь в противень и запекать 35 минут или пока запеканка не поднимется и не зарумянится.

Пасха

Творог – 2–3 кг, соль – по вкусу, масло сливочное – 300 г, изюм, цукаты,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ванилин, сметана – 400 г (или сливки – 600 г), сахар – 100 г, яйца – 4 шт.  
Творог протирают, добавляют размягченное сливочное масло, сметану или сливки, яйца, протертые с сахаром, солью. Массу прогревают в кастрюле, помешивая, пока она не начнет густеть, затем охлаждают. Можно добавить изюм, цукаты, орехи. Хорошо вымешивают и формируют пасху.

А знаете ли вы, что...

80 км придется пройти человеку пешком, если попытаться задать ногам нагрузку, соизмеримую той, что приходится на глаза.

Лапшевник с творогом

Лапша или вермишель – 150 г, творог – 200 г, яйцо – 1 шт., сахар – 1,5 ч. ложки, соль – по вкусу, масло сливочное – 50 г, сухари молотые – 1 ч. ложка, сметана – 0,5 стакана.

Лапшу варят в подсоленной кипящей воде до размягчения (воды – 360 г). Творог протирают через сито, добавляют яйца, растертые с сахаром, соль, перемешивают и соединяют с лапшой. Подготовленную массу выкладывают на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выравнивают поверхность, смазывают сметаной и запекают в духовке до образования поджаристой корочки (15–20 минут). При подаче подливают сметану.

Пончики творожные

Мука пшеничная – 250 г, сода – 10 г, творог – 500 г, растительное масло – 100 г, яйца – 2 шт., сахарная пудра – 3 ст. ложки, сахар – 200 г.

Муку смешивают с творогом, добавляют яйца, сахар, пищевую соду и замешивают тесто. Готовое тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, и формируют шарики. Жарят в большом количестве жира. При отпуске посыпают сахарной пудрой.

Пудинг

Яйца – 4–5 шт., сахар – 4 ст. ложки, маргарин – 2–3 ст. ложки, печенье – 6–8 шт., орехи – 8–10 шт., творог – 400 г, изюм – 2–3 ст. ложки, лимонная цедра – 2 ч. ложки, апельсиновая цедра – 1 ч. ложка.

Яичные желтки растирают с сахаром, размягченным сливочным маргарином, натертой лимонной и апельсиновой цедрой. Ядра орехов слегка поджаривают, охлаждают и измельчают. Печенье («Сахарное», «Апельсиновое») слегка подсушивают, измельчают. В протертый творог кладут растертые желтки, соль и взбивают. Добавляют орехи, изюм, печенье. Хорошо перемешивают, вводят в два приема взбитые яичные белки, осторожно перемешивают и выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сахаром форму. Варят на пару около часа.

Соленки с творогом (болгарское блюдо)

Сливочное масло – 150 г, сахарная пудра – 25 г, мука – 1 стакан, корица – по вкусу, творог – 150 г, топленое масло – 50 г.

Соединяют отжатый творог, сливочное масло, пшеничную муку. Полученное тесто оставляют на 2–3 часа в холодном месте. Потом его раскатывают в толстый пласт, разрезают на четырехгранные палочки длиной около 10 см и жарят в топленом масле. При подаче посыпают сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Вареники ленивые

Творог – 400 г, яйцо – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, сливочное масло – 30 г, пшеничная мука – 1/3 стакана, сметана – 3/4 стакана, вода – 4 стакана, соль – по вкусу.

В протертый творог кладут яйцо, соль, сахар, пшеничную муку. Перемешивают до однородной массы. Полученную массу посыпают мукой, раскатывают в пласт толщиной 0,5–1 см и разрезают на полоски шириной 2 см. Затем полоски нарезают в виде ромбиков, прямоугольников или треугольников. Варят в кипящей воде. Подают с маслом или сметаной.

Сырники с морковью

Морковь – 80 г, вода – 1,5 стакана, яйца – 3 шт., сливочное масло – 50 г, сахар – 2/3 стакана, творог – 450 г, сметана – 2/3 стакана, пшеничная мука или манная крупа – 1 стакан, соль – по вкусу.

Морковь промывают, очищают, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, добавляют воду, немного масла и припускают при закрытой крышке до готовности. Готовую морковь протирают через сито, охлаждают, смешивают с протертым творогом. Затем добавляют пшеничную муку или манную крупу, яйца, сахар, соль и перемешивают. Из полученной массы делают сырники и жарят. Подают со сметаной.

Оладьи из вермишели с творогом

Вареная вермишель – 180 г, творог – 300 г, сахар – 1 ст. ложка, яйца – 2 шт., сливочное масло – 40 г, соль – по вкусу.

Вермишель отваривают и откидывают на дуршлаг. Сваренную вермишель смешивают с протертым творогом, сахаром, солью и желтками яиц. Затем добавляют взбитые яичные белки. Столовой ложкой захватывают полученную массу и кладут на сковороду с кипящим маслом, жарят до готовности.

Тыква или оцинкованная посуда?

Известно, что катаракта чаще всего развивается у людей с недостатком цинка. Есть даже мнение, что во времена, когда хозяйки пользовались оцинкованной посудой, было гораздо меньше случаев этого заболевания. Цинк предупреждает старение хрусталика. Поэтому полезно ежедневно есть продукты, его содержащие. Например, тыкву.

Суп из тыквы с яйцом

Очищенная тыква, вареные яйца – 2–3 шт., пшеничная или кукурузная мука – 1 ст. ложка, холодное молоко – 1 ч. чашка, мясной бульон – 2,5 л, соль.

Тыкву нарезать небольшими кусочками, положить в подсоленный мясной бульон и отварить. Затем протереть через сито и снова поставить на огонь. В суп добавить муку, разведенную в молоке, тщательно перемешать и вскипятить. Затем переложить в супницу, посыпать вареными яйцами, нарезанными кубиками, и подавать к столу.

Суп из тыквы

Желтая тыква, мука – 1 ст. ложка, молоко – 1 ч. чашка, ломтики черствого хлеба, поджаренные со сливочным маслом, мясной бульон – 2 л, соль.

Тыкву очистить, удалить семена и волокна, нарезать небольшими кусочками и поставить вариться в подсоленном мясном бульоне. Когда тыква хорошо проварится, протереть ее через сито, положить в бульон и поставить кипеть на медленном огне, соединить с мукой и молоком, оставить немного прокипеть, постоянно помешивая, чтобы не подгорело, сверху положить ломтики поджаренного хлеба и подавать к столу.

Из органов боги прежде всего устроили светоносные глаза.

Платон Тыквенные вафли

1 тыква (ок. 450 г), очищенная от кожуры и семян и нарезанная ломтиками толщ. 6 мм и дл. 4 см, соли 1 ч. л., куркумы 1 ч. л., молотого острого красного перца (кайенского) 1/4 ч. л., рисовой муки крупного помола или гороховой муки (предпочтительно из нута – турецкого горошка) 3 ст. л., топленое или растительное масло для жарения во фритюре.

Сложите ломтики тыквы на поднос один за другим таким образом, чтобы каждый последующий кусочек частично покрывал предыдущий. Посыпьте солью, куркумой, кайенским перцем и оставьте на полчаса. Осушите кусочки тыквы бумажными салфетками и положите их в бумажный или полиэтиленовый пакет с рисовой или гороховой мукой. Потрясите пакет, чтобы мука обсыпала кусочки. Вынимая, стряхивайте лишнюю муку с каждого кусочка. Затем разделите все количество на три порции. Налейте во фритюрницу столько топленого или растительного масла, чтобы его слой составил 5 см. Поставьте на умеренно сильный огонь и нагрейте до 180°C. Жарьте каждую порцию 4–5 минут, пока ломтики тыквы не приобретут роскошный золотисто-коричневый цвет, затем переложите их шумовкой на бумажные салфетки. Точно так же обжарьте две оставшиеся порции. Если хотите, посыпьте еще соли.

Тыквенная каша с рисом

Тыква – 800 г, молоко – 4,5 стакана, рис – 1 стакан, сливочное масло – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кусочками, залить 1,5 стакана молока, разварить на слабом огне, остудить и протереть через сито. Рис промыть, залить 3 стаканами подсоленного молока и сварить рассыпчатую кашу. Смешать кашу с тыквой, положить сливочное масло и поставить в духовку, чтобы каша подрумянилась. Готовую кашу можно полить взбитыми сладкими сливками.

Закуска из тыквы с яблоками

Тыква – 0,5 кг, яблоки – 6 шт., сахар – 3 ст. ложки, орехи грецкие – 100 г, ванилин, сок лимонный (или кислота лимонная).

Тыкву и яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть лимонным соком, заправить сахаром с ванилином и орехами. Подать к столу спустя 2 часа.

Тыква, тушенная с помидорами

Продукты на 2 порции: тыква – 500 г, лук репчатый – 100 г, помидоры – 100 г, грудинка – 100 г, масло сливочное – 30 г, сыр тертый – 50 г, белое сухое вино – 200 мл, перец черный молотый, соль по вкусу.

Тыкву промываем, срезаем тонкий слой кожицы. Разрезаем на части и удаляем семена. Вновь промываем. Нарезаем на мелкие кубики. Лук репчатый очищаем, промываем, нарезаем мелкими кусочками. Помидоры ополаскиваем, нарезаем. Лук репчатый помещаем в посуду, кладем масло и пассеруем 2,5 минуты при полной мощности. К луку добавляем нарезанные кусочки тыквы, помидоры. Солим, перчим. Заливаем овощи вином и тушим под крышкой 9–11 минут. Отдельно прогреваем грудинку, нарезанную на кусочки, 3,5–5 минут при полной мощности. Овощи выкладываем на блюдо, грудинку помещаем на овощи. Сверху посыпаем тертым сыром.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Тыква консервированная  
На литровую банку: тыквы 600–700 г, 9 %-го уксуса 2 ст. ложки, 5 горошин черного и 2 горошины душистого перца, гвоздики 2 бутона, лавровый лист 1. Для рассола: воды 300 г, соли 1 ст. ложка, сахара 1 ч. ложка.  
Очистить тыкву от кожицы и семян, нарезать кубиками, пробланшировать, опустив сначала на 1–2 минуты в кипящую, а затем в холодную воду. Наполнить банки тыквой, положить все указанные приправы и пряности, залить кипящим рассолом, закрыть крышками, стерилизовать: литровые банки – 15 минут, 3-литровые – 25 минут. Закатать.

## Средства народной медицины

Природа – источник здоровья. Это открытие сделали еще в древности. С тех самых пор все сведения о лечебных свойствах природных средств скрупулезно собирали, знания о лекарствах передавали из поколения в поколение, дополняли новыми открытиями.

Великими людьми древности – Гиппократом, Галеном, Диоскоридом, Авиценной и другими – были созданы целые труды о врачевании травами.

И в России издавна применяли лекарственные препараты природного происхождения. Существовали даже специальные руководства – травники, в которых хранились все рецепты народной медицины.

Известно немало случаев, когда с помощью народной медицины вылечивали болезни, мучавшие долгие годы и не проходившие от лечения современными, так называемыми традиционными методами. Об этом написаны сотни книг.

Сегодня, как и много веков подряд, продолжают собираться, открываются новые бесценные рецепты.

Многовековой опыт народной медицины можно использовать как отдельно от традиционной медицины, так и одновременно с ней. Перед применением посоветуйтесь со специалистом.

## Бельмо

Бельмо – это стойкое помутнение роговицы. Причиной его появления могут быть травмы глаз или различные воспалительные заболевания. В зависимости от размеров и степени помутнения возникают различные виды нарушений – от ослабления зрения до слепоты. Традиционная медицина предлагает хирургическое лечение.

Нетрадиционные методы таковы:

Залить 1 ч. ложку растертого в кашу лука 100 мл горячего молока, настоять 6–8 часов в плотно закрытой посуде, затем процедить и закапывать в глаза в теплом виде по 1–2 капли 1–2 раза в неделю при лечении бельма.

Закапывать в глаза по 1 капле свежей живицы пихты. Возможно, будет сильное жжение – это естественная реакция организма. Живица пихты рассасывает даже застарелые бельма.

В целях профилактики образования бельма сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 десертную ложку меда и тщательно все размешать. Закапывать в глаза.

Млечный сок одуванчика, чистотела или цикория. Капать по одной капле.

Сок из корневищ аира утончает утолщения роговицы, помогает от бельма и проясняет зрение.

Взять печень налима, положить ее в стеклянную банку и выставить на солнце. Через несколько дней из печени вытопится жир, который можно закапывать в глаза при бельме по 1 капле в день.

Жир перепелки или зайца используется для смазывания бельма.

При бельме на глазу используют в качестве профилактического средства лук, смешанный с медом.

Посыпать роговицу у глаза сахарной пудрой, при моргании мутная пленка постепенно счищается.

Ежедневно на ночь закапывать в глаз по 1 капле свежей пихтовой живицы (смолы). В глазу ощущается сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

Бельмо, свежее или застарелое, сгоняется выпущенной из свежей щуки или другого какого-нибудь животного желчью. Ложась спать, должно налить на бельмо несколько капель желчи и, несмотря на боль, удерживаться от мигания. Поутру, промыв

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) холодной водой, продолжать средство это ежедневно, пока не сойдет бельмо, что обыкновенно случается в третий раз. А ежели покраснеют глаза, то прикладывают поутру, в полдень и на ночь тепленькую припарку из пшеничного хлеба или муки льняного семени с молоком, пока пройдет.

Мыло, разведенное густо, как молоко, также сгоняет бельмо, ежели пускать по вечерам.

Полезно присыпать бельмо по вечерам порошком сухого корня копетия (или подснежника, или подорожника, или подлесника) с самой малой частью чистой соли, например: на 4 щепоти сказанного порошка взять соли с горошину.

Хорошо также присыпать на ночь порошком из равных частей сухого корня чистотела, нюхательного табака и соли.

Можно согнать бельмо с глаза, пуская по несколько капель желтого сока, выжатого из свежей травы чистяка или ласточкиной травы, по вечерам.

Можно пускать в глаз каждый день утром и вечером сок из свежей травы будры.

При расстройстве зрения, пелене на глазах и бельме закапывать глаза настоем из сельдерея утром и вечером.

Во многих старинных лечебниках предлагается использовать для лечения бельма дождевых червей: промыть стакан дождевых червей, посыпать сахаром каждый слой и топить в кастрюльке (миске) в духовке при невысокой температуре. Когда жидкость отойдет, остудить и несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной.

Закапывать в глаза по 1 капле 2–3 раза в день в течение двух недель. Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение повторить, но червей уже надо пересыпать солью. Этот метод помогает при таких заболеваниях глаз, как бельмо и катаракта, даже если они застарелые. Заготавливать червей надо в мае и в июне. В июне, в период размножения, дождевые черви становятся ядовитыми. Лечебное свойство червей вызвано содержанием в их организме биологически активного вещества.

А знаете ли вы, что...

Глаз крупных китов весит больше килограмма.

Боль в глазах, ослабление зрения

Обострит зрение вдыхание запахов лимона, апельсина, герани, розмарина.

Ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках и ночью, помогая глазам приспособиться к плохой видимости.

40 г сухих измельченных корней аира болотного поместить в 200 мл 40 %-ного спирта, хорошо закрыть пробкой, настоять в темноте 8 дней. Отжать сырье, процедить, в стеклянной посуде закрыть пробкой, хранить в темноте. Принимать перед едой 2 раза в день по 20 капель.

Свежий сок чистотела вместе с медом варят на воздухе на легком огне, пока не выпустит всей пены и не загустеет. Утверждают, что нет полезней средства для возвращения зрения, но надо глаза им намазывать часто.

Употребление в пищу свежей сырой руты улучшает зрение.

Весной в течение месяца готовить зеленые щи с молодыми листьями крапивы двудомной.

На ночь к глазам прикладывать примочки из напара следующего состава: календула, лепестки васильков и трава очанки смешиваются поровну. Лечение длительное, примерно 6 месяцев. В течение этого времени не следует перенапрягать глаза, то есть много читать, писать, вышивать и так далее.

Если намазать глаза соком корня фенхеля в смеси с медом, это улучшает зрение.

Употреблять в пищу больше тертой моркови. Следует, однако, иметь в виду, что каротин моркови не усваивается при заболеваниях печени.

В течение 100 дней подряд пить бульон из 100 г бараньей печени и съедать саму печень. Делать это надо натощак утром или перед обедом. При проведении этого курса нельзя пропускать ни один день. Если нет бараньей печени, можно взять говяжью или свиную, но она действует слабее.

Камень из желудка или желчных путей животных прикладывать к глазам.

Регулярно есть за завтраком кашу или кисель из проросшей пшеницы.

2 ст. ложки сухих измельченных листьев первоцвета залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять час-полтора, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

6–10 г сухих измельченных корней первоцвета поместить в эмалированную посуду, залить стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Принимать по 1 ст. ложке 2–4 раза в день.

Съедать ежедневно натощак по 100–150 г свеклы обыкновенной. (Цинк свеклы

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) повышает остроту зрения.)  
Из лимонника готовят спиртовой экстракт: на 100 г семян лимонника берут 300 г 70 %-ного спирта. Настаивают содержимое 7–10 суток в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Затем отфильтровать настойку. Препарат принимают внутрь по 20–30 капель натощак или через 4 часа после еды 2–3 раза в день в течение 20–25 дней.

А знаете ли вы, что...

Голубые глаза – признак ума. К такому выводу пришла группа американских ученых, сравнившая интеллектуальные способности людей с разным цветом глаз.

Как заявляют исследователи из университета Лоувил, обладатели голубых глаз намного способнее темноглазых людей. Они более восприимчивы к обучению, и стратегическое мышление у них развито гораздо лучше. Кроме того, они лучше играют в гольф.

Пока специалисты не могут объяснить, как умственные способности связаны с цветом глаз, сказала профессор Джоана Роб, руководившая исследованием. Но в достоверности результатов исследования она не сомневается.

Сок, выжатый из зеленых семян фенхеля, считается сильным средством при лечении многих видов глазных заболеваний.

Чай из цветков черемухи или трава иссопа используются для промывания больных глаз.

В сок сельдерея мешают немного белого хлеба и накладывают на ночь как пластырь, осядет глазная припухлость.

В народе рекомендуется есть рыбью или баранью печень, при этом считается необходимым перед этим подержать ее над паром, идущим от только что сваренной печени.

Глазная боль проходит, если голодать и вдыхать через рот запах алоэ и полоскать отваром алоэ рот.

Сок каланхоэ перистого применяется для лечения глазных болезней. При ячме в глазах втирать жир грифа или свиньи в подошвы ног.

Прикладывать к глазам при болях распаренную траву чистотела с медом или отвар травы чистотела с медом.

Чтобы унять «внутренний жар» глаз, надо их хорошо промыть следующим настоем: настоять лист агавы в полстакане воды, добавить туда десертную ложку меда и хорошо размешать.

10 г сушеных листьев подорожника поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить два дня. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день, кроме того, влажной ваткой протирать глаза. Принимать за 10–15 минут до еды.

10 г сухих листьев мяты перечной поместить в эмалированную посуду и залить двумя стаканами крутого кипятка, накрыть крышкой, охладить. Умываться теплым настоем травы.

А знаете ли вы, что...

Репин, будучи в преклонном возрасте, пытался исправить свою картину «Иван Грозный и сын его Иван». Однако окружающие обнаружили, что из-за нарушения цветового зрения Репин сильно исказил цветовую гамму собственной картины, и работу пришлось прервать.

#### Воспалительные заболевания глаз

Напар из 20 г листьев или цветов алтея лекарственного (мальвы), листа мальвы лесной и льняного семени (по 5 г) в 1 литре воды (напаривать ночь в термосе) или отвар 10 г корня алтея в 1 литре воды используют для промывания глаз при их воспалении и воспалении век.

Промывать глаза и делать компрессы водным настоем листьев подорожника ланцетного – это очищает глаза от гнойных выделений.

Взять по 1 ч. ложке цветов бузины черной, лепестков васильков и травы очанки, залить одним стаканом кипятка и напарить в термосе; затем хорошо процедить и влить 15–20 капель спиртовой настойки из семян дурмана (осторожно, ядовитая). Этим напаром следует промывать глаза, запускать по несколько капель, делать компрессы. Способ приготовления настойки: 1 часть измельченных семян дурмана обыкновенного заливается 5 частями 70 %-ного спирта, настаивается 7 дней и профильтровывается.

Приготавливают напар из цветков льнянки, лепестков васильков, цветов бузины черной и травы очанки поровну. Этот напар закапывают пипеткой в глаза, а также



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) прикладывают к глазам тряпочки, смоченные в нем. Лечение длительное, несколько месяцев.

Пить 4 раза в день по стакану огуречного или капустного рассола или сыворотки, есть простоквашу, огурцы, плоды и огородные овощи, ягоды, кашу, кисель и хлеб, а от мясного и яиц воздерживаться. Больной глаз завязать так, чтобы лучи света не могли ударять на него.

Прикладывать:

- смесь наподобие теста из тертых яблок, или из свежих огурцов, или из тертого сырого картофеля, или из сырой репы, смешанной с яичным белком;
- белки печеных яиц, теплые, посыпанные сахаром;
- мясо говяжье, телячье и баранье 2 раза в день;
- утром, в полдень и на ночь тепленькую припарку из пшеничного хлеба или из муки льняного семени с молоком;
- часто кислую простоквашу, смешанную с небольшим количеством глины;
- 4 раза в день листья кислой капусты;
- размазку, сваренную из листьев травы просвирника;
- то же из травы портулака, или заячьей капусты, или конского щавеля;

А знаете ли вы, что...

Младенцы общаются глазами: сразу же после рождения их взгляд говорит и понимает все, потом глазами малыши воспринимают и запоминают мир. Глазами младенец устанавливает контакт с окружающим миром. Об этом свидетельствует открытие итальянских ученых, о котором сообщает журнал *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Ученые выяснили, что младенцы обладают способностью общения при помощи взглядов с самого рождения и готовы сразу же принимать все посылаемые ему сигналы. Исследование проводилось группой ученых во главе с психологом Терезой Фаррони из университета города Падова и Дино Фарагуна, директором отделения педиатрии госпиталя *Monfalcone* в Гориции и *Virkbeck College* Лондонского университета.

«Встречаться взглядом с другими – самая мощная форма общения», – поясняет Фаррони, добавляя, что дети уже в трехмесячном возрасте улыбаются меньше, когда взрослый перестает на них смотреть. Во время кормления мама и ребенок смотрят друг на друга, потому что общаются таким образом. Эксперты наблюдали за взглядами 105 новорожденных двух, трех дней жизни при помощи видеокамеры, в то время как младенцы на экране компьютера смотрели на женские лица, представленные в виде обычных фото или измененные при помощи различного освещения, когда на лице либо можно было уловить взгляд, либо нет. Результаты оказались таковы: даже в самые первые дни своей жизни новорожденные ориентируются и чаще смотрят на лицо того, кто к ним обращается, пишет газета *La Repubblica* (перевод на сайте [Inopressa.ru](http://Inopressa.ru)). «Такая потрясающая способность фиксировать взгляд, – говорит Фарагуна, – является фундаментальной предпосылкой для дальнейшего развития способности индивидуумов общаться друг с другом». Это исследование свидетельствует также о том, что люди рождаются уже с «социальным мозгом», иными словами, готовыми принимать стимулы извне, взаимодействовать, воспринимать опыт. Если упомянутые средства не помогут, то поставить несколько пиявок к шее ниже затылка. Вместо пиявок можно создать на этом месте искусственный ожог, прикладывая сложенную в четыре или более раз тряпочку, намоченную в кипятке, или тертый хрен, или тертую редьку, или толченую горчицу, смешанные с кислым квасом, или толченый чеснок, или цветы свежей травы лютика, стертые наподобие мази. Когда от упомянутых средств образуется пузырь, последний вскрыть, выпустить воду, а на это место прикладывать утром и на ночь сметану на тряпке. Одновременно не прекращать прикладывать к глазам предложенные для этого средства.

При воспалении глаз полезно действие чайной воды. Ею пропитывают мягкие, чистые тряпочки и прикладывают их так, чтобы они висели над глазами, поддерживаемые повязкой, чтобы она своим давлением не усилила боли и воспаления. Если есть сухость и напряжение в глазах, тогда полезно чайную воду смешивать пополам с молоком. При жесткой боли можно с великим облегчением держать глаза над легким чайным паром или примачивать тепловатой чайной водой. Для малолетних золотушных детей при продолжительном воспалении глаз с гноетечением чайная вода есть превосходнейшее средство. В этом случае надо настаивать чай покрепче, и, когда остынет, примачивать глаза одним чаем без прибавления молока. Весьма полезно для укрепления глаз тереть лоб, виски и за ушами, а глаза примачивать холодной чайной водой. Когда больные глаза могут выносить солнечный свет, то в хорошую погоду телодвижение на чистом, свежем воздухе и смотрение на зелень действуют благотворным образом на страждущие органы. Для золотушных больных такое телодвижение необходимо.

Напар из 20 г живокости полевой в 1 литре воды используется в виде примочек для глаз.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
К воспаленным глазам прикладывают примочки из сока свежего растения очного цветка полевого (курслепя).

Из семян подорожника блошного делают припарки для глаз.

Напаром из 60 г тимьяна обыкновенного (чабреца) в 1 литре воды промывают глаза и делают примочки.

В остывшем напаре очанки лекарственной (40–50 г на 1 литре воды) смачивают тряпочки и прикладывают к глазам в виде компрессов, а напар закапывают в глаза и дважды в день им же промывают глаза. Одновременно принимают ежедневно по 3 рюмки молока, в каждую из которых всыпают по 2 г порошка травы.

5 г травы льнянки обыкновенной (львиный зев) заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят 15 минут, процеживают. Применяют для промывания воспаленных глаз.

Обливать всю голову (так, чтобы попало в глаза) крепким горячим настоем молодых побегов черной смородины. Этот же настой можно пить, как чай. Народное средство для лечения трахомы.

Мышиный помет испытан при язве роговицы и очищает от гноя, скапливающегося под роговицей.

При золотушном воспалении глаз в эмалированную посуду налить 100 г подсолнечного масла, мелко нарезать свежие листья дерева грецкого ореха, накрыть крышкой, настоять 7 суток, затем нагревать на водяной бане в течение 3 часов, процедить, поставить на водяную баню еще на 30 минут, добавив туда 15 г желтого воска. В горячем виде перелить в стеклянную банку с крышкой. Или 20 г свежих листьев, незрелых плодов грецкого ореха или мякоти, окружающей незрелый плод, поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) горячего кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 10 минут, при комнатной температуре остудить 20 минут, мелко искрошенное сырье отжать, процедить и перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

А знаете ли вы, что...

У орла очень высокая острота зрения. Он может увидеть зайца с высоты 3 километров.

Конъюнктивит излечивается настоем сырых яиц: 2 белка на полстакана кипяченой воды смешать, дать постоять в теплом месте 30–40 минут. Этой массой намазывают больные места на ночь за 15 минут до сна.

При воспалении глаза промывать разведенным соком черемши.

При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст. ложке ягод черники. Они улучшают зрение.

Хорошо процеженным отваром травы льнянки промывать больные глаза (отвар: 20 г травы льнянки, 20 г цветков василька и 20 г цветков бузины залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 8 часов, процедить и применять в виде примочек или капель). Это уменьшает воспаление, устраняет гноетечение и улучшает зрение. Для лечения воспаления слизистой оболочки глаз: в стеклянную посуду высыпать 10 г семян подорожника (2 ч. ложки), влить 2 ч. ложки холодной воды, взболтать, добавить 90 мл (6 ст. ложек) кипятка, снова взболтать до остывания, процедить через марлю и применять в виде примочки. Внутрь принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

1 г семян дурмана поместить в эмалированную посуду, залить 100 мл крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, перелить в стеклянный пузырек с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Носом вдыхать пары теплого настоя в течение 15–20 минут.

При воспалении глаз делать примочки из отвара дурмана: 20 г травы залить стаканом кипятка, настоять 20 минут.

Отваром сухих роз смазывать веки при их утолщении. Розы помогают и при воспалении глаз, но только если обрезать белые концы лепестков.

Закапывать теплым парным молоком глаза и смазывать их. Это помогает при большинстве глазных болезней, даже трудноизлечимых, а иногда считающихся вовсе неизлечимыми. Такие болезни можно победить при длительном лечении.

100 г листьев алоэ измельчить, превратить в кашу, положить в эмалированную посуду, долить 5 г воды, накрыть крышкой и настоять 1 час, затем довести до кипения, процедить, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Делать примочки тампоном, смоченным раствором, протирать кожу.

Промывать глаза 1,5–2 %-ным раствором соды.

Слизистую оболочку орошают медовым раствором или закладывают за нижнее веко натуральный мед стеклянной палочкой. Иногда при этом чувствуется жжение, которое вскоре проходит одновременно с болью и неприятными ощущениями. Помогает также при язве роговицы и трахоме. Мед используется в качестве заменителя вазелина при

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
изготовлении глазных мазей для лечения различных поражений глазного яблока.  
2 ст. ложки сухих измельченных цветков василька синего заварить 0,5 литра кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса-час, процедить. Использовать для промывания глаз и примочек.  
Если поставить у себя дома флакончик с эфирным маслом эвкалипта или чеснока, то вдыхание их летучих фракций будет способствовать быстрейшему выздоровлению от вирусного конъюнктивита.  
Делать примочки из настоя цветков черемухи (1 ч. ложка заливается стаканом холодной воды, настаивается в течение 8–9 часов).  
Лук натереть на терке, отжать сок. Смешать сок с медом 1:1; смазывать смесью веки глаз.  
Пчелиный мед развести теплой (не выше 45°C) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах (воспалениях наружной оболочки глаза и соединительной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век), кератитах (воспалениях роговой оболочки глаз) и язвах роговицы.  
Примочки с отваром из ромашки помогают от помутнения, зуда, боли и трахомы. Чтобы снять усталость, воспаление глаз, умывайтесь холодной водой. Промывайте глаза свежесваренным крепким чаем, отваром ромашки и календулы. Это особенно полезно тем, у кого краснеют и воспаляются веки, глаза.  
Погрузите открытый глаз в ванночку с отваром ромашки. Поморгайте так, чтобы жидкость хорошо промыла глазное яблоко. Из оставшейся от отвара кашицы можно сделать примочки. Заверните кашицу в марлю и положите ее на закрытые веки.

#### Воспаление края век (блефарит)

Бывает двух видов – чешуйчатый (простой) и язвенный. При простом блефарите края век утолщаются и покрываются желтоватой шелухой. Язвенный блефарит – это воспаление волосяных фолликулов, из которых растут ресницы. Возле основы ресниц образуются раны, желтые корочки, ресницы склеиваются, выпадают. Народные средства лечения воспаления век таковы:  
Отварить лук в воде, долить в отвар немного меда или борной кислоты. Промывать глаза этим отваром 4–5 раз на день.  
2–3 ст. ложки травы и соцветий ромашки запарить стаканом кипятка; настаивать 1 час в хорошо закрытом сосуде, процедить. Применять для промывания глаз.  
1–2 ч. ложки цветков василька синего залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Применять как примочки.  
6 г порошка корня алтея залить стаканом холодной воды, настаивать 8–10 часов. Применять для промывания глаз.  
1–2 ст. ложки травы тимьяна ползучего залить стаканом кипятка. Применять для промываний.  
Свежий сок каланхоэ применять для протирания века.  
1 ст. ложку измельченных семян укропа залить 1,5 стакана кипятка. Применять для примочек.  
Смешать 1 ч. ложку воды пополам с молоком и использовать как примочки или для промывания.  
100 г лепестков шиповника залить стаканом воды, варить 4–5 часов. Применять для примочек.  
15 г цветков ландыша залить 200 мл кипятка. Настоять, применять как примочку.  
Взять 2 ч. ложки толченых семян подорожника на 2 ч. ложки воды, взболтать, долить 6 ст. ложек кипятка и периодически взбалтывать, пока остынет. Процедить, применять как примочку.  
Травы мыльнянки обычной, цветка василька, цветка бузины черной – по 20 г. Залить смесь 2 стаканами кипятка, настаивать 8 часов. Процедить. Применять как примочку.  
А знаете ли вы, что...  
При быстром чтении утомляемость глаз меньше, чем при медленном.

#### Воспаление слизистой оболочки глаза (конъюнктивит)

Конъюнктивит дает о себе знать резкой реакцией глаза на свет, ощущением тяжести в глазах. Утром ресницы также склеиваются. Народные средства лечения:  
Цветки василька синего, цветки бузины черной – поровну. 3 ч. ложки смеси настаивать 20–30 минут в стакане кипятка в теплом месте, процедить. К настою

Зяблицева Зрение на 100 %. фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
долить 20 капель спиртовой настойки дурмана (1:10). Промывать глаза.  
3 ч. ложки травы очанки залить 2 стаканами кипятка; кипятить 5 минут, настаивать 15 минут, процедить. Отвар применять для промываний.  
Настой листьев и цветков алтея лекарственного залить стаканом кипятка. Настоять, применять для примочек.  
1 ст. ложка соли на стакан воды. Применять для промываний.  
10 г цветков аптечной ромашки залить крутым кипятком, накрыть крышкой, настоять 1 час, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить два дня. 3–4 раза в день промывать больные глаза настоем.  
В стеклянную посуду положить 2 ст. ложки цветов и листьев алтея лекарственного, залить стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой и настаивать 8 часов. Слить, отжать траву, профильтровать, слить в стеклянную посуду, закрыть пробкой. Этим настоем делать примочки на больной глаз при конъюнктивите.  
Закапывают в глаза по одной капле касторового масла для уменьшения раздражения.  
Цветки и листья календулы заваривают кипятком, настаивают 30 минут, процеживают и делают примочки к больным местам.  
Сок из листьев маслины закапывают в глаза.  
На ночь ставят примочку из напара листьев и цветков календулы.  
Делать примочки из отвара корня копытня (5 г на стакан воды).  
На закрытые глаза кладется бинт, смоченный яичным белком, который предварительно растирают на блюдечке кусочком квасцов до его свертывания.  
Закапывание в глаза водного экстракта прополиса. При таком лечении конъюнктивит проходит в течение двух дней.  
Промывать глаза настоем чайного гриба.  
Глаза промывают раствором борной кислоты, а на ночь прикладывают к ним завернутый в марлевые мешочки свежий творог.  
1 ч. ложку мелко нарезанной травы белозора болотного заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Используют для промывания глаз.  
Промывают глаза отваром цветков шиповника. Для этого 1 ч. ложку цветов заливают 1 стаканом кипяченой воды, кипятят 15–20 минут, настаивают до охлаждения и процеживают.  
Умываться отваром цветков малины (конъюнктивит).  
При воспалении конъюнктивы к глазам прикладывают листья костяники каменистой.  
Приготовить смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата-эндивия в соотношении 4:1:1:1. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.  
Приготовить смесь соков из моркови и петрушки в соотношении 3:1. Пить по 0,7 стакана 3 раза в день перед едой.  
При покраснении глаз смочить хлопчатобумажную ткань в свежем соке укропа, слегка отжать, сложить в несколько раз. Прикладывать к глазам на 15–20 минут.  
Прикладывать к глазам тертый сырой картофель. На шею, ниже затылка, положить очень горячую мокрую ткань.  
К глазам прикладывать на 15–20 минут кашицу из свеженатертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Компресс делать лежа.  
Развести пчелиный мед теплой (не выше 45°C) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы.  
Залить 3–4 ст. ложки измельченного корня алтея лекарственного 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять 8 часов. Можно также залить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки листа и цветков алтея и настоять 30 минут. Делать примочки при конъюнктивите.  
Прикладывать к глазам листья костяники земляничной.  
Залить 5 г измельченного корня копытня 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 15 минут и настоять 30 минут. Делать примочки.  
Залить 2 ч. ложки ягод шиповника 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут и настоять 30 минут. Делать примочки при выделении гноя.  
При воспалении слизистой оболочки глаз помогают примочки из настоя цветков василька синего. Залить 1–2 ч. ложки цветков 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить. С лечебной целью используются полностью распустившиеся цветки василька без корзинок.  
При воспалении глаз промыть их настоем следующего состава: залить лист агавы 0,5 стакана кипятка, настоять в течение 1 часа, добавить 1 десертную ложку меда и хорошо размешать.  
При воспалении глаз (блефарит, конъюнктивит) делать примочки из настоя цветков черемухи: 1 ч. ложку цветков залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов. Залить 10 г толченых семян подорожника 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Использовать для примочек и промывания глаз.  
Засыпать в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 ч. ложки), залить их 2 ч. ложками холодной воды, взболтать, добавить 90 мл (6 ст. ложек) кипятка, снова

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
взболтать, выдержать до остывания, процедить и применять в виде примочек.  
Залить траву ромашки дисковидной кипятком в соотношении 1:20 и настоять 1 час.  
Использовать настой для промывания глаз.  
Залить 1 ст. ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка, греть на малом огне  
5 минут, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку меда и размешать.  
Использовать для примочек при болях в глазах.  
При воспалении глаз делать примочки из настоя травы дурмана. Залить 20 г травы  
1 стаканом кипятка и настоять 30 минут.  
Смешать в равных частях траву голубики и шишки хмеля. Залить 1 ст. ложку смеси  
1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 1 час. Пить по 3 глотка 3–4 раза в день  
за 20 минут до еды.  
Полезно промывать больные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из  
травы льнянки, цветков василька и цветков бузины. Взять по 20 г каждой травы,  
смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов и процедить. Можно  
применять такой отвар в виде примочек. Это уменьшает воспаление, устраняет гной  
и улучшает зрение.  
А знаете ли вы, что...  
Дальтонизм назван в честь Джона Дальтона, который узнал о своем дальтонизме  
только в 26 лет (попутно узнав, что его «серый» пиджак – бордовый).

## Глаукома

Больным глаукомой и предрасположенным к ней наследственно противопоказана  
тяжелая работа и работа в ночные смены.  
Снижает повышенное внутриглазное давление зеленый цвет деревьев, трав. В  
солнечные дни рекомендовано ношение солнцезащитных очков с зелеными  
светофильтрами. Также следует ограничить в своем рационе соль и жидкость (до  
1–1,2 литра в сутки), способствующие повышению внутриглазного давления.  
Рекомендуются продукты мочегонного действия: арбузы, березовый сок, петрушка,  
смородина, виноград, брусника, земляника, укроп, шиповник, тыква, хрен, капуста,  
редька, рябина.  
Растворить 0,2 г мумие в 1 стакане воды. Пить по 2 раза в день натощак, перед  
обедом и перед сном. Курс лечения – 20 дней.  
Залить 1 ст. ложку чисто вымытой и измельченной травы ряски малой 1 стаканом  
водки, настаивать 4 дня, процедить. Принимать настойку по 20 капель с  
2–3 ложками воды 2–3 раза в день. Можно употреблять ряску в свежем виде с равным  
количеством меда по 1 ч. ложке 2 раза в день.  
Взять по 35 г травы душицы, травы омелы белой, 30 г травы дурнишника  
обыкновенного. 2–3 ст. ложки смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять  
1–2 часа, процедить. Принимать внутрь по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.  
Взять 2 части плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части травы барвинка  
малого, травы омелы белой, травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща  
полевого. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане  
15 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана  
2–3 раза в день при повышенном внутриглазном давлении.  
Хорошо 2 раза в год по месяцу принимать цветочную пыльцу – продукт, богатый  
витаминами и микроэлементами, по 10 г в сутки.  
Сбор: зверобой – 2 части, пижма – 1 часть, подорожник – 1 часть, пустырник –  
2 части, хвощ – 1 часть, боярышник – 0,5 части, тысячелистник – 2 части, сenna –  
0,5 части, черныбыльник – 3 части, шиповник – 2 части, сушеница – 1 часть. 2 ст.  
ложки сбора залить 0,7 литра кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Пить в  
течение дня.  
Сбор: береза (лист), брусника, подорожник, лен, спорыш, череда, хвощ, крапива –  
по 1 части; зверобой – 3 части; рябина, шиповник – по 2 части. Способ  
приготовления тот же.  
Сбор: береза (лист), пижма, спорыш, хвощ, череда – по 1 части; мать-и-мачеха,  
подорожник – по 2 части. Способ приготовления тот же.  
Есть способ очистки глазных каналов с помощью уринотерапии. Суть его заключается  
в воздействии на пазухи, а также через каналы носа на самые глубокие ходы в  
клиновидной кости черепа (глазные щели и слезные мешочки и каналы). Он помогает  
снижать внутриглазное давление, избавляет от конъюнктивитов и аллергических  
реакций.  
Сбор: душица обыкновенная, трава – 35, омела белая, трава – 35, дурнишник  
обыкновенный – 30. 2–3 ст. ложки смеси залить в термосе 0,5 литра кипятка,  
настоять 1–2 часа, процедить. Пить настоем по 1/3 стакана 3 раза в день после  
еды.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
За 0,5 часа до еды принимать по 0,2 г мумие 2–3 раза в день, запивать свекольным соком. Принимать 10 дней, затем перерыв на 5 дней. При необходимости курс можно повторять.

Глаукома излечивается полностью настоем трав, собранных в мае. 1 стакан воды, 0,5 стакана крапивы, 1 ч. ложка ландыша. Все смешать и дать постоять 8–9 часов в темном месте. Потом добавить 0,5 ч. ложки соды. Из полученной массы делать примочки к больным местам.

А знаете ли вы, что...

Японским ученым впервые удалось вырастить искусственные глаза и пересадить их головастикам. Глаза головастиков были выращены из стволовых клеток, которые были получены от животных на одной из стадий эмбрионального развития. После имплантации глаз была зафиксирована нормальная электрическая активность органа зрения и его реакция на свет.

(Источник: журналы «Знание – сила», № 1, 2002 и «Здоровье»)

## Катаракта

3 ч. ложки сухих измельченных цветков календулы залить в термосе 0,5 литра кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Этот же настой использовать для промывания глаз.

Приготовить сок из свежего растения очного цвета полевого, смешать его пополам с медом и закапывать в глаза по 2–3 капли 2–3 раза в день. Это способствует рассасыванию помутнения хрусталика глаза.

При свежей катаракте делать примочки на глаза из 20 %-ного раствора меда (1 ч. ложка чистого меда на стакан воды, кипятить 5 минут).

В качестве укрепляющего средства при катаракте следует пить почечный чай в течение 3 недель и настоем шалфея. Ни в коем случае не есть заново разогретую пищу! Обязательное условие – отсутствие ядов в квартире. Начиная с 16 часов нужно пить настой яблочной кожуры в любых количествах. Этот чай – лучшее успокаивающее средство (кожуру варить 3–6 минут).

Почечный чай: полевой хвощ – 15 г, крапива (весенняя) – 10 г, спорыш – 8 г, зверобой – 6 г. Этого количества хватит на 3 недели. Щепотку сбора на 1 стакан горячей воды настоять 10 минут.

Настоем шалфея: 1 ч. ложку травы на 1,5 литра воды кипятят 3 минуты. Тому, кто постоянно пьет настой шалфея, едва ли грозят болезни.

Месяц капать в глаз мумие, потом месяц – биосед (настойка на траве очиток).

Чистотел называют ласточкиной травой. Ласточки сходу клювом срывают листки чистотела, смачивают их слюной и смазывают глаза птенцам, поэтому у них очень хорошее зрение. Бутылку 0,25 литра набить цветами чистотела доверху, залить настойкой календулы, а еще лучше – настойкой травы очанки. Делать примочки 2 раза в день. Это средство помогает при катаракте, сводит бельмо.

В глаза посыпать сахару, пусть растает в течение нескольких минут. Порошок из квасцов растворить и им промыть глаза. Так делать 3 раза в день, а потом – 2 раза в день.

Пить смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата-эндивия (4:1:1:1) по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Пить по 0,7 стакана смеси соков из моркови и петрушки (3:1) 3 раза в день перед едой.

Свежий корень валерианы залить 100 мл 75 %-ного спирта. Настоять 10 дней. Перед сном вдохнуть пары валерианы (вдыхать только через нос).

Залить 2 ч. ложки цветков календулы лекарственной 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Этим же настоем следует промывать глаза.

Сок свежего растения очного цвета полевого смешать пополам с медом и закапывать в глаза по 2–3 капли 2–3 раза в день – он рассасывает помутнение.

## Куриная слепота

Выливают в миску 2 стакана дегтя и заставляют больного непрерывно смотреть на этот деготь в миске в течение трех минут. Процедуру повторяют каждые 3 часа, на ночь же дают выпить 1 ст. ложку рыбьего жира.

Иллюзии

Внутренние круги – одинакового размера

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Слезоточивость

По несколько раз в день в глаза закапывают тминные капли, которые приготавливают следующим образом. 1 ст. ложку семян тмина кипятят в стакане воды и в горячий непроцеженный отвар всыпают 1 ч. ложку лепестков васильков, 1 ч. ложку измельченной травы очанки и столько же – нарезанных листьев подорожника. Настаивают сутки, после чего процеживают и тщательно фильтруют через вату. 1 ч. ложка яблочного уксуса на стакан воды, добавить 1 каплю йода. Пить один раз в день в течение 2 недель. Потом только по вторникам и четвергам. Прикладывать к глазам тряпочки, смоченные в крепком напаре листа будры плющевидной. Серебряной водой промывать глаза и делать примочки. Рекомендуемая концентрация серебра 10–20 мг/л, температура раствора – комнатная.

#### Отечность под глазами

С целью уменьшения отеков можно использовать компрессы с настоем шалфея. Для этого 1 ст. ложку травы заливают половиной стакана кипятка, после чего 2–3 часа настаивают в закрытой посуде. После процеживания настой разливают в две одинаковые емкости. Одну из них подогревают. Смоченной в настое ваткой делают компрессы – сначала теплым, а затем холодным раствором. Цикл необходимо повторить 5–6 раз.

Маски из петрушки выполняются следующим образом. Листья свежей петрушки надо мелко нарезать и нанести на кожу периорбитальной области. Прижимают листья влажным кусочком ваты. Длиться процедура должна около 15 минут.

Для уменьшения отеков можно использовать картофель. Для этого картошку, сваренную в мундире, разрезают пополам и затем прикладывают к закрытым глазам на 30–40 минут. Температура картофеля не должна быть слишком высокой, чтобы не повредить кожу.

Мешки под глазами устраняются сравнительно легко, если не связаны с каким-либо заболеванием внутренних органов. Нужно предоставить глазам полный отдых, хорошо выспаться, временно освободиться от умственной и физической работы, умеренно есть и пить.

Помогают снять отечность под глазами маски:

Из картофеля. Тщательно вымытый, высушенный картофель натирают на мелкой терке (эмалированной или пластмассовой). 2 ст. ложки массы кладут на два кусочка марли и прикладывают к мешкам глаз на 10–15 минут. После снятия маски наносят крем с витаминами А и Е в направлении от переносицы по нижнему веку к вискам. Через 15–20 минут ватой, смоченной в холодном чае, снимают остатки крема легкими нажимами. Маски делают 2 раза в день – утром и вечером.

Из петрушки. 10 г петрушки мелко нарезают и растирают с 20 г маргарина или сливочного масла. Крем наносят на влажную кожу после умывания утром холодной водой. Из растертых листьев и стеблей петрушки делают маску. 1 ч. ложку травы смешивают с 2 ч. ложками сметаны. Маску кладут на 15–20 минут на веки. После снятия холодной водой наносят крем.

Из шалфея. 1 ч. ложку листьев шалфея заливают 100 мл кипятка, настаивают под крышкой в течение 20–30 минут и процеживают. Затем одну часть отвара шалфея остужают, другую подогревают. Кладут по кусочку ваты в холодный и горячий отвар и попеременно прикладывают их к глазам. Делают процедуру перед сном. После нее смазывают кожу под глазами камфарным кремом. Через месяц обычно наступает значительное улучшение.

Помните, что круги и мешки под глазами часто свидетельствуют о хронических запорах, болезнях почек и печени.

#### Ячмень

Рекомендуется принимать цветочную пыльцу, как поливитаминный продукт, по 10 г в сутки.

Незаменимы также пряности и горечи, активизирующие обмен веществ.

При частых обострениях заболевания целесообразно принимать:

– сок алоэ (стимулятор организма). По 1 ч. ложке 2 раза в сутки. Курс лечения – 20 дней;

– сок березы (кровоочистительное средство). По 0,5 литра в сутки;

– подорожник – сок свежего растения для примочек, промываний. Настой: 3 ст.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ложки сухой травы на стакан кипятка. Для промываний, примочек 4–6 раз в сутки;  
– береза – почки, листья. 1 ч. ложку почек (2 ст. ложки листьев) залить стаканом кипятка, томить в течение 30 минут. Наружно в виде примочек, промываний 4–6 раз в сутки;

– черемуха – цветы. 1 ст. ложку сухих цветов залить стаканом кипятка;  
– багульник – листья, побеги. Способ приготовления и применения тот же;  
– календула – цветы. Способ приготовления и применения тот же.

Для смазывания края век при блефарите и ячмене наиболее эффективны:

- сок ягод черники;
- сок листа календулы;
- сок подорожника;
- сок алоэ;
- мед.

Аир болотный (корень), шиповник (плоды), черника (плоды), крапива (травы). Смешать поровну, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 литра кипятка. Принимать по 200 мл в сутки.

Сок моркови, сок черники, сок алоэ и мед смешать по 200 г. Хранить в холодильнике. Пить по 2 ст. ложки 2 раза в день.

Лимонник китайский – 2–5 ягод в сутки. Или настойка по 20 капель 2 раза в день (утром и днем).

Зверобой – 3 части, крапива – 1 часть, рябина – 2 части, тысячелистник – 1 часть, шиповник – 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 0,7 литра кипятка.

Настоять. Пить в течение дня.

Делать припарки из распаренного хлеба или из воды, в которой варили ячмень. 4–5 раз в день надо, запивая водой, проглотить по 5–6 сухих цветочков пижмы.

Курс лечения – неделя. Этот рецепт очень надежен, он практически гарантирует избавление от ячменей – и навсегда.

Принимать внутрь порошок серы по 1/4 ч. ложки на молоке, с манной кашей или просто запивая его молоком, кофе, водой.

Симпатическое народное средство от ячменей: завернуть кусочек серы в шерстяную тряпочку и повесить на шею на шнурке так, чтобы он находился в том месте, где обычно носят крест (между сосков). Примерно через сутки ячмень исчезнет.

10–15 сухих цветков календулы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Делать примочки и компрессы на больные глаза. Настойка календулы: развести кипяченой водой 1:10. Делать примочки.

В избах и сыроватых домах при перемене погоды окна отпотевают. Скопившаяся на них конденсированная вода обладает особой структурой. На этом основан старый народный способ лечения ячменей: необходимо провести пальцем по отпотевшему стеклу, а затем по ячменю, смочив его этим конденсатом.

Алоэ (столетник домашний). 1 средний лист (5 г) измельчить и настоять 6 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить. Делать примочки на больные глаза.

Срезать лист, обмыть, отжать сок, развести водой 1:10. Делать примочки.

По 5 г цветков календулы, аптечной ромашки и тысячелистника смолоть в кофемолке в порошок, 30 г вазелина расплавить на водяной бане в стеклянной баночке. В расплавленный вазелин всыпать порошок смолотого сбора, тщательно перемешать, закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Больные места смазывать приготовленной мазью.

Свежим соком травы дурнишника обыкновенного смазывать больные места.

При ячмене на глазу прикладывать к больному месту растертый свежий корень лопуха.

При ячмене на глазу накладывать платочек, смоченный в простокваше. Затем сорвать 5 листиков подорожника большого, промыть их в холодной воде и накладывать на больное место.

Сварить вкрутую яйцо, освободить его от скорлупы и приложить горячим на листики подорожника. Прогреть, пока яйцо не остынет. Через 2 часа процедуру повторить. Так несколько раз. Ячмень скоро вытечет.

Для избавления глаза от ячменя нагреть на сковородке льняное семя, насыпать его в носовой платочек и завязать узелком, но не очень туго, прогреть больное место.

4–5 лавровых листа залить 1/4 стакана кипятка, настоять в течение 20 минут, листья удалить, настой выпить. Процедуры повторять ежедневно до полного излечения.

Смазывать больное веко долькой сырого чеснока, очищенного от шелухи, в течение 2–3 дней.

Срезать лист алоэ, обмыть, отжать сок и развести его кипяченой водой в соотношении 1:10. Применять для примочек.

Прикладывать к веку горячее сваренное вкрутую яйцо и держать, пока не остынет. Яйцо не обязательно освобождать от скорлупы, так тепло продержится значительно



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) дольше. Через 2 часа процедуру повторить. И так несколько раз в день. Ячмень скоро созреет и вытечет.

Сорвать 5 листьев подорожника, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каждые 5 минут. На листья подорожника можно приложить грелку или горячее, сваренное вкрутую яйцо и держать, пока яйцо не остынет.

Взять 10–15 сухих соцветий календулы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять для примочек.

Нагреть на сковороде льняное семя, насыпать его в носовой платок, завязать узелком и прогревать больное место.

Залить 1 ст. ложку травы льнянки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настоять. Применять для примочек.

А знаете ли вы, что...

Глаза хамелеона могут вращаться в разные стороны независимо друг от друга и передавать две картинки в мозг.

### Старинные заговоры

При глазной болезни нужно молиться Пресвятой Владычице нашей Богородице и Приснодеве Марии (икона Казанской Божьей Матери), мученику Лонгину, святому Никите, Праведному Симеону, святым Гурию и Варсонофию.

«И очушки коханы, и очушки коханы, и очушки коханы у рабы (а) Божьей (его) (имя) глаза коханы, глаза коханы, глаза коханы, чисты, непорочны, новорожденные, крещенные и молитвенные. Выплыви, заноза, и не коли (имя) глаза, выплыви, гуска, и не боли у (имя) глаза.

У (имя) глаз чистый и непорочный, новорожденный, крещенный и молитвенный. Святая Великомученица Варвара, Святая Великомученица Евдокия, Святая Екатерина, Святая Тихвинская Божья Мать. Оглянись, Господи, на рабу Божью (имя), новорожденную, крещенную и молитвенную. Слава Отцу, Сыну и Святому Духу. Аминь».

«Исцелите, девы, исцелите глаз (имя), перекреститесь и произнесите 3 раза слова: «Во имя Иисуса Христа; да выйдет кровь из этого зрачка».

Усердно помолясь святой Кларе, проведите перед глазами магнитным камнем, с каждым разом проводя им все ближе, чтобы он вытянул боль в угол глаза, откуда ее легко изгнать, вызвав у больного чиханье нюхательным табаком.

Воспаление глазного века лечат искрами, высекаемыми из опшва прямо в больной глаз. Искры высекает на вечерней заре старший или младший в семействе. Больной спрашивает: «Что сечешь?» Ему отвечают: «Огонь огнем засекаю, раб Божий (имя)» Больной опять говорит: «Секи гораздо, чтобы в веке не быцо». Это повторяется трижды.

Когда кто укорит другого каким-либо недостатком глаз, с пожеланием еще худшего, и если укоренный подумает, как бы в самом деле не случилось с ним этого, тогда непременно явится боль в глазах. Он от такой боли моет глаза водой, на которую наговаривает: «Сама себя озевала, сама себя окаркала, сама себе и пособлю».

Если сядет на глазу чирышек, то, чтобы его уничтожить, стоит только не в пример тому, кто его имеет, слегка плюнуть в больной глаз, или поднести к больному глазу кукиш, говоря: «Ячмень, ячмень, вот тебе кукиш, что хочешь, то и купишь: купи себе топорок, секи себя поперек». Уверяют, что от этого болезнь проходит.

Смочить указательный палец слюною и помазать больной глаз, сказав трижды:

«Господи, благослови! Солнце на запад, день на исход, сучок на глазу на извод, сам пропадет, как чело (устье печи, откуда пламя и дым идут в трубу) почернеет. Ключ и замок словам моим».

В народе существует «магическое» средство избавления от ячменя на глазу: резко, неожиданно для больного, ткнуть его под самый глаз кукиш и произнести заговор: поклониться в пояс на все четыре стороны света и сунуть ячменю кукиш, бормоча неразборчиво для окружающих, зная про себя: «Шок, шок – на тебе кукишок, медом намазанный, дымом умаянный; шок, шок – сядь на вершок, ветер повеет, солнце пригреет, птица прилетит, зерно выклюнет, по свету развеет, в яму положит, яма на краю земли, где люди не ходят, а волки не воют» – и плясом пройтись вокруг больного. При этом не смеяться.

Провести обручальным кольцом три раза вдоль и поперек.

Старший в доме должен перевязать суровой ниткой или красной шерстинкой два пальца (средний и безымянный) на левой руке, если ячмень на правом глазу, и наоборот, если на левом, в форме восьмерки, и завязать три раза.

Безымянным пальцем левой руки обвести вокруг ячменя, говоря следующее: «Ячмень, кукиш, чего себе купишь? Купи себе топорок, секи себя поперек». При этих последних словах как бы зачеркнуть ячмень крест на крест. Сделать это три раза

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) на трех зорях.

Перед каждым разговором нужно непременно прочесть молитву «Отче наш»: «Отче наш, Иже еси на небеси! Да святится имя Твое. Да придет царствие Твое. Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.

Хлеб наш насущный даждь нам днесь. И остави нам долги наши, яко же и мы оставляем должникам нашим. И не введи нас во искушение. Но избави нас от лукавого. Яко Твое есть царство, и сила, и воля, и слава Отцу и Сыну и Святому Духу ныне и присно, и во веки веков. Аминь».

Перед каждым разговором обычно произносится также следующая молитва: «Николай, Угодник Божий, помощник Божий, Ты и в поле, Ты и в доме, в пути, в дороге, на небесах и на земле заступись и сохрани от всякого зла».

## Травма глаза

Первая помощь при травме глаза должна быть неотложной и быстрой.

Резаные раны глаза или века

Накройте поврежденный глаз чистой прокладкой (например, сложенным носовым платком) и не туго зафиксируйте ее при помощи повязки. Прикройте другой глаз, чтобы остановить движение глазного яблока. Обратитесь за медицинской помощью.

Удары в область глаза

Окажите первую помощь, как и в случае с резаными ранами, но вместо сухой повязки положите на поврежденный глаз холодный компресс.

Попадание едких химических веществ в глаз

Если в глаз попали брызги каких-либо едких химических веществ (например, стирального порошка или очистителя), немедленно промойте его большим количеством холодной проточной воды. Наклоните голову так, чтобы поврежденный глаз находился внизу и вода текла от носа кнаружи. Раздвиньте веки пальцами. Когда последние следы химического вещества будут удалены, слегка прикройте глаз чистой прокладкой и обратитесь за медицинской помощью.

Инородное тело в глазу

Никогда не пытайтесь сами удалять из глаза следующие предметы:

частицу, внедрившуюся в глазное яблоко;

металлическую стружку;

частичку, расположенную в области радужки;

Во всех этих случаях закройте оба глаза, как при ранении глаза или века, и обратитесь за медицинской помощью.

Другие инородные предметы

Частички грязи или ресницы, плавающие по склере глаза или под веками, могут быть удалены следующим образом.

Если вы видите частичку на склере глаза или под нижним веком, вытащите ее, используя уголок чистого носового платка или тампон.

Если вы не видите частичку, опустите верхнее веко на нижнее и подержите немного, может быть, она переместится вниз. Если частичка так и не покажется, она, по-видимому, находится под верхним веком. В этом случае следует прибегнуть к чьей-либо помощи, и вам удалят инородное тело, как указано ниже.

Попросите пострадавшего посмотреть вниз. Возьмите пальцами ресницы верхнего века и опустите его вниз. Положите спичку, трубочку для коктейля или ватный жгутик на верхнее веко и отогните его кверху над одним из этих предметов. Увидев частичку, осторожно удалите ее, как указано выше.

Если вам так и не удастся удалить инородное тело, наложите легкую повязку на пораженный глаз и обратитесь за медицинской помощью.

Ожог пламенем, паром

В тех случаях, когда травма глаза вызвана пламенем, паром или кипятком, надо немедленно вымыть лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промыть глаза под струей чистой прохладной воды. Не накладывая повязки, пострадавшего надо доставить в лечебное учреждение.

Сильный ожог глаз можно получить ультрафиолетовыми лучами при электросварке, а также в солнечные дни на фоне снежного покрова. Признаки такого ожога появляются спустя 6–8 часов – это боль, светобоязнь, слезотечение и покраснение слизистой оболочки глазного яблока. Обычно через 2–3 дня эти явления проходят, но все же необходима консультация окулиста, так как при повреждении глаза возможно резкое снижение остроты зрения, вплоть до полной слепоты.

В народной медицине рекомендуют при воспалениях глаз прикладывать к больным местам компрессы из отвара цветков василька полевого или настоя чая. При кровоподтеках в глазу от лопнувшего сосуда надо делать примочку из вареного сока

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
алоэ и свежего сока капусты или повязки из листьев ивы.  
Внезапная потеря зрения одним из глаз может быть вызвана нарушением кровообращения в центральной артерии или вене сетчатки. Необратимые изменения в тканях сетчатки происходят в течение одного часа. Если утрата зрения касается лишь какого-то участка общего поля зрения, то это означает, что непроходима не главная артерия или вена, а их ветви; при этом вероятность, по крайней мере, частичного восстановления зрения существенно увеличивается.  
Иногда похожие симптомы возникают в связи с временной непроходимостью (спазмом) кровеносных сосудов, который может длиться от нескольких мгновений до 15 минут. В этом случае лучше всего вызвать «Скорую помощь», и если по пути в больницу зрение возвратится, то потом вы сможете в удобное для вас время сообщить о происшедшем офтальмологу. Такое чаще всего случается с людьми, у которых наблюдаются проблемы с кровообращением.

Укусы насекомых, аллергические реакции

Укусы насекомых в веко могут представлять опасность только для аллергиков. Чаще всего укусы вызывают ощущение жжения, место укуса чешется. Если жало насекомого осталось под кожей, попробуйте его извлечь пальцами, однако не пытайтесь его выдавить – в этом случае оно может проникнуть еще глубже. Можно приложить к месту укуса холодный компресс или пакетик со льдом.

А знаете ли вы, что...

Кошки хорошо видят в темное время суток. Это объясняется тем, что, во-первых, во тьме зрачки кошки расширяются до 14 мм (у человека до 8 мм). Во-вторых, среди светочувствительных клеток глаза кошки преобладают палочки. Поэтому кошка более чувствительна к свету, но плохо различает цвета. И, в-третьих, за сетчаткой глаза кошки находится особый отражающий слой. Он отбрасывает свет, попадающий кошке в глаза (вот почему глаза кошки светятся в темноте желтым или зеленым!), так что сетчатка ее глаз получает вдвое больше света.

Если ребенку попал песок в глаза

Песчинки, которые попадают в глаза, чаще всего остаются на поверхности, не проникая внутрь глаза. Но если ребенок, стараясь избавиться от помехи, начнет усиленно моргать или зажмуривать глаза, то твердые песчинки могут врезаться в роговицу глаза и повредить ее.

Нужно промыть глаз кипяченой водой и обязательно удостовериться, что песчинка вышла из глаза. Желательно после промывания закапать в глаза капли и проследить, чтобы ребенок не тер глаза.

Если спустя 2–3 часа малыш продолжает испытывать боли в глазу или дискомфорт от яркого света – велика вероятность повреждения роговицы. Не пытайтесь больше ничего делать самостоятельно – срочно обращайтесь к врачу.

Очки

История создания очков

Очки в том смысле, в каком мы понимаем сейчас, были изобретены только в XIII веке. Но еще в Древнем Риме богатые патриции использовали особым образом ограненные драгоценные камни для того, чтобы смотреть через них на солнце. До середины XIII века роль очков играли тонкие полированные кусочки прозрачных кристаллов или стекла, причем их изготавливали только для одного глаза. Позднее их стали обрамлять в металлическую оправу – так появились монокли. Такие линзы были широко распространены на территории Древней Греции и Рима, о чем свидетельствуют многие археологические находки. При раскопках Трои и на острове Крит, например, были найдены линзы из горного хрусталя. Одни ученые полагают, что ими пользовались для коррекции зрения, другие склонны думать, что при помощи таких линз в древности зажигали огонь. Если же говорить о появлении очков, то есть оптического прибора, предназначенного для улучшения зрения, то родина их – Италия. Точные сведения не сохранились, а за дату изобретения очков принят 1285 год – именно этим годом датирован документ, в котором впервые были упомянуты очки. Согласно другим источникам очки изобрел неизвестный стекловар в 1280 году. Переливая жидкую стекольную массу в форму, он нечаянно пролил некоторое ее количество на гладкую поверхность. Когда стекло застыло, оказалось, что одна его сторона ровная, другая несколько выпуклая, то есть получилась обыкновенная линза, преломляющая световые лучи. Стекловар посмотрел через нее на предметы и понял, что кусок стекла увеличивает их контуры. Чуть позднее он убедился, что такая линза значительно улучшает зрение пожилых людей. Первое

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
художественное изображение очков относится к 1352 году, когда в церкви Тревицо в Италии была создана фреска, на которой один из персонажей изображен в оправе со стеклами на переносице. Широкое распространение очки получили в Китае во второй половине XIV века. Об этом свидетельствуют отрывки из древней книги философа Чао Цзи Ку «Разъяснение загадочных вещей». Ученые полагают, что первые очки в Китае появились благодаря персидским и арабским купцам, которые привозили в Азию европейские товары. В одной из летописей упоминается, что правитель небольшого королевства на Малайзийском полуострове преподнес в дар китайскому императору десять пар очков. Сначала этот оптический прибор был доступен только самым состоятельным гражданам, но впоследствии очки появились и у средних слоев населения. Кстати, китайцам принадлежит честь изобретения очков с затемненными стеклами – их изготавливали преимущественно из дымчатого кварца специально для судей. Считалось, что затемненные стекла должны скрывать глаза судьи, чтобы никто не заметил его личного отношения к оглашаемому приговору. За последующие столетия это изобретение стало популярным среди состоятельных людей, так как они защищали глаза от яркого солнечного света. В промышленных масштабах производство солнцезащитных очков началось в конце XVIII века, когда Наполеон заказал крупную партию для своей армии, воевавшей в Египте. До XVI века очки крепились к носу при помощи распорки, по форме напоминающей разведенные ножницы. Такой оптический прибор именовался пенсне. Это крепление было не очень удобным, зачастую болезненно пережимало переносицу, да и оправа держалась довольно плохо. И лишь в конце XVI столетия додумались привязать к оправе веревочки, которые завязывались на затылке, не позволяя очкам слетать с носа. Когда же вместо веревочек появились жесткие дужки, очки приняли свою современную форму. Изобретение очков стало важным событием в истории, поскольку значительно продлевало активную жизнь людей, страдающих дефектами зрения.

А знаете ли вы, что...

Существует легенда, что император Нерон любил наблюдать бои гладиаторов через тонкую линзу, вырезанную из изумруда и оправленную в золото. По другим сведениям, изумрудную линзу он использовал, чтобы любоваться грандиозным пожаром в Риме, который он сам же и организовал.

## Принцип работы

Очки состоят из линз и оправы. Оправа может быть пластмассовой, металлической или комбинированной – на ваш выбор.

Сила линз выражается в особых единицах – диоптриях. Они отражают степень отклонения лучей света при прохождении через данную линзу. При увеличении этой силы линзы становятся все толще. Для коррекции зрения используются три типа линз – выпуклые и вогнутые сферические, а также цилиндрические.

Выпуклые сферические линзы в середине толще, чем по краям; таким образом они фокусируют световые лучи в одну точку. Такие линзы используют в очках для дальнозорких, когда глаз не может нужным образом сфокусировать луч света. Если дальнозоркость глаза составляет две диоптрии, то компенсировать это можно с помощью выпуклой сферической линзы в две диоптрии. Такие линзы широко используют в очках для чтения.

Сферические вогнутые линзы в своем центре тоньше, чем по краям, и поэтому они рассеивают лучи света. Такие линзы нельзя использовать для фокусировки солнечного луча – с их помощью никогда не удастся получить сколько-нибудь четкого изображения. Сферическая вогнутая линза силой в 1 диоптрию корригирует близорукость в 1 диоптрию.

Цилиндрические линзы по форме напоминают автомобильную шину, искривленную в одном направлении больше, чем в другом. Наиболее часто цилиндрические очковые линзы назначаются вместе с обычными вогнутыми или выпуклыми линзами.

Сферические выпуклые линзы (для дальнозорких глаз) обозначаются символом «плюс» (+). Сферические вогнутые (для близоруких) – символом «минус» (?).

## Как правильно выбрать очки

Чаще всего при выборе очков основное внимание уделяется оправе, забывая, что главное все же в очках линзы. Важно, чтобы в очках были соблюдены оптические показатели – диоптрии и межцентровое расстояние. При нарушении этих характеристик, а также если очки сделаны из некачественного материала, глаза переутомляются, начинаются головные боли, а зрение ухудшается. Как этого

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) избежать?

Выбирая очковые линзы, нужно знать:

оптические показатели (межцентровое расстояние, диоптрии) – эти данные должен дать специалист по подбору очков, после полного обследования вашего зрения.

Разумеется, очки нужно заказывать в оптике, а не приобретать на вокзале, в электричке или на рынке, так как последние «точки торговли» вряд ли предоставят вам гарантии на соблюдение оптических показателей;

коэффициент преломления (индекс) очковой линзы – чем выше индекс, тем меньше толщина и искривленность линзы, дающей диоптрии. И чем более сильные линзы требуются, тем заметнее разница. На практике это значит, что линзы с высоким индексом будут легче, они будут меньше искажать глаза и лицо, к ним легче будет подобрать тонкую и стильную оправу. У современных линз индекс колеблется – для оптического стекла в пределах 1,5–1,9, а для оптического пластика – в пределах 1,5–1,7. Линзы с индексом, близким к 1,5, считаются низкоиндексными, а с индексом больше 1,6 – высокоиндексными;

материал очковой линзы – стекло или пластик. Пластик, как материал, гораздо мягче стекла и более уязвим к повреждениям. Но все современные качественные пластиковые линзы выпускаются с упрочняющим покрытием, которое делает их столь же устойчивыми против царапин, как и стеклянные. Преимущества пластиковых линз – легкость, меньшая травмоопасность по сравнению со стеклянными, так как пластик устойчивее к раскалыванию и его осколки менее опасны. Пластик дает большие возможности для обработки, в частности для окрашивания линз. Преимущества стеклянных линз – коэффициент преломления (индекс) стеклянных линз выше, чем пластиковых, кроме того, прочность (кроме ударной) у стекла выше, чем у пластика. Это значит, что качественные стеклянные линзы, при равных диоптриях, могут быть более тонкими и плоскими, чем пластиковые;

антирефлексное покрытие линзы повышает прозрачность линз на 8–10 %. За счет большей прозрачности и отсутствия визуальных помех линзы с антирефлексом комфортнее для глаз и вызывают меньшее утомление при зрительных нагрузках. В темное время суток линзы с антирефлексом позволяют лучше видеть за рулем.

При выборе оправы следует учитывать:

подвижность носопоры – жесткие носопоры часто давят на переносицу и вызывают быстрое утомление;

размер заушников должен строго соответствовать расстоянию от оправы до выпуклости за ушной раковиной. Заушники не должны оказывать давление на виски и область за ухом;

оправы неизвестного происхождения при контакте с кожей лица могут вызывать тяжелые аллергические реакции и раздражения.

А знаете ли вы, что...

Гипертонию можно прочесть по глазам. Изучая сосуды сетчатки, можно прогнозировать вероятность развития гипертонии у того или иного человека. К такому выводу пришли австралийские ученые из Сиднейского университета. О том, что изменение сосудов сетчатки свидетельствует о повышенном артериальном давлении, известно давно. Стойкое сужение этих сосудов – отличительный признак перехода гипертонической болезни в более тяжелую стадию. Теперь же австралийские ученые доказали, что по состоянию сосудов сетчатки можно предсказывать развитие тяжелой гипертонии. В течение 5 лет велись наблюдения за артериальным давлением 3654 жителей австралийской столицы с обязательным исследованием глазного дна (сосудов сетчатки). Особое внимание уделялось людям с нормальным или слегка повышенным артериальным давлением. Почти у 30 % наблюдавшихся развилась гипертония с высокими цифрами артериального давления. После учета всех остальных факторов риска было установлено, что у пациентов с изначально узкими сосудами сетчатки вероятность развития тяжелой гипертонии оказалась в 2,6 раза выше, чем у пациентов с более широкими сосудами, независимо от начального уровня артериального давления. Ученые пришли к выводу, что по состоянию сетчатки глаза можно выявлять не только гипертонию на ранних стадиях, но и быстро определять группы риска развития этого заболевания.

## Виды очковых линз

Линзы для очков бывают простые (асферические) и сложные (цилиндрические и сфероцилиндрические). Простые используют при близорукости (минусовые) и дальнозоркости (соответственно с плюсом). Сложные линзы применяют для коррекции астигматизма, который может сочетаться с близорукостью или дальнозоркостью. Асферические очки сделаны с линзами, основную выпуклость которых (передняя поверхность), а иногда и выпуклость задней поверхности нельзя охарактеризовать

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сферическим радиусом, то есть имеется определенное отклонение от сферической формы (сфера – шар). В случае асферической линзы уменьшается от центра к периферии ее выпуклость и соответственно оптическая сила в диоптриях. В случае сферической линзы выпуклость и сила постоянны. При изготовлении асферических линз производители используют разные поверхностные конструкции: у некоторых асферическая зона начинается уже сразу у края линзы, у других охватывает центральную часть линзы. Такие линзы тоньше, очки легче, плюс-линзы плоские и не так сильно выступают за границы рамы. Немаловажен и тот факт, что глаза носящего очки не выглядят в случае плюс-линз в полупрофиле необычно большими. Однофокальные стекла позволяют скорректировать либо зрение вдаль, либо зрение вблизи. Многофокальные предназначены для того и другого вместе. К многофокальным очкам относятся бифокальные и мультифокальные (прогрессивные) очки. Стекла бифокальных очков состоят из двух половинок: верхняя отвечает за зрение вдаль, нижняя – за зрение вблизи. Такая комбинация может быть создана как из простых, так и из сложных стекол. Бифокальные очки назначаются людям после 40 лет, когда необходимо хорошо видеть и близко, и далеко, а носить с собой две пары очков нет желания или возможности. Единственный недостаток бифокальных очков – резкий переход между двумя половинками. Поэтому к таким очкам необходимо привыкать в течение 2–3 недель. Кроме того, граница сегмента таких очков хорошо заметна извне, что мало приятно с эстетической точки зрения. Частично исправляют недостатки бифокальных очков трифокальные линзы. В них над основным сегментом расположен еще один, промежуточный сегмент, имеющий меньшие дополнительные диоптрии, чем основной, и обеспечивающий четкое зрение на средних расстояниях. Поскольку сила промежуточного сегмента слабее, он не так увеличивает визуально нижнее веко, как простой сегмент в бифокальной линзе. В остальном трифокальные очки ничем не отличаются от бифокальных. Значительно усовершенствованный вариант бифокальных очков представляет собой так называемые прогрессивные очки. Изменение оптической силы стекла в таких линзах происходит очень плавно, без резких переходов, свойственных бифокальным очкам: от меньших диоптрий к большим для близоруких и наоборот – для дальнозорких. К прогрессивным очкам тоже нужно привыкать (минимум неделю). Прогрессивные линзы не имеют сегментов с фиксированными разными диоптриями, а их оптические свойства обеспечиваются за счет сложной геометрии их поверхностей, все изменения которой носят незаметный извне характер. Зона для среднего и близкого зрения в прогрессивных линзах образована особыми формами их поверхности, отдаленно напоминающими овраг с приподнятыми краями. Дно «оврага» образует так называемый канал, который начинается чуть ниже середины линзы и идет вниз и по направлению к носу. В своей верхней части (зона зрения на промежуточные расстояния) канал очень узок, а к нижней части (зона для чтения) он плавно расширяется. Поскольку никаких видимых сегментов в прогрессивных линзах нет, они не только обеспечивают комфорт бесступенчатого изменения диоптрий, но и эстетически выигрышны.

## Солнечные очки

Солнечный свет полезен для глаз. Поэтому многие авторы методик высказываются против ношения солнечных очков. У каждого из них свои аргументы на этот счет. Ознакомившись с ними, каждый вправе решить сам для себя и за себя: нужен ли ему такой аксессуар, как солнечные очки в качестве неотъемлемого элемента имиджа, или нет.

Если же использование солнечных очков – это необходимость, вследствие непереносимости глазами яркого солнечного света, всегда остается выбор: тренировать глаза с помощью пальминга и соляризации, например, или выбрать качественные солнцезащитные очки, которые не испортят зрение. Давайте познакомимся с мнением разных авторов книг и методик по поводу солнцезащитных очков.

У. Цинн, Г. Соломон в книге «Зрение, очки и контактные линзы» дают следующие полезные рекомендации при выборе солнцезащитных очков: «Если вы носите солнцезащитные очки и думаете, что ваши глаза в безопасности, то мы должны преподнести вам сюрприз. Вы никак не можете определить на основании цвета или степени затемненности, действительно ли ваши очки от солнца задерживают вредное излучение. Здесь нужно принимать во внимание не столько цвет солнцезащитных очковых линз, сколько тот химический ингредиент, который добавляется к очковой линзе для придания ему цвета. Например, правильно изготовленное темно-зеленое стекло будет поглощать почти все вредоносные лучи, а похожее с виду зеленое

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

стекло без нужных ингредиентов такими свойствами обладать уже не будет. Что еще хуже, такие солнцезащитные очки линзы ослабляют естественную яркость света, что может нанести больший вред, чем если не носить солнцезащитных очков вообще. В продаже можно найти солнцезащитные очки с очковыми линзами любого оттенка, рекламируемые как солнцезащитные. Хуже всего обстоит дело с детскими очками. Откуда можно узнать, хорошие они или плохие? На солнцезащитных очках указывается степень защиты от ультрафиолета. Однако это не решает проблемы инфракрасного излучения, а также дешевых и искажающих зрение очковых линз. В хороших общепотребительных солнцезащитных очках очковые линзы – темно-серые или темно-зеленые. Дымчато-серые очковые линзы позволяют воспринимать цвета почти нормально, а зеленые отфильтровывают несколько больше ультрафиолетового и инфракрасного излучения. Здесь выбор за вами. Синие или желтые очковые линзы для солнцезащитных очков не очень-то подходят. Тем не менее желтые очковые линзы могут применяться для улучшения видимости в пасмурные дни, увеличивая контрастность путем отфильтровывания фонового несфокусированного синего цвета. Поэтому они могут пригодиться охотникам, летчикам, теннисистам и т. д. Поляризующие солнцезащитные очки значительно уменьшают яркость плоских поверхностей, таких, например, как вода, и довольно популярны среди рыбаков. Они хорошо защищают от ультрафиолета, но плохо – от инфракрасного излучения. Существует также категория солнцезащитных очков, рекламируемых как «блокаторы синего цвета». С их помощью фильтруется ультрафиолет и прилегающий к нему синий участок спектра. Устранение из восприятия синего цвета приводит к тому, что цвета кажутся неестественными, а это многих может раздражать. Причем не просто раздражать – такие солнцезащитные очки могут совершенно не годиться для людей, которым требуется хорошо различать цвета, и тех, у кого вообще нарушено цветовосприятие. Точно так же заявления об «усилении остроты зрения» обусловлены тем, что якобы желтые очковые линзы его «обостряют». Однако наряду с этим вы, возможно, отметите и нарушения в оценке расстояния – предметы будут казаться вам ближе, чем они есть на самом деле. Качество изготовления каждой пары таких солнцезащитных очков оценить довольно трудно, кроме того, они совершенно не защищают от инфракрасного излучения. Как бы то ни было, у желто-оранжевых очковых линз нет никаких преимуществ перед нейтральными солнцезащитными стеклами. С другой стороны, если они вам действительно нравятся и хорошо защищают ваши глаза от ультрафиолетового излучения, носить их можно. Хорошие солнцезащитные очки отнюдь не дешевы. Вместе с тем можно потратить и большие деньги на темные очки, качество которых совершенно не гарантировано. В идеальном случае на всех солнцезащитных очках должен иметься ярлык с графиком спектрального коэффициента пропускания. Только тогда вы можете осознанно выбрать нужные для вас очковые линзы.

Солнцезащитные очки (или, как некоторые их называют, «темные очки», «очки для солнца» и «солнечные очки») вы скорее всего надеваете для защиты от яркого солнечного света, но известно ли вам, от чего еще нужно предохранять свои глаза? Свет, видимый нашим глазом, это только один из видов солнечного излучения. Если вспомнить школьный курс физики, то можно сказать, что это излучение состоит из гамма-лучей, рентгеновского, ультрафиолетового излучения, видимого света, инфракрасного излучения и так далее, вплоть до длинных радиоволн. При этом совсем не случайно, что излучение, видимое нашим глазом, – это как раз то излучение, которое отражается от твердых предметов – деревьев, камней, людей... Некоторые виды солнечного излучения (как и излучения от искусственных источников) вредны для нашего организма. В естественных условиях мы подвергаемся воздействию двух типов излучения, которые могут вызвать проблемы со зрением, – это ультрафиолетовое и инфракрасное излучение. Оба они невидимы глазом, но инфракрасное излучение можно почувствовать – оно жжет кожу. Давайте посмотрим, как влияют эти излучения на наши глаза. Ультрафиолетовые лучи почти полностью поглощаются роговицей и хрусталиком, и лишь очень небольшая часть их достигает сетчатки (подозревают, что изменение, так называемая дегенерация желтого пятна, связано с поглощением сетчаткой ультрафиолета). Следовательно, учитывая, что эффект воздействия пропорционален степени поглощения, какие-либо последствия воздействия ультрафиолета нужно искать сначала в роговице, а затем – в хрусталике. Поверхностный слой роговицы может повреждаться и болеть гораздо сильнее любого солнечного ожога кожи. Подобные неприятности случаются с людьми, которые умудряются читать при лампе для загара, забывая, что ультрафиолетовые лучи отражаются от поверхности бумаги и попадают в глаза. Этот опыт очень болезнен. Частое воздействие ультрафиолетового (и, возможно, инфракрасного) излучения связывается в настоящее время с развитием в хрусталике глаза катаракты. Инфракрасные (тепловые) лучи поглощаются частично роговицей, частично – хрусталиком, но все-таки значительная их часть попадает на сетчатку. Есть свидетельства того, что инфракрасное излучение может приводить к ожогам

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
светочувствительной ткани, из которой состоит сетчатка. Подобное может произойти, когда люди разглядывают солнце во время затмения – при блокировке видимых лучей света в глаз может попасть большое количество теплового излучения, которое фокусируется на сетчатке. В зависимости от продолжительности и интенсивности такого воздействия сетчатка может быть обожжена, что приводит к образованию на ней рубцов и ухудшению зрения. Есть довольно много лекарств, делающих глаз более чувствительным к свету и тем самым более ранимым. К ним относятся, например, аллопуринол (от подагры), хлорпромазин (нейролептик), изотретиноин (от угрей) и тетрациклин (антибиотик). Теперь вы должны понимать, что солнцезащитные очки – это не просто мода. Но дело не только в невидимой части спектра – для глаз вреден и слишком яркий свет как таковой. Если вы, например, проводите день на пляже, не позаботившись защитить глаза, фоторецепторный пигмент сетчатки обесцвечивается, и ваше зрение в темноте ухудшается. Пожилым людям следует принимать и дополнительные меры предосторожности, так как у них способность глаз восстанавливать светочувствительность уже значительно снижена (такое явление обычно свойственно людям старше сорока лет)».

Игорь Афонин (автор книги «Сними очки за 10 занятий. Книга-прозрение») считает так: «Все живое на земле существует благодаря солнечному свету. Солнечный свет – это чудодейственный эликсир, который может избавить от всех болезней. Воздействуя на человека различными цветами солнечного спектра, можно излечить его от болезней, сбалансировать работу всех органов и систем организма. Практически все болезни дают о себе знать тогда, когда человек недополучает какую-либо часть солнечного спектра. Некоторые из цветов отсутствуют в электрическом свете, поэтому искусственное освещение может стать источником того или иного заболевания».

Вот всего лишь один небольшой пример. Доктор Либерман – исследователь влияния света на организм человека – изучал две группы студентов. Первая группа работала при искусственном освещении, вторая – при естественном солнечном свете. Если первая группа испытывала серьезные проблемы со здоровьем, то во второй группе у студентов быстро восстановилась острота зрения, нормализовалось кровяное давление, исчезла утомляемость, повысилась работоспособность и, как результат, – успеваемость. Так что, дорогой читатель, не надо прятаться от солнечного света, закрывать глаза солнцезащитными очками. Ты и представить себе не можешь, какое удивительное воздействие оказывает солнечный свет на наш организм! Солнечный свет очищает все внутри нас, оздоравливает не только глаза, но и все органы. Не бойся, дорогой соратник, ультрафиолетовых лучей. Они вредны только в очень больших дозах, после того как ты долго не был на солнце. В разумных же пределах ультрафиолетовые лучи жизненно необходимы для здоровья».

Вот что пишет Джонатан Барнс в своей книге «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса»: «Эволюция человека как вида продолжается миллионы лет. И почти все это время, если не считать последние несколько тысячелетий (не так уж и много в общем масштабе), человек был охотником и собирателем, жил в единстве с окружающей средой. Даже с наступлением эры земледелия большинство людей до начала XX века начинали и заканчивали свой день вместе с солнцем. Человек, по сути своей, дневное животное, и сетчатка его глаз лучше всего работает при дневном свете. Лишенная солнца, сетчатка постепенно адаптируется к новым условиям и становится патологически чувствительной даже к самому обычному дневному свету. Такая гиперчувствительность к свету, или светобоязнь, является расстройством сама по себе и одновременно признаком нарушений, имеющих место в других частях зрительной системы. Степень светобоязни может варьироваться от необходимости шуриться под прямыми солнечными лучами до серьезных заболеваний, вынуждающих человека постоянно носить солнцезащитные очки. Почти во всех случаях светобоязнь является нарушением приобретенным, а не врожденным. Она возникает из-за того, что мы слишком много времени проводим в закрытых помещениях. Если светобоязнь удастся преодолеть, глаза избавляются от постоянного напряжения, а это, в свою очередь, способствует возвращению нормального зрения. Предложенная Бейтсом техника избавления от светобоязни называется «соляризация». [...] Нет нужды говорить о том, что вы должны как можно реже пользоваться солнцезащитными очками. После тренинга по методу Бейтса вы, скорее всего, вообще не будете испытывать нужды в них. Но если она все-таки возникнет, солнечные очки вполне можно заменить широкополой шляпой или кепкой с козырьком. В умеренных широтах необходимость в солнцезащитных очках появляется лишь в исключительных случаях (например, когда на солнце ослепительно сверкает снег). В тропиках, однако, без таких очков обходиться намного труднее, особенно выходцам из регионов с умеренным климатом. При таких обстоятельствах следует использовать линзы высокого качества. Дешевые солнцезащитные очки не только искажают изображение, но и не обеспечивают должной защиты от ультрафиолетового излучения».



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
А вот фрагмент книги Светланы Троицкой «Избавиться от очков-убийц навсегда!»: «О благотворном воздействии солнечного света для глаз, о теснейшем взаимодействии небесного светила и органов зрения написано более чем достаточно. Для того чтобы убедиться в решающей роли света для глаз, достаточно поместить людей с различным зрением в абсолютную темноту. Согласитесь, что независимо от степени зрительной патологии все участники эксперимента будут одинаково незрячи. Солнце – это и пища, и питье для глаз. Недаром еще в Библии говорилось: «Сладок свет и приятно для глаз видеть солнце» (Екклезиаств, 11:7). Даже медицинская энциклопедия определяет глаза как «орган зрения, воспринимающий световые раздражения». Лечебные свойства света были известны с давних времен. Древние греки оставили записи о разработанной ими теории и практике солнечной терапии. Город Гелиополис (город Солнца) славился своими целительными храмами, в которых свет использовали для лечения людей. Сохранились свидетельства о лечебном использовании спектральных компонентов света – цветов радуги – в Древнем Египте. Среди современных ученых, исследовавших влияние света на живые организмы, был американец Д. Стиплер. Он исходил из того, что поскольку все живое на Земле существует благодаря солнечному свету, то свет есть нечто большее, чем источник тепла и питания. Став последователем Стиплера, американский психолог, врач клиники в штате Колорадо Джейкоб Либерман конкретизировал его идеи и стал использовать свет в своей лечебной практике. За 30 лет практической работы ему удалось вылечить от рака, глазных и сердечно-сосудистых заболеваний более 15 000 человек! Его методика помогает также при сексуальных расстройствах и нарушениях в работе иммунной системы. Мы привыкли считать, что глаза выполняют только одну функцию – зрения. Мы не знаем о другом их удивительном назначении – быть «окнами», через которые свет входит в наше тело. Доктор Либерман утверждает, что, проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где непосредственно создается зрительный образ. Другой импульс попадает в гипоталамус – важнейший отдел мозга, связанный прежде всего с нервной и эндокринной системами. Именно благодаря гипоталамусу поддерживаются на определенном уровне кровяное давление и температура тела, бьется сердце, благодаря ему мы испытываем радость, страх, голод и т. д. Внутри гипоталамуса находится двояковогнутая линза – эпифиз. Проходя через эту линзу, свет раскладывается на цвета солнечного спектра и распределяется по внутренним органам и системам организма. Считается, что именно нехватка определенных цветов солнечного спектра внутри организма приводит к развитию тех или иных заболеваний. Раз нехватка света вызывает болезни, значит, при помощи насыщения светом можно их вылечить! Особенно успешно лечатся светом заболевания глаз, о чем накоплено немало научных свидетельств. Еще в начале XX века немецкий врач из Бонна Г. Мейер-Швикерат сообщал на международном съезде офтальмологов в Нью-Йорке, что пациентам с серьезными заболеваниями глаз удавалось помочь тем, что они во время заката смотрели на солнце. Многие последователи Бейтса успешно используют солнечный и искусственный свет для укрепления глаз независимо от степени тяжести глазной болезни. Почему же сегодня мы сталкиваемся с повальным увлечением людей солнцезащитными очками? Почему люди, так ждущие теплых солнечных дней, дождавшись их, тут же нацепляют на себя темные стекла? А знаете ли вы, что...

Так, широко раскрытые глаза характеризуют высокую восприимчивость чувств и рассудка, общую живость. Чересчур раскрытые («вытарашенные») свидетельствуют об усилении оптической привязанности к окружающему миру. Прикрытые, «занавешенные» глаза – зачастую признак инертности, равнодушия, высокомерия, скуки или сильного утомления. Прищуренный взгляд означает либо сконцентрированное пристальное внимание (наблюдение), либо (в сочетании со взглядом сбоку) коварство, хитрость. Прямой взгляд с лицом, полностью обращенным к собеседнику, демонстрирует интерес, доверие, открытость, готовность к прямому взаимодействию. Тенденция эта появилась совсем недавно, буквально несколько десятилетий назад. Вспомните знаменитого Паниковского из «Золотого теленка» Ильфа и Петрова: достаточно было этому комическому герою водрузить на нос черные очки и взять в руки трость, как окружающие начинали принимать его за слепого. Когда я спрашиваю своих слушателей: с чем, по их мнению, связано такое внезапное изменение ситуации, то выдаются самые различные версии. Вредный ультрафиолет, потребность скрыть нечистую совесть, уберечься от морщин, избавиться от дискомфорта, испытываемого от яркого света, и, наконец, мода. В данном случае особенно неубедительно звучит версия про вредность ультрафиолета, хотя многим она кажется наиболее уважительной причиной для увлечения темными очками. Согласно этому безосновательному утверждению орган, который миллионы лет успешно адаптировался к любому солнечному воздействию, вдруг стал не способен выносить его без подобного сомнительного посредничества. Не будем забывать, что в глазах всех живых существ есть замечательный

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
приспособительный механизм – зрачок, который на ярком солнце сужается и прекрасно защищает нас от избытка света. Увы, чем больше мы пользуемся темными очками, тем хуже работает этот механизм адаптации, тем слабее становятся наши глаза, наш организм и наш мозг, недополучающий благотворной солнечной энергии. Это убедительно доказал доктор Либерман.

Еще одна причина светобоязни – страх перед морщинами. Чем больше мы боимся солнечного света и считаем его вредным для глаз, тем больше щуримся и хмуримся, когда неожиданно оказываемся на свету. Понятно, что наши переутомленные и перенапряженные от длительной работы и неправильного зрительного использования глаза болезненно воспринимают такие внешние раздражители. Но солнце ли тому виной?

Наконец, основная причина светобоязни – мода и навязанное нам убеждение, что свет вреден для глаз. Как появилась мода на темные очки? Кому-то из кумиров толпы где-то в середине прошлого столетия пришла в голову причудливая идея выйти на сцену в темных очках для слепых. Может, человек этот решил сменить имидж, а может, просто хотел скрыть последствия бурной бессонной ночи.

Разумеется, сотни и тысячи его поклонников захотели последовать примеру своего кумира. На очки для слепых резко повысился спрос, который рождает, как известно, предложение. Но чтобы не просто удовлетворить спрос, а и затраты окупить с прибылью, нужно расширить производство и, соответственно, потребность в товаре. Как? Очень просто.

Нужно создать миф о том, что свет вреден для глаз, и распространить его среди населения. В итоге паникеры от медицины, а также торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие этих ученых мужей, ради собственной выгоды убедили людей, что солнечный свет имеет вредное ультрафиолетовое излучение, внушив тем самым людям панический ужас перед ним.

«Это неправда, – говорит в своей книге Олдос Хаксли, – но если вы верите, что это так, и поступаете соответственно, то причиняете глазам такой же вред, как будто это заблуждение является правдой на самом деле».

Понаблюдайте за людьми, страдающими светобоязнью, которых неожиданно вытолкнули на яркий свет. Какие гримасы, какие нахмуренные брови! Они знают, что солнце вредно для них. Порожденный ложным убеждением страх перед светом выражает себя физически в виде напряженного и совершенно ненормального состояния сенсорного аппарата. Вместо того чтобы воспринимать солнечный свет с легкостью и блаженством, глаза мучаются от дискомфорта и развивающегося благодаря привитому страху воспаления тканей. Отсюда еще большие страдания и еще большая убежденность, что свет вреден для глаз.

Если у вас нет страха перед светом, но тем не менее вы страдаете от его воздействия, значит, вы просто неправильно используете свои глаза. Чрезмерно эксплуатируемые и перенапряженные в условиях искусственных источников света глаза уже просто не способны нормально реагировать на внешние раздражители. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, но чем больше мы будем от него прятаться, тем слабее будут наши зрительные органы и тем сильнее – ложные страхи и дискомфорт.

На самом деле ношение солнцезащитных очков никоим образом не снизило процент плохо видящих людей и никого еще не спасло от той или иной аномалии рефракции. Напротив, известно множество случаев, когда люди отмечали ухудшение зрения после жаркого лета, хотя темные очки практически не снимали. И не удивительно: сами темные стекла зачастую и притягивают на себя весь солнечный спектр, фокусируя его излучение на глазах.

Те, кто не поддался моде и не приучил себя к темным очкам, смело встречают солнечные лучи и, как правило, не испытывают при этом никакого дискомфорта. Даже наоборот: глаза их становятся выразительными, а зрение только улучшается! Посмотрите, к примеру, на моряков, рыбаков, пастухов, охотников и прочих людей, профессии которых связаны с длительным пребыванием на воздухе. Какие сияющие, выразительные глаза!

«Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности страдающих от недостатка солнечного света глаз», – говорит в своей книге «Как приобрести хорошее зрение без очков» М. Корбетт.

А кто в мире животных является для нас эталоном зоркости? Конечно же, птицы. Орлы, беркуты, соколы – те, кто летают высоко в небе, сидят на горных вершинах и смотрят открытыми глазами прямо на солнце. При этом они буквально с высоты птичьего полета способны разглядеть мышонка, зайчонка или другую, более мелкую добычу. Ну а символами слепоты служат для всех подземные и ночные животные, прежде всего кроты».

В заключение этой главы хочется процитировать Александра и Ирину Медведевых и их книгу «10 основных способов укрепления и восстановления зрения»: «Солнечный свет

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) оказывает расслабляющее воздействие на окологлазные мускулы, стимулирует радужную оболочку и нервы глаз, увеличивает циркуляцию крови. Регулярно укрепляя с помощью солнечных ванн нервы сетчатки, вы избавитесь от болезненных ощущений в глазах, возникающих при интенсивном солнечном свете».

А знаете ли вы, что...

Взгляд сбоку, уголками глаз, свидетельствует об отсутствии полной отдачи, скепсисе, недоверии. Взгляд снизу (при склоненной голове) обнаруживает чувство превосходства, высокомерия, презрения. Уклоняющийся – выдает неуверенность, скромность или робость, возможно, чувство вины. Важно также не только, как собеседники смотрят друг на друга, но и насколько много и часто. Исследования показывают, что во время переговоров люди глядят друг на друга от 30 до 60 % времени. Если собеседник встречается с вами взглядом меньше 30 % времени, то он, скорее всего, не воспринимает ваши слова. Когда же время составляет более 60 %, будьте уверены – вас внимательно слушают.

## Очки-тренажеры

Очки-тренажеры рекомендуют:

при нормальном зрении, при пресбиопии – для снятия усталости глаз после интенсивного напряжения зрения;

при близорукости, дальнозоркости и астигматизме – для снятия усталости глаз после интенсивного напряжения зрения, для борьбы со спазмом аккомодации;

для защиты от интенсивного солнечного света.

При упорных тренировках может частично восстанавливаться острота зрения.

Действие очков-тренажеров основано на следующих принципах:

1. Диафрагмирование. Малые отверстия очков позволяют увеличить глубину резкости, в результате чего, несмотря на наличие аномалии рефракции, изображение предмета попадает в зону наибольшей остроты зрения сетчатки.

2. Психологической разгрузки. Г. Бейтс, автор знаменитого метода, писал: «Целью всех методов, используемых при лечении плохого зрения, является достижение состояния покоя и расслабления психики прежде всего, а затем уже и глаз». Эффект попадания изображения предмета в зону наибольшей остроты зрения в обычном состоянии снижен из-за рассеянного внимания. В очках-тренажерах этот эффект возникает автоматически из-за снижения светорассеяния малыми отверстиями. Очки-тренажеры дают правильную нагрузку ослабевшим и разгрузку излишне напряженным мышцам глаза. В результате снимается усталость глаз и при упорных тренировках может остановиться падение остроты зрения.

Очки-тренажеры нужно носить по 30 минут в день (по желанию можно и дольше, но не больше 2 часов). В них можно читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере – важно, чтобы при любом виде деятельности обязательно было хорошее освещение. В очках-тренажерах нельзя работать с острыми предметами.

При ношении очков-тренажеров необходимо выполнять упражнения для глаз. Базовый комплекс упражнений таков:

Упражнение 1

Отдых глаз. Закройте глаза, расслабьтесь, мысленно представьте что-либо приятное.

Упражнение 2

Пальминг. Закройте глаза и прикройте их ладонями обеих рук, скрестив при этом пальцы на лбу. Постарайтесь мысленно увидеть все поле зрения идеально черным. Затем представьте следующее: «...черный мяч бросили в море и он уносится отливом, становясь все меньше и меньше, не меняя при этом своей черной окраски...»

Упражнение 3

Выполняется стоя. Смотрите прямо перед собой 2–3 с, затем поставьте палец правой руки напротив носа на расстоянии 25–30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца, задержите его 5–7 с, затем опустите руку. Повторите 10–12 раз.

Упражнение снимает утомление и облегчает зрительную работу вблизи.

Упражнение 4

Выполняется сидя. Плотно зажмурьте, а потом откройте глаза (8–10 раз). Сделайте вращательные движения глазами сначала в одну, а затем в другую сторону (6–8 раз). Посмотрите на кончик карандаша, то приближая его к носу на 5–7 см, то удаляя (6–8 раз).

Упражнение 5

Выполняется стоя. Вытяните руку вперед, смотрите на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 6–8 раз.

Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

#### Упражнение 6

Выполняется стоя. Поставьте палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, 5–7 с смотрите двумя глазами на кончик пальца. Прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с, затем уберите ладонь, смотрите 3–5 с двумя глазами. Поставьте палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз. 5–7 с смотрите двумя глазами на кончик пальца. Прикройте ладонью правой руки правый глаз на 3–5 с, затем уберите ладонь, смотрите 5–7 с двумя глазами.

#### Упражнение 7

Выполняется стоя. Отведите руку в правую сторону и медленно передвигайте пальцы полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следите глазами за пальцами, затем медленно передвигайте пальцы полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следите глазами за пальцами. Повторите 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.

#### Упражнение 8

Занятия с меткой на стекле. Сядьте напротив окна на расстоянии 30–33 см от стекла. На стекле на уровне глаз сделайте метку краской диаметром 2–3 мм. Посмотрите 3–5 с на метку, затем 6–10 с вдаль через окно на отдельные предметы (здание, дерево) и постарайтесь рассмотреть детали этих предметов. Время наблюдения необходимо постоянно удлинять: 3 дня по 3 минуты, 3 дня по 5 минут. 3 дня по 7 минут.

#### Упражнение 9

Мысленное представление. Для упражнения нужен набор букв различных размеров, размещенных в виде таблицы на расстоянии 3–5 метров от наблюдателя. Буквы должны быть черными. Их можно вырезать из журнала или газеты и наклеить на белую бумагу. Посмотрите на самую большую букву таблицы с близкого расстояния. Одна часть буквы видна чернее, чем другая. Посменно закрывая более светлую часть буквы, уменьшите размер черной до размера минимальных букв вашей проверочной таблицы. Сохраняя в памяти образ самой крупной буквы, взгляните на маленькую с расстояния 3–5 см и представьте, что она чернее, чем самая крупная буква в таблице. Если вы сможете это сделать, вы тотчас же увидите буквы на нижней строке.

Снимите очки–тренажеры.

#### Упражнение 10

Сидя, быстро моргайте в течение 1–2 минут. Это способствует улучшению кровообращения. Закройте веки, массируйте их с помощью движений пальца. Повторите в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

### Компьютерные очки

Эти очки созданы в помощь тем, кто много времени проводит за компьютером. Дисплей монитора компьютера является источником повышенной опасности для глаз, потому что излучает ультрафиолетовый и синий свет. В сочетании с напряженной работой глаз это вызывает быстрое утомление, головные боли, резь в глазах и усиленную слезоточивость и, как следствие, способствует развитию прогрессирующей близорукости, катаракты, глаукомы и дистрофии сетчатки.

Компьютерные очки:

поглощают вредное для сетчатки и хрусталика глаза Уф-излучение, оптимизируют спектральный состав видимого света, повышая разрешающую способность глаз; способствуют активному восстановлению функционального состояния тканей глаза, повышению остроты и сенсibilизации (чувствительности) рецепторов глаза за счет пропускания в красно-оранжевой части спектра;

повышают цветоразличение, снимают застойные явления в сосудах глаза и восстанавливают биоритм зрительного анализатора за счет пропускания света в зеленой части спектра;

повышают работоспособность и снимают чувство усталости и сонливости, пропуская желтую область спектра;

снижают до необходимой степени воспринимаемую яркость экрана за счет селективного поглощения света покрытием линз;

обеспечивают улучшение контрастности воспринимаемого изображения за счет селективного поглощения в сине-голубой части спектра.

Светофильтры очков изготавливаются по уникальной технологии многослойного напыления на стеклянные линзы в глубоком вакууме.

Очки рекомендуют взрослым и особенно детям, использующим в своих играх

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ТВ-приставки и компьютеры.  
Длительность работы с применением данных очков контролируется индивидуально и зависит только от состояния комфортности.

#### Очки для водителей

Очки созданы специально для водителей, они облегчают вождение в условиях плохой видимости – снег, туман, дождь и т. п. Спектр пропускания линз очков способствует защите зрительного органа от переутомления.

Очки обладают следующими преимуществами:

полностью задерживают вредные для глаз УФ-лучи; повышают контрастность зрения за счет селективного поглощения в сине-голубой части спектра, наиболее подверженной рассеянию;

улучшают цветоразличение, пропуская свет в зеленой части спектра;

снижают сонливость и утомляемость за счет пропускания света в желтой области спектра;

способствуют восстановлению функционального состояния тканей глаза и родопсина, отвечающего за светочувствительность рецепторов сетчатки глаза, за счет

«релаксационной» полосы спектра пропускания;

улучшают восприятие внешней среды и настроение за счет создания эффекта «солнца» на фоне пасмурной погоды;

значительно уменьшают ослепление от света встречных фар.

Линзы-светофильтры водительских очков изготовлены из высококлассного оптического пластика CR-39 с нанесенным специальным спектральным покрытием по уникальной технологии. Пластиковые линзы значительно легче стеклянных.

Длительность ношения очков водителями транспортных средств контролируется индивидуально и зависит только от состояния комфортности.

Очки следует содержать в чистоте – жирные пятна и пыль на линзах существенно снижают эффективность.

#### Макияж и очки (линзы)

Если вы близоруки, то знаете, что линзы очков уменьшают глаза. Следовательно, макияж, наоборот, сможет придать им объем и цвет. Для того чтобы придать объем, нужно пользоваться светлыми тенями, которые рекомендуется наносить на верхнее веко и затенять под бровью более темными. Покрывайте область века аккуратным тонким слоем и следите за тем, чтобы тени не осыпались и случайно не попали в глаз. Чтобы глаза казались несколько больше, чем есть на самом деле, внешний уголок глаза можно выделить черным карандашом.

Если вы дальновзорки, то, когда надеваете очки, кажется, будто глаза предельно приближены к носу. Следовательно, нужно придумать способ, чтобы визуально увеличить расстояние между двумя этими пространствами. Ни в коем случае нельзя выделять внутренние уголки глаз тенями или карандашом. В этой ситуации можно посоветовать нанести только темные тени на верхнее веко. Красить ресницы следует аккуратно, начиная от середины глаза и постепенно продолжая в сторону висков. Избегайте в макияже ярких, вызывающих красок. Не стоит сильно выделять глаза, сделайте акцент на губах.

С линзами макияж навести намного сложнее, так как линза вступает в непосредственный контакт с глазной тканью. Покупая косметику, не забудьте посмотреть, чтобы она обязательно была одобрена офтальмологами. Знак этого одобрения выглядит так – V.A. Покупайте кремообразную косметику, а не рассыпчатую. Например, жидкие тени и пудру в виде эмульсии. В этом случае вы будете защищены от попадания в глаза мелкого рассыпчатого косметического порошка. Тушь рекомендуется только с нейлоновыми волосками. Никогда не распыляйте в комнате аэрозоли. Они легко могут осесть на линзы. Макияж нужно наносить только после того, как вы вставили линзы в глаза. Снимать макияж – только после того, как вы удалили линзы из глаз.

Выбирая косметику, также помните, что сейчас производители учитывают современные условия работы и отдыха, и, например, создают тушь специально для тех, кто долгое время проводит за компьютером и т. п. Проконсультируйтесь у косметологов, подберите себе ту косметику, которая идеально подойдет именно вам.

## Линзы

### История создания линз

В истории контактных линз важны следующие даты.

В 1801 году Т. Юнг применил в эксперименте короткую трубку, заполненную водой с биконвексной линзой, которая при приставлении к глазу компенсировала недостатки рефракции глаза.

В 1845 году английский физик Дж. Гершель опубликовал теоретические исследования, обосновавшие коррекцию роговичного астигматизма с помощью оптической системы, контактирующей с глазом.

В 1888 году швейцарский офтальмолог А. Фик опубликовал статью «Контактные очки», где он описывал контактную линзу: «Стеклянная роговица с радиусом кривизны в 8 мм сидит с базисом в 7 мм на стеклянной склере, последняя имеет ширину 3 мм и соответствует шару с радиусом кривизны 15 мм. Стеклянная роговица с параллельными стенками изнутри и снаружи отшлифована и отполирована; точно так же отшлифован и отполирован и свободный край стеклянной склеры. Вес одних контактных очков 0,5 гр». После экспериментов на животных Фик отважился перейти к человеческому глазу. Сначала им были изготовлены гипсовые отливки, по ним он выдувал свои первые пробные линзы.

Первые контактные линзы были склеральными, большого диаметра (от 21 до 16 мм), состояли из гаптической части, опирающейся на склеру, и центральной оптической части, преломляющей лучи. Подлинзовое пространство заполнялось жидкостью с глюкозой или физиологическим раствором.

Первое производство контактных линз было осуществлено известным стеклодувом Мюллером из Висбадена (Германия). Линзы представляли собой обыкновенные глазные протезы. Склеральная часть была изготовлена из белого стекла. На месте зрачка линза имела прозрачную часть. Позднее (1914–1924 гг.) массовое изготовление контактных линз было предпринято в Германии известным оптическим предприятием «Карл Цейс», которое выпустило их наборы. С помощью наборов, содержащих линзы разных параметров, производили подбор оптимальной формы для данного глаза и по ней изготавливали индивидуальную линзу.

Первые склеральные линзы изготавливали из стекла. В 1937 году американский офтальмолог В. Файнблум стал изготавливать линзы, у которых склеральная часть была из пластмассы, а роговичная – из стекла. В том же году И. Дьерфи и Т. Обриг изготовили контактные линзы целиком из пластмассы–полиметилметакрилата.

В 1948 году К.Туохи предложил твердые роговичные контактные линзы, которые изготавливались из пластмассы–полиметилметакрилата. Размеры их были значительно меньше склеральных. В отличие от склеральных, которые удерживались на глазу веками, роговичные линзы удерживаются на роговице силами капиллярного притяжения. Небольшие размеры роговичных линз, облегчение доступа кислорода к роговице позволило значительно улучшить их переносимость и срок ношения (до 10–12 часов). С появлением роговичных контактных линз началось бурное развитие контактной коррекции зрения, совершенствовались конструкции и методы подбора твердых роговичных контактных линз.

В 1960 году чехословацкие ученые – академик О. Вихтерле и инженер Д. Лим – синтезировали новый полимерный материал, разработали метод ротационной полимеризации и осуществили производство мягких контактных линз. Мягкие линзы благодаря гидрофильности, эластичности, проницаемости для кислорода хорошо переносятся. Расширились и показания к назначению контактных линз: мягкие линзы используют не только для оптической коррекции аномалий рефракции, но и с лечебной целью при некоторых глазных заболеваниях. Кроме того, стало возможным производить косметические, цветные линзы.

### Виды контактных линз

Все типы контактных линз можно разделить на несколько групп в зависимости от материала, из которого они изготовлены, режима ношения, дизайна линз, их предназначения, степени прозрачности.

По материалу они разделяются на жесткие и мягкие. Жесткие линзы, в свою очередь, разделяют на жесткие газонепроницаемые и более современные жесткие газопроницаемые. Мягкие линзы делят на гидрогелевые и силикон-гидрогелевые. Гидрогелевые линзы делят на 4 основные группы (группы FDA) в зависимости от

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
содержания влаги и ионов в материале.

1-я группа – низкогидрофильный неионный материал;

2-я группа – высокогидрофильный неионный материал;

3-я группа – низкогидрофильный ионный материал;

4-я группа – высокогидрофильный ионный материал.

По режиму ношения контактные линзы подразделяют на:

традиционные (срок службы мягких линз – до года, жестких – несколько лет);

плановой замены (замена линз раз в месяц или раз в несколько месяцев);

частой плановой замены (срок службы – один день, неделя, две недели);

продолжительного срока ношения (можно носить не снимая до 30 дней подряд).

Существует также гибкий режим ношения, когда линзы иногда можно не снимать на одну или две ночи.

По дизайну контактные линзы разделяются на:

сферические (линзы предназначены для коррекции близорукости и дальнозоркости);

торические (корректируют астигматизм);

мультифокальные (используются для коррекции пресбиопии).

По назначению контактные линзы бывают:

оптические – предназначены для коррекции аномалий рефракции (близорукости, дальнозоркости, астигматизма);

декоративные – предназначены для изменения цвета глаз;

оттеночные – изменяют цвет светлых глаз;

цветные – изменяют цвет темно-карих глаз;

«Сгазу» – линзы с нанесенным на них рисунком, например «Красная спираль»,

«Волчий глаз»). Такие линзы надевают на 2–3 часа, они не предназначены для

ежедневного ношения;

терапевтические – линзы используются в клинической практике для лечения

патологий роговицы.

#### Уход за контактными линзами

Поскольку линзы большей частью состоят из воды, они могут подвергнуться микробному загрязнению; кроме того, на поверхности линз могут образоваться отложения. Поэтому мягкие контактные линзы следует чистить и тщательно дезинфицировать.

1. Положите линзы на раскрытую ладонь и нанесите несколько капель раствора для очистки линз. Указательным пальцем аккуратно потрите поверхность линз.

2. После очистки промойте их раствором.

3. Поместите каждую линзу в соответствующую ячейку контейнера. Залейте туда свежий раствор. Он должен полностью покрывать линзу. Не используйте дважды один и тот же раствор. Тщательно закройте крышки футляров и оставьте линзы в нем минимум на 4 часа.

4. Многие растворы позволяют хранить в нем линзы в течение 30 дней, не меняя раствор.

При использовании контактных линз более трех месяцев к уходу рекомендуется добавить дополнительную энзимную очистку. Выпускаются специальные таблетки протеинового очистителя, которые используются раз в неделю.

1. Промойте обе ячейки контейнера для хранения линз раствором.

2. Наполните ячейки свежим раствором.

3. Растворите в каждой ячейке одну таблетку протеинового очистителя.

4. Снимите, очистите и промойте линзы обычным способом, после чего положите их в ячейки контейнера.

5. Закройте обе крышки, встряхните контейнер и подержите линзы в растворе в течение 15 минут. Сильно загрязненные линзы можно подержать в течение более длительного времени, но не более двух часов.

6. Выньте линзы из контейнера и промойте их раствором.

7. Вылейте использованный раствор. Тщательно промойте контейнер и заполните его свежим раствором.

8. Поместите линзы для дезинфекции и хранения. После дезинфекции линзы можно надевать на глаза.

Запомните!

Смазывающие капли – стерильный смазывающий и увлажняющий раствор, обеспечивающий долговременное комфортное ношение контактных линз.

Используйте капли для того, чтобы устранить дискомфорт, возникающий при ношении контактных линз, особенно в период адаптации.

Современные методы ухода за контактными линзами можно разделить на три категории:

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

1. Многофункциональные растворы. Они совмещают очистку и дезинфекцию, некоторые из них удаляют протеиновые отложения. Такие растворы просты в использовании и редко вызывают нарекания пациентов. Однако: дезинфекция длится несколько часов; ручная очистка должна проводиться очень тщательно, ей надо учиться.
2. Системы, состоящие из двух частей. Очиститель и дезинфектант находятся в разных емкостях. Такие системы способствуют более тщательной очистке, чем многофункциональные растворы; некоторые из них осуществляют дезинфекцию всего за 20 минут.
3. Перекись водорода. Не содержит консервантов и очень эффективна при борьбе с бактериями, вирусами и грибами. Перед помещением линзы в глаз перекись следует нейтрализовать. При подборе системы по уходу необходимо учитывать следующие моменты.
  1. Период ношения контактных линз. Линзы короткого срока ношения не требуют особого ухода, поэтому можно обойтись многофункциональным раствором.
  2. Пожилым людям требуются простые в обращении многофункциональные растворы.
  3. Если вы редко пользуетесь линзами, то вероятность возникновения протеиновых отложений мала, в этом случае вполне достаточно многофункционального раствора.
  4. Образование отложений. Большие отложения требуют серьезной, основательной очистки. Вряд ли здесь поможет многофункциональный раствор.
  5. Предрасположенность к аллергическим реакциям. В таких случаях предпочтительна перекись водорода – она не вызывает аллергии.
  6. Предшествующие случаи возникновения герпеса или грибковых инфекций. Таким людям лучше пользоваться перекисью водорода.
  7. Стиль жизни и род занятий. Здесь надо иметь в виду следующее: женщины, пользующиеся большим количеством косметики, должны более тщательно чистить контактные линзы; работа в поликлиниках, бассейнах увеличивает вероятность попадания в глаз микроорганизмов. И если вышеназванный род деятельности относится к вашему клиенту, то ему лучше пользоваться перекисью водорода.

#### Как правильно надевать контактные линзы

Перед тем как надеть линзы, вымойте руки с мылом, не содержащим душистые и смягчающие добавки. Остатки мыла тщательно смойте с рук под проточной водой. Ногти должны быть короткими и чистыми (придется выбирать – роскошный маникюр или ношение линз). Проверьте, не вывернута ли линза наизнанку, нет ли на ней соринки, не повреждены ли края. Перед тем как надеть линзу, сполосните ее небольшим количеством раствора и больше не дотрагивайтесь руками до ее внутренней поверхности. Правую линзу надевайте первой. Надевая правую линзу, смотрите вверх и налево, левую – вверх и направо. Оттяните пальцем левой руки нижнее веко вниз. Правой рукой установите линзу на глаз, слегка нажмите на линзу и, не моргая, уберите руку. Отпустите нижнее веко и медленно закройте глаза. Положите на верхнее веко два пальца и слегка помассируйте его, чтобы удалить воздушный пузырь из-под линзы и правильно установить линзу на роговице. Если линза сместилась в угол глаза, вверх или вниз, то кончиком пальца переведите ее на роговицу или легким нажатием на верхнее или нижнее веко подтолкните линзу к роговице и отцентрируйте ее. Закройте глаза на несколько секунд, чтобы поверхность линзы покрылась слезной пленкой. Если после надевания линзы чувствуется дискомфорт, снимите ее и проверьте, правильно ли она надета, сполосните и снова наденьте.

В первые дни ношения линз, когда проходит период адаптации, необходимо отказаться от туши для ресниц, использования искусственных ресниц, применения жирных кремов для лица. Полная адаптация к контактным линзам наступает через 2–4 недели, когда отсутствуют покраснение глаз, слезотечение, чувства инородного тела.

Надевайте линзы перед нанесением макияжа, а снимайте до того, как будете его смывать.

#### Как правильно снимать контактные линзы

Когда вы снимаете контактные линзы, вымойте руки с мылом и встаньте перед зеркалом. Начинайте снимать первой ту линзу, которую надевали вначале. Склоните голову вперед, смотрите вверх. Указательным пальцем сместите линзу вниз на



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) склеру. Осторожно сожмите линзу между указательным и большим пальцем и снимите ее. Такой способ позволяет избежать травм роговицы.

## Справочник глазных заболеваний [17]

### Амблиопия (ленивый глаз)

Термин «амблиопия» используется для описания нарушения зрения, которое не исправляется очками и присутствует на глазу, который выглядит нормальным. Это состояние также называется в народе «ленивым глазом» и может возникать по ряду причин. Зрительная система человека полностью развивается к 9–11 годам. До этого возраста зрительная система приспособляется к нарушениям в зрении подавлением зрительного образа, получаемого из больного глаза. Если выявить амблиопию вовремя, ее причина может быть исправлена, а зрение восстановлено. Однако после 11 лет сложно научить мозг использовать больной глаз в нормальном режиме.

Амблиопия чаще всего развивается в результате косоглазия, врожденной катаракты, помутнения роговицы, птоза верхнего века, разницы в зрении между глазами и некорректируемой близорукости, дальнозоркости или астигматизма. Амблиопия может быть различной степени выраженности – от незначительного снижения зрения до светоощущения. У пациентов с амблиопией отсутствует бинокулярное зрение – способность мозга правильно сопоставлять два изображения обоих глаз в одно целое. Эта способность необходима для возможности оценивать глубину, т. е. того, какой предмет в поле зрения находится за каким. При амблиопии это невозможно. Признаки амблиопии: плохое зрение в одном или обоих глазах, отклонение в сторону или закрытие одного глаза во время чтения или просмотра телевизора, косоглазие, поворот или наклон головы при взгляде на предмет интереса. Нужно учитывать, что дети очень редко жалуются на плохое зрение. Они легко адаптируются к любому нарушению зрения. От родителей требуется хорошая наблюдательность, чтобы вовремя обнаружить возможные проблемы.

Диагностика. При подозрении на амблиопию доктор проверит остроту зрения, положение и движения глаз, а также способность мозга к соединению зрительных образов с обоих глаз в один.

Лечение начинается с исправления причины, вызвавшей амблиопию. Если это нарушение рефракции, то назначают соответствующие очки, контактные линзы и даже лазерную коррекцию зрения. Косоглазие потребует специального лечения, а при его неуспешности и хирургического лечения. Врожденная катаракта и опущение (на медицинском языке «птоз») верхнего века лечатся хирургически. После устранения причины амблиопии приступают к ее непосредственному лечению. Доктор может назначить заклеивание глаза с лучшим зрением, что заставит ребенка пользоваться больным глазом и тем самым развивать его зрение. С этой же целью могут назначить длительное закапывание капель атропина в лучший глаз. Кроме того, разработаны способы стимуляции амблиопичного глаза световыми вспышками – т. н. фотостимуляция. Независимо от того, какое лечение применяется, самым важным является своевременность его начала, до момента, пока мозг ребенка не научился навсегда подавлять или игнорировать амблиопичный («ленивый») глаз.

### Артериит (височный артериит, гигантоклеточный артериит)

Височный артериит, также известный как гигантоклеточный артериит, – это воспалительное заболевание артерий среднего калибра, которые кровоснабжают голову, глаза и зрительные нервы. Плотно приставьте пальцы руки к виску и ощутите выраженную пульсацию. Это пульсирует височная артерия. Болезнь обычно поражает людей в возрасте за 60 лет и проявляется отечностью и болезненностью сосудов виска и волосистой части головы. Женщины страдают этим заболеванием в 4 раза чаще, чем мужчины.

Основная опасность височного артериита – потеря зрения, хотя при длительном течении болезни в процесс вовлекаются и другие артерии. Это заболевание потенциально опасно для зрения, но при своевременно начатом правильном лечении этого можно избежать. Опасность заключается в том, что через воспаленные артерии плохо проходит кровь к глазам и зрительным нервам, поэтому без лечения нервные клетки сетчатки и зрительного нерва погибают.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Признаки (симптомы). Пациенты с височным артериитом обычно начинают жаловаться на зрение одного глаза, но половина из них замечают симптомы и в другом глазу через несколько дней без лечения. Также могут присутствовать: головная боль, болезненность в волосистой части головы при касании (например, расчесывании), боль в виске (может быть невыносимой), преходящее ухудшение зрения, плохой аппетит, повышение температуры тела, недомогание, депрессия, опущение верхнего века, двоение, боли в шее, усиление болей в виске при жевании.  
Диагностика. При подозрении на височный артериит доктор назначит анализы крови, включающие определение скорости оседания эритроцитов (СОЭ) и С (читается «цэ») – реактивного белка. СОЭ измеряет время, которое понадобится эритроцитам (красным кровяным тельцам) осесть на дно пробирки. Высота осадка эритроцитов, получившегося при спокойном стоянии пробирки в течение часа, в миллиметрах выдается как результат. Высокая СОЭ говорит об активном воспалении в организме. С-реактивный белок синтезируется в печени. Этот белок высвобождается в кровь, когда организм реагирует на травму или воспаление.  
Обычно проводится биопсия височной артерии. Процедура проводится под местной анестезией. Небольшой срез височной артерии удаляется и исследуется под микроскопом на наличие клеток воспаления. Это исследование на 100 % подтверждает правильность диагноза.  
Лечение. Офтальмолог часто работает совместно с терапевтом в лечении этого заболевания. Основа лечения височного артериита – назначение стероидных гормонов в таблетках, чтобы подавить воспалительный процесс в артериях. Большинство пациентов отмечают улучшение в течение нескольких дней лечения. В некоторых случаях требуется продолжительный прием поддерживающей дозы стероидов.

## Астигматизм

Астигматизм – самая частая причина низкого зрения, часто сопровождающая близорукость или дальнозоркость. Его причиной является неправильная форма роговицы, что исправляется очками, контактными линзами или рефракционной хирургией.

Симптомы астигматизма. Если у вас только малая степень астигматизма, вы можете его не замечать или испытывать лишь несколько расплывчатое зрение. Иногда неисправленный астигматизм может вызывать частые головные боли или повышенную утомляемость глаз при зрительной нагрузке.

Если ваш рецепт на очки или контактные линзы содержит цифры в разделах sph (сфера), cyl (цилиндр) и ax (ось), например: sph -5.0 cyl -1.5 и ax 2, значит, у вас есть та или иная степень астигматизма. Сфера показывает величину вашей сферической коррекции, а цилиндр и ось – размер и ориентацию астигматизма. Такие очки пациенты часто называют «сложными», а врачи – цилиндрическими.  
Причины астигматизма. Астигматизм возникает, когда преломляющая сила роговицы не одинакова в разных меридианах. Многие люди рождаются с астигматизмом, и связанное с этим снижение зрения может со временем нарастать. Быстрое прогрессирование близорукости и астигматизма, не исправляемых очками, в молодом возрасте (18–30 лет) может быть признаком серьезного глазного заболевания – кератоконуса.

Лечение астигматизма. Астигматизм можно исправить очками или контактными линзами. Но в отличие от чистой близорукости или дальнозоркости без сопутствующего астигматизма очковая и контактная коррекция астигматизма сопряжена с рядом проблем. Во-первых, многие люди не переносят «сложных» очков из-за появляющихся при их ношении головокружений, рези в глазах или зрительного дискомфорта. Особенно это касается случаев, когда цилиндрические очки выписываются взрослым пациентам, которые в детстве таких очков не носили. Во-вторых, доступность оптической коррекции астигматизма ограничена для многих людей, живущих за пределами больших городов. Эта проблема имеет несколько составляющих. Изготовление цилиндрических стекол производится по предварительным заказам, что занимает время, и часто немалое, требует специального оборудования и поэтому возможно только в крупных городах. «Сложные» очки стоят недешево: цена отдельных разновидностей сопоставима со стоимостью лазерной операции. Материальная составляющая вопроса усугубляется определенными трудностями в правильном подборе таких очков. Часто пациентам приходится сталкиваться с необходимостью по два-три, а то и большее количество раз менять свои очки, прежде чем будет найден более или менее приемлемый вариант, причем без всякой гарантии, что последний вариант самый оптимальный.  
Что касается исправления астигматизма контактными линзами, то до относительно недавнего времени применялись только жесткие контактные линзы. Последние

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) печально известны своим выраженным отрицательным влиянием на роговицу. В последнее время появились мягкие модели контактных линз, которые помогают при астигматизме. Они называются торическими. Проблемы, связанные с доступностью таких линз, не позволяют пользоваться ими большинству наших соотечественников.

#### Базально-клеточная карцинома (базально-клеточный рак кожи)

Базально-клеточный рак – разновидность рака кожи, который чаще всего встречается на лице или шее, нередко на веках или носу. Раковые клетки происходят из базального, т. е. самого глубокого, слоя кожи.

Базально-клеточный рак кожи – самая распространенная форма рака кожи. Частота возрастает с возрастом. Люди с белой кожей страдают этим заболеванием чаще, чем темнокожие. Существует непосредственная связь между временем нахождения под прямыми лучами солнца и частотой базально-клеточного рака. Люди, работающие под открытым небом или живущие в районах с высокой солнечной радиацией, обладают повышенным риском заболевания. Считается, что ультрафиолетовая часть солнечного спектра ответственна за развитие болезни в большинстве случаев. Темная кожа отличается от светлой большим содержанием меланина в ней. Меланин, как известно, это черный пигмент, содержащийся в специальных клетках кожи, функцией которого является поглощение и нейтрализация вредного воздействия ультрафиолета. Поэтому темнокожие люди располагают большей защитой против активной части спектра солнечного излучения и меньше заболевают раком кожи.

Признаки базально-клеточного рака кожи. Характерна локализация на веках, чаще – на нижнем, начинается как небольшое разрастание, классически выглядит как узелок, не отличающийся по цвету от окружающей здоровой кожи, с углублением в центре, края опухоли могут выглядеть как перламутр, никак не беспокоит, но может вызвать выворот или заворот века на далеко зашедшей стадии.

Лечение. Если опухоль не лечить, она постепенно разрастается в подлежащую ткань. К счастью, базально-клеточный рак кожи относится к тем редким видам злокачественных новообразований, которые не дают метастазов в другие органы. Опухоль может быть удалена либо хирургически, либо лучевыми методами. Как и при всех видах рака, важна своевременность обнаружения болезни и начала его лечения. Профилактика. Людям с повышенным риском развития базально-клеточного рака кожи, особенно тем, у кого белая кожа и светлые волосы, рекомендуется избегать долгого нахождения под открытым солнцем. Используйте солнцезащитные очки для защиты нежной кожи век от ультрафиолетового света. Защитные головные уборы, тенты и т. п. также важны при проведении времени под открытым небом.

#### Блефарит

Блефарит – воспаление века, точнее краев век. Обычно проявляется покраснением, жжением, зудом и раздражением век. В тяжелых случаях блефарит может привести к появлению халязиона (градины), воспалению конъюнктивы (конъюнктивита) и роговицы (кератита). В некоторых случаях симптомы вообще могут отсутствовать.

Блефарит, как правило, имеет хроническое течение и может устраняться большим вниманием к гигиене глаз и адекватной коррекцией имеющейся дальнозоркости, близорукости и астигматизма. Но иногда причина воспаления кроется в инфекции, и приходится применять лекарственную терапию.

Признаки блефарита. Зуд в глазах, ощущение тяжести век, быстрая утомляемость глаз, повышенная чувствительность к яркому свету, красные и/или отечные края век, чешуйки и перхоть на коже век, выпадение и неправильный рост ресниц.

Диагностика. Диагноз блефарита ставится в результате обычного осмотра век и ресниц с помощью специального офтальмологического микроскопа, т. н. щелевой лампы. В некоторых случаях требуется лабораторное исследование клеточного и микробного состава соскоба конъюнктивы и определение микроскопических клещей Demodex в корнях ресниц.

Лечение. Меры профилактики и лечения блефарита заключаются прежде всего в устранении плохих гигиенических условий дома и на работе, общем оздоровлении организма, полноценном и разнообразном питании, коррекции оптических недостатков глаз.

При заболевании края век необходимо обратиться к врачу. Лечение блефарита, часто включающее в себя смазывание век рекомендованными врачом лекарствами, проводит дома сам пациент или его родные. Для смазывания век используют специальную стеклянную палочку, которую можно купить в аптеке. После мытья рук большим и

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) указательным пальцами левой руки оттягивают книзу нижнее веко, в правую руку берут палочку и осторожно смазывают край века лекарством, помещенным на плоский конец палочки. То же проделывают и с верхним веком. В ряде случаев при блефарите хорошее действие оказывает массаж век, которому вас обучит доктор. Нередко лечение блефарита длится долго и требует от больного терпения.

## Близорукость (миопия)

Близорукостью, или миопией, страдает каждый третий человек на Земле. Близоруким людям тяжело дается видеть номера маршрутов общественного транспорта, прочесть дорожные знаки, а также различать другие предметы на расстоянии. Но близорукие могут хорошо видеть во время занятий, связанных со зрением на близком расстоянии, таких как письмо и чтение.

Близорукость в подавляющем числе случаев связана с небольшим удлинением глазного яблока в передне-задней оси. Это приводит к тому, что параллельные лучи света, попадающие в глаз, собираются в одну точку (фокусируются) перед сетчаткой, а не прямо на ее поверхности.

Симптомы близорукости. У близоруких часто бывают головные боли. Они испытывают повышенную зрительную утомляемость при управлении автомобилем или во время спортивных игр. Если вас беспокоят эти симптомы при ношении очков или контактных линз, вам, возможно, требуется пройти полное офтальмологическое обследование и подобрать новые очки или контактные линзы.

Лечение близорукости. Миопию можно исправить очками, контактными линзами или рефракционной хирургией. В зависимости от степени близорукости вы можете испытывать потребность в очках постоянно, или только когда вам необходимо зрение вдаль, например при просмотре телепрограмм и кинофильмов, когда вы смотрите на доску или сидите за рулем автомобиля. При близорукости сила очковых стекол и контактных линз обозначается отрицательным числом. Чем оно более отрицательно, тем линзы более сильные.

Рефракционная хирургия способна уменьшить или полностью устранить вашу зависимость от очков или контактных линз. Наиболее часто такие операции делаются с помощью специальных эксимерных лазеров. Во время фоторефракционной кератэктомии, или ФРК, лазер удаляет тончайший слой роговичной ткани, что вызывает уплощение роговицы и позволяет световым лучам в глазу собираться ближе к сетчатке или прямо на ней. Во время проведения операции LASIK (читается: лейсик) – самой частой рефракционной операции – из поверхностных слоев роговицы вырезается лоскут, под которым лазерным лучом удаляется небольшая часть роговичной ткани, после чего роговичный лоскут кладется на место.

В некоторых случаях, таких как высокая степень близорукости (больше 11–12 диоптрий), тонкая роговица, наличие мутного хрусталика, эксимерлазерная коррекция близорукости невозможна или нецелесообразна. В этих, к счастью, не таких частых ситуациях исправления близорукости можно добиться «ножевой», или, как говорят врачи, полостной операцией. При имплантации отрицательной линзы хирург вставляет через маленький разрез внутрь глаза мягкую линзу, которая рассеивает световые лучи и заставляет их собираться на сетчатке или максимально близко к ней. Во время замены прозрачного хрусталика так же через маленький разрез удаляется, как следует из названия, хрусталик из глаза, а на его место ставится линза с расчетом на исправление близорукости.

Близорукость в своем типичном проявлении – состояние, которое относительно мало сказывается на возможностях человека, легко корректируется очками, контактными линзами или рефракционной хирургией. Но встречаются случаи, когда миопия выражена настолько, что ее называют осложненной.

Высокая осложненная, или дегенеративная, миопия обычно возникает к 12 годам жизни у тех, у кого глазное яблоко чрезвычайно удлинено. До 2 % населения страдает такой формой близорукости. Растяжение глаза может увеличиваться с возрастом и приводить к постоянной и выраженной потере зрения.

## Воспаление (неврит) зрительного нерва

Неврит зрительного нерва (оптический неврит, зрительный неврит) – острое заболевание, проявляющееся воспалением зрительного нерва. Он часто встречается в сочетании с неврологическими болезнями, характеризующимися демиелинизацией.

Демиелинизация – потеря наружного жирового слоя нервного волокна, который обеспечивает быструю проводимость нервного импульса. Чаще всего неврит

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) зрительного нерва сочетается с рассеянным склерозом – медленно прогрессирующим заболеванием нервной системы, проявляющимся как раз этой самой демиелинизацией. Нередко воспаление зрительного нерва является дебютом рассеянного склероза или предшествует развитию рассеянного склероза за несколько лет. Иногда причина развития неврита зрительного нерва остается неизвестной. Большинство пациентов с невритом зрительного нерва испытывают резкое ухудшение зрения в сочетании с болью, возникающей при движении больным глазом. Это заболевание обычно проявляется на одном глазу и может периодически давать рецидивы, как, например, часто бывает при сочетании с рассеянным склерозом. Признаки (симптомы). Следующие симптомы неврита зрительного нерва не встречаются во всех случаях, но они бывают чаще всего: боль при движении глазом (в 90 % случаев), боль в глазу без движения, снижение остроты зрения, зрение как в потемках, сниженное восприятие цвета, сужение периферического поля зрения, слепое пятно в центре, лихорадка, головная боль, тошнота, снижение зрения после физических нагрузок, бани, горячего душа или ванны (при подъеме температуры тела). Диагностика. Доктор принимает во внимание несколько факторов при диагностике неврита зрительного нерва. Заболевание не всегда находит подтверждение при осмотре диска зрительного нерва на глазном дне при помощи офтальмоскопа. Боль при движении глазом – характерная жалоба для этого заболевания. Доктор может проверить реакцию зрачков на свет и назначить электрофизиологическое исследование зрительного нерва, исследование полей зрения, цветовосприятия и компьютерную томографию (КТ) или магниторезонансную томографию (МРТ) головного мозга. Лечение этого заболевания в абсолютном большинстве случаев проводится назначением стероидных гормонов и нестероидных противовоспалительных препаратов в каплях, мазях, таблетках и уколах. Также применяются и антибиотики. Очень редко прибегают к хирургической операции при неврите зрительного нерва. Она называется декомпрессией оболочки зрительного нерва и заключается в ее вскрытии для снижения давления в зрительном нерве, которое при этом заболевании неизбежно повышено по причине воспалительного отека. Из многолетнего исследования лечения неврита зрительного нерва (Optic Neuritis Treatment Trial) врачи узнали, что назначение стероидных гормонов в вену (а не в таблетках) уменьшает риск развития рассеянного склероза в будущем. Эта находка имеет большое значение, поскольку у половины пациентов с невритом зрительного нерва в будущем развивается рассеянный склероз. Хотя это лечение имеет минимальное влияние на зрение, оно важно для общего здоровья пациента.

#### Воспаление склеры (склерит)

Склерит – воспалительное заболевание склеры. В половине случаев склерит связан с каким-либо системным (общим) воспалительным заболеванием, таким как ревматоидный артрит, системная красная волчанка, болезнь Бехтерева и т. п. Склерит может быть первым проявлением системного заболевания и послужить его выявлению. Очень редко склерит связан с инфекцией.

Зона поражения может быть ограничена маленькими узелками, или воспаление может захватывать всю склеру. Некротизирующий склерит, более редкий и опасный вариант, может приводить к истончению склеры. Выраженное воспаление склеры может сопровождаться воспалением внутренних оболочек глаза.

Склерит чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Склерит чаще всего появляется у людей среднего возраста – в 40–50 лет. Обычно заболевает один глаз, но иногда поражаются оба.

Признаки (симптомы). Сильная тупая боль, которая может разбудить пациента, локальная или общая краснота склеры и конъюнктивы, боль при касании глаза через веко, светобоязнь (навсегда), снижение зрения (если вовлекаются другие оболочки глаз).

Диагностика. Наряду с проверкой зрения, измерением внутриглазного давления, осмотром глаз при помощи щелевой лампы и офтальмоскопа доктор может назначить анализы крови для проверки на системные воспалительные заболевания. Если подозревается вовлечение заднего сегмента глаза, проводится ультразвуковое исследование, а также компьютерная и магниторезонансная томография.

Лечение. Склерит лечится назначением стероидных и нестероидных противовоспалительных препаратов в таблетках: одних капель недостаточно для снятия воспалительной реакции. В самых тяжелых случаях некротизирующего склерита может понадобиться пересадка донорской склеры или роговицы, чтобы покрыть зону истонченной склеры.

## Воспаление, увеит

Увеит – общий термин, обозначающий воспаление сосудистой оболочки глаза. Сосудистую оболочку также называют увеальным трактом. Она состоит из трех частей: радужки, цилиарного тела и собственно сосудистой оболочки (хориоидеи). Увеиты классифицируют по локализации, причине и продолжительности. По продолжительности увеит может быть острым и хроническим (если продолжается больше 6 недель). По локализации выделяют 4 основных вида увеитов. Передний увеит (иридоциклит) поражает радужку и цилиарное тело, встречается чаще всего. Периферический увеит вовлекает цилиарное тело и хориоидею, стекловидное тело и сетчатку. Задний увеит (хориоидит, хориоретинит) поражает хориоидею, сетчатку и зрительный нерв. Панувеит характеризуется воспалением всего увеального тракта. Чаще всего увеит вызывается инфекцией или системным воспалительным заболеванием. В некоторых случаях причина увеита остается неизвестной.

Признаки (симптомы). Симптомы увеита зависят от локализации воспаления. Передний: светобоязнь, снижение зрения, покраснение глаза вокруг роговицы, болевые ощущения в глазу, узкий зрачок, слезотечение, подъем внутриглазного давления. Периферический: часто поражает оба глаза, плавающие помутнения (мушки), снижение зрения. Хориоретинит: снижение зрения, боль (если вовлечен зрительный нерв). Панувеит: сочетание симптомов переднего, промежуточного и заднего увеитов.

Диагностика. Увеит определяется при тщательном исследовании глаз с помощью щелевой лампы и офтальмоскопа. Также проверяются зрение и внутриглазное давление. В некоторых случаях требуются исследования крови, чтобы исключить или подтвердить системное заболевание.

Лечение. Назначение конкретного лечения зависит от выраженности воспаления и того, какие отделы глаза поражены. Глазные капли, уколы под конъюнктиву и в веко, таблетки, внутримышечные и внутривенные инъекции – все это может быть назначено для купирования воспалительной реакции. В некоторых случаях требуются капли для снижения повышенного внутриглазного давления. После стихания воспаления может понадобиться лечение последствий увеита: катаракты, глаукомы, помутнения стекловидного тела, отслоения сетчатки.

## Воспаление эписклеры (эписклерит)

Эписклерит – воспаление соединительной ткани между конъюнктивой и склерой, именуемой эписклерой. Красный при эписклерите глаз делает его похожим на конъюнктивит. Обычно он возникает без всякой видимой причины, однако иногда появляется на фоне системного воспалительного заболевания: ревматоидного артрита, системной красной волчанки, болезни Крона, язвенного колита. Причиной эписклерита также может стать розацеа, инфекция вирусом простого герпеса, подагра, туберкулез и другие болезни.

Женщины болеют этим заболеванием чаще, чем мужчины. Обычно эписклерит возникает в 30–40-летнем возрасте и часто рецидивирует.

Признаки (симптомы). Общая или локальная болезненность при касании глаза через веки, небольшая боль в глазу.

Диагностика. Эписклерит диагностируется при осмотре за щелевой лампой. Доктор определяет наличие отделяемого, болезненности и вовлечение подлежащей склеры, чтобы исключить другие проблемы.

Лечение. Лечение обычно не требуется. Охлажденные капли искусственной слезы могут быть назначены, чтобы успокоить глаз и снять небольшое воспаление. В более тяжелых случаях назначаются нестероидные и стероидные противовоспалительные препараты в каплях и мазях.

## Гифема

Гифема – кровотечение в переднюю камеру глаза, пространство между роговицей и радужкой. Как известно, радужка – передний отдел сосудистой оболочки глаза, и ткань ее действительно богата кровеносными сосудами, которые и служат источниками гифемы.

Гифему при ее достаточных размерах можно относительно легко увидеть

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) невооруженным глазом. Поскольку клетки крови тяжелее водянистой влаги глаза, заполняющей в норме переднюю камеру, они оседают на ее дно, когда человек находится в вертикальном положении. Когда человек ложится, кровь взбалтывается, клетки крови переходят во взвешенное состояние, и зрение, естественно, ухудшается. Даже при небольшом количестве крови в передней камере зрение значительно снижено, так как взвешенные клетки крови сильно рассеивают свет. Что касается причин гифемы, то чаще всего кровотечение в переднюю камеру глаза вызывается, конечно же, тупой травмой глаза. Гифема также может быть осложнением хирургических операций на глазу и может быть связана с аномальными сосудами радужки, болезнями крови и сосудов, а также определенными глазными опухолями. Признаки (симптомы). Сниженное зрение (вплоть до способности только ощущать свет), скопление крови в передней камере, подъем внутриглазного давления в некоторых случаях

Диагностика. Для доктора очень важно определиться с причиной гифемы, и, если гифема связана с травмой, детальное описание того, как она произошла, поможет в составлении плана лечения. Будет проверена острота зрения и измерено внутриглазное давление. Глаз осмотрят при помощи щелевой лампы и офтальмоскопа. Лечение зависит от конкретной причины гифемы и ее объема. Часто кровь рассасывается самопроизвольно в течение нескольких дней, особенно если ее было не много. Для ускорения процесса назначается рассасывающее лечение. В течение этих дней доктор будет следить за внутриглазным давлением, поскольку клетки излившейся крови захватываются естественным током водянистой влаги в дренажную систему глаза и забивают ее.

В таком случае могут быть назначены капли, которые снижают давление. При больших объемах крови, при отсутствии эффекта от консервативной рассасывающей терапии и появлении осложнений, таких как повышение внутриглазного давления, мазки крови на роговице, выполняется хирургическое вымывание гифемы.

## Глаукома

Глаукома – заболевание, вызванное высоким внутриглазным давлением, без лечения приводящее к необратимой гибели зрительного нерва. А гибель зрительного нерва означает безвозвратную потерю зрения. Однако раннее выявление и лечение может притормозить или даже остановить прогрессирование заболевания.

Причины возникновения этого заболевания следующие: в глазу постоянно продуцируется жидкая субстанция, называемая водянистой влагой. Водянистая влага секретируется цилиарным телом в заднюю камеру – небольшое пространство между хрусталиком и радужкой. Далее она выходит через отверстие зрачка в переднюю камеру – пространство между роговицей и радужкой – и заполняет ее. В углу передней камеры, где сходятся роговица и радужка, расположена сложная дренажная система глаза, через которую водянистая влага покидает глаз и уходит в кровеносное русло. Именно баланс между продукцией и оттоком водянистой влаги определяет внутриглазное давление (ВГД). У большинства людей ВГД находится в пределах 16–25 миллиметров ртутного столба. Хотя некоторые глаза могут выдерживать более высокое давление. Поэтому норма всегда индивидуальна: то, что высокое для одного, может оказаться нормальным для другого.

На передней капсуле хрусталика возникает белесоватое вещество, называемое псевдоэкзофолиацией. Происхождение этого вещества плохо изучено, но хорошо известен подвид открытоугольной глаукомы, связанной с блоком путей оттока внутриглазной жидкости отложением псевдоэкзофолиаций в углу передней камеры глаза.

Открытоугольная глаукома. Эта наиболее распространенная форма глаукомы также известна как «хроническая открытоугольная» или «первичная открытоугольная». При этой форме глаукомы, хотя передний отрезок глаза выглядит нормальным, водянистая влага не получает должного оттока, скапливается в глазу, и, как следствие этого, повышается внутриглазное давление. Без лечения ведет к постепенной, но безвозвратной потере зрения. Обычно врач назначает глазные капли для снижения ВГД, но их часто бывает недостаточно для требуемого снижения давления, поэтому приходится выполнять антиглаукомную операцию – лазерную или ножевую.

Закрытоугольная глаукома. Эта форма встречается у 10 % больных глаукомой. Закрытоугольная глаукома характеризуется острыми приступами закрытия угла передней камеры. Это случается из-за патологии передних отделов глазного яблока. В большинстве своем эта патология проявляется мелкой передней камерой, т. е. уменьшением пространства между роговицей и радужкой, что суживает просвет путей оттока водянистой влаги из глаза. Если отток полностью блокируется, ВГД повышается до высоких цифр.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
В то время как пациенты с открытоугольной глаукомой часто не имеют никаких симптомов, пациенты с закрытоугольной глаукомой, напротив, во время приступа испытывают сильную боль в глазу, сопровождаемую головной болью в одноименной половине головы, тошнотой, рвотой, радужными кругами перед глазом, его покраснение. Острый приступ глаукомы – ургентное состояние, требующее немедленного начала адекватного лечения. В противном случае за несколько часов зрительный нерв может полностью погибнуть, и человек лишится зрения на этот глаз на всю жизнь.

Вторичная глаукома. Когда какое-либо глазное заболевание приводит к повышению ВГД, говорят о вторичной глаукоме. Ее причинами могут стать воспаление, травма, операции, сахарный диабет, опухоли и некоторые лекарственные препараты. При этой форме глаукомы требуется как лечение основной проблемы, так и глаукомы. Врожденная глаукома. Эта редкая форма глаукомы встречается у детей и в большинстве случаев требует хирургического лечения.

Признаки (симптомы). Глаукома – коварная болезнь, потому что она редко вызывает жалобы. Обнаружение и профилактика зачастую только возможны через регулярные осмотры у офтальмолога. А такие формы глаукомы, как закрытоугольная и врожденная, вызывают появление симптомов: острый приступ закрытоугольной глаукомы: чрезвычайно сильная боль в глазу, резкое ухудшение зрения, головная боль (часто болит половина головы со стороны больного глаза), тошнота и рвота, засветы и светобоязнь; врожденная глаукома, слезотечение, светобоязнь, увеличение размеров роговицы и всего глаза.

Диагностика. По причине того, что глаукома в большинстве случаев никак себя не проявляет, лица старше 40 лет должны один раз в год показываться офтальмологу с обязательным измерением внутриглазного давления. Тем, у кого доктор подозревает глаукому, могут понадобиться дополнительные исследования.

Обследование на глаукому включает в себя несколько стандартных компонентов. В дополнение к измерению внутриглазного давления определяют скорость образования водянистой влаги в глазу и скорость оттока внутриглазной жидкости (тонография). Доктор также оценивает состояние диска зрительного нерва (офтальмоскопия), проверяет поле зрения и исследует передние структуры глаза при помощи специальной контактной линзы (гониоскопия).

Диск зрительного нерва становится серым при глаукоме, и в его центре появляется характерное углубление (экскавация). Чем дальше продвинулась глаукома, тем шире экскавация. Ширину экскавации оценивают количественно, беря ее ширину как отношение к ширине диска. Например, Э/Д (экскавация/диск), равная 0,5, говорит о менее продвинутой глаукоме, чем Э/Д = 0,9.

Прогрессирование глаукомы также оценивают по результатам проверки полей зрения (периметрия). Для начальной глаукомы характерны изменения в центральном поле зрения, для более продвинутых стадий – сужение периферического поля зрения вплоть до т. н. трубчатого зрения, когда пациент видит только то, что находится прямо перед его глазами, а все, что находится по бокам, сверху и снизу – сплошная чернота. Периметрия позволяет оценить эффективность лечения. Если за определенный промежуток времени при назначенном лечении не произошло существенного сужения поля зрения, это значит, что было достигнуто достаточное снижение ВГД.

Структуры угла передней камеры глаза трудно осмотреть без помощи специальной гониоскопической линзы. Наличие зеркал в последней позволяет свету проникнуть в угол передней камеры и дает возможность доктору оценить его строение.

Лечение. Некоторым больным бывает достаточно назначения капель для снижения давления, чтобы приостановить дальнейшее развитие глаукомы. В любом случае, капли от давления – первый этап лечения глаукомы, который назначается всем больным при выставлении диагноза. Существует несколько групп препаратов в капельной форме, которые снижают ВГД. При недостаточном эффекте от одного препарата прописывают их комбинацию.

Операция назначается, когда медикаментозное лечение не снижает ВГД до нормальных цифр или не останавливает прогрессирование глаукомы. Существует множество различных антиглаукомных операций. Некоторые из них делаются лазером в амбулаторных условиях, некоторые сопровождаются вскрытием глазного яблока и проводятся в операционной. Цель большинства антиглаукомных вмешательств – увеличить патологически сниженную скорость оттока водянистой влаги из глаза. Лишь незначительное число операций направлено на снижение влагообразования. Мнение о достаточности одной операции по поводу глаукомы глубоко ошибочно. Операцией глаукома не излечивается. Болезнь остается на всю жизнь, операцией только снижается давление. Снижение давления после операции не бывает вечным. Как правило, через несколько лет внутриглазное давление снова становится высоким. Отсюда вывод: после операции нужно продолжать периодически наблюдаться у врача и измерять внутриглазное давление.



## Дакриоцистит

Дакриоцистит – воспаление слезного мешка, который находится между носом и внутренним углом век. Обычно он возникает из-за нарушения проходимости носослезного протока, который проводит слезную жидкость в носовую полость. В мешке скапливаются патогенные бактерии, и развивается воспаление. Дакриоцистит может быть острым или хроническим. Непосредственными его причинами могут служить врожденная непроходимость слезных путей, травма, любое инфекционное заболевание глаза или его последствия.

Часто слезный мешок воспаляется у новорожденных. Есть в офтальмологии даже отдельный термин «дакриоцистит новорожденных». Случается это из-за недоразвитости слезных путей у малышей, что способствует легкому возникновению непроходимости. Часто инфекция повторяется несколько раз, но в конце концов эта проблема самоликвидируется по мере роста ребенка. У взрослых дакриоцистит может развиваться как осложнение повреждения или воспаления носовых ходов. В большинстве случаев, однако, причина неизвестна.

Признаки дакриоцистита. Обычно возникает с одной стороны, невыносимое слезотечение, болезненность, покраснение и отек во внутреннем углу глаза, выделения из глаза.

Диагностика. При обследовании выясняется выраженность воспаления и наличие сочетанной глазной патологии.

Лечение дакриоцистита зависит от возраста пациента, того, острый или хронический это процесс, и его причины. Новорожденным сначала делают легкий массаж области проекции слезного мешка, чтобы попытаться разрешить закупорку протока, в комбинации с антибактериальными каплями и мазями для подавления инфекции.

Операция может понадобиться при отсутствии эффекта от консервативного лечения. Перед операцией доктор назначает массивную антибактериальную терапию, чтобы избежать инфекционных осложнений, в т. ч. со стороны головного мозга, поскольку венозная кровь из этой области может попасть в полость черепа, и при соответствующих условиях может развиваться абсцесс мозга или гнойный энцефалит. Операция проводится под общим наркозом. Смысл операции заключается в восстановлении нормального сообщения между конъюнктивальной полостью и полостью носа.

У взрослых можно попытаться добиться проходимости слезных путей их форсированным промыванием дезинфицирующими растворами. В случаях, когда медикаментозное лечение не помогает или заболевание стало хроническим, возникает потребность в оперативном лечении. В таких ситуациях обычно проводят эндоскопическую дакриоцисториностомию, когда разрезы делаются не со стороны кожи, а со стороны слизистой носа. Более болезненный, но и более надежный вариант при отсутствии необходимого оборудования или опыта – классическая дакриоцисториностомия через обычный доступ. Результат, которого добиваются, восстановление нормального тока слезной жидкости.

## Дальнозоркость

Дальнозоркость, или гиперметропия, характеризуется недостаточной оптической силой глаза. Лучи света редко бывают сходящимися, когда подходят к поверхности глаза. Как правило, они расходятся от своего источника в разные стороны, а в лучшем случае идут как пучок параллельных лучей. И чтобы получить четкое изображение предмета на сетчатке, что является основой основ нормального зрения, оптике глаза – роговице и хрусталику – требуется сильно преломить лучи света, чтобы все они стали сходящимися. Причем сходящимися настолько, что через 23 миллиметра своего путешествия внутри глаза они сошлись в одной точке на сетчатке. Дальнозоркость чаще возникает, когда длина глаза меньше 23 миллиметров, и лучи света просто «не успевают» сфокусироваться на сетчатке. Вместо одной четкой точки на сетчатку проецируется размытое световое пятно. Часто бывает сочетание недостаточной оптической силы роговицы и хрусталика с короткой длиной глаза. Гораздо реже дальнозоркость бывает по причине только слабости оптики при нормальной длине глазного яблока.

Симптомы дальнозоркости. Дальнозоркие обычно плохо видят вблизи, но зрение может быть нечетким и при взгляде на отдаленные объекты. Молодые, а тем более юные люди со слабой или средней дальнозоркостью часто не имеют проблем со зрением, поскольку их естественный хрусталик может приспособливаться или аккомодировать

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) для увеличения оптической силы глаза. Однако с возрастом accommodation постепенно теряется, и пациенты замечают прогрессирующее ухудшение зрения вблизи. И так, основные признаки дальнозоркости: плохое зрение вблизи, плохое зрение вдаль (при больших степенях дальнозоркости), повышенная утомляемость глаз при чтении, перенапряжение глаз при работе (головные боли, жжение в глазах), косоглазие и «ленивые» глаза у детей (амблиопия), частые воспалительные болезни глаз (блефариты, ячмень, халязион, конъюнктивит). Диагностика дальнозоркости. Гиперметропия определяется при проверке зрения на фороптере или компьютерным методом авторефрактометрией. Оптическую силу роговицы измеряют кератометрией, а длину глаза – эхобиометрией. Дальнозоркость у молодых пациентов проверяют после расширения зрачка, что расслабляет accommodation и делает скрытую дальнозоркость явной. Лечение дальнозоркости. Исправление дальнозоркости зависит от множества факторов, таких как возраст пациента, род его занятий, степень дальнозоркости, наличие сопутствующей патологии. Кроме классической очковой или неоклассической (с середины прошлого века) контактной коррекции, существуют и более современные постиндустриальные технологии исправления любой степени дальнозоркости. Все методы коррекции гиперметропии направлены на усиление оптической силы глаза, чтобы заставить лучи света фокусироваться на сетчатке. В настоящее время наиболее распространенными методами хирургической коррекции дальнозоркости являются ЛТК, замена прозрачного хрусталика, LASIK, имплантация положительной линзы и ТКК.

## Дальтонизм

Дальтонизм, неспособность правильно определять те или иные цвета, может иметь наследственную природу или быть вызванным заболеванием зрительного нерва или сетчатки. Приобретенный дальтонизм имеет место только на глазу, где поражена сетчатка или зрительный нерв. Ему также свойственно прогрессирующее ухудшение со временем и трудности в различении синего и желтого цветов. Наследственный дальтонизм встречается чаще, поражает оба глаза и не ухудшается со временем. Этот вариант дальтонизма в разной степени выраженности присутствует у 8 % мужчин и 0,4 % женщин. Наследственный дальтонизм связан с X-хромосомой и практически всегда передается от матери – носителя гена к сыну. Дальтонизм может быть частичным (связанным с отдельными цветами) или полным (связанным со всеми цветами). Полный дальтонизм встречается очень редко и, как правило, в сочетании с другими серьезными врожденными дефектами глаз. Фоторецепторы, называемые колбочками, ответственны за восприятие цвета в человеческой сетчатке. Колбочки сконцентрированы в центральной области сетчатки, макуле, и бывают трех типов: первый – содержит пигмент, чувствительный к красному цвету, второй – к зеленому и последний – к синему. Проблемы с цветовосприятием появляются, когда один или более из пигментов полностью отсутствуют, функционально нерабочий, или он присутствует в недостаточном количестве. Нормальное цветовое зрение называется трихромазией. В ситуации недостаточного синтеза одного пигмента (кстати, чаще всего встречающейся) говорят об аномальной трихромазии. А дихромазия, согласно логике, характеризуется полным отсутствием одного пигмента в сетчатке. Признаки (симптомы). Проявления дальтонизма индивидуальны в каждом конкретном случае и многообразны, как и количество цветов и оттенков в радуге. К счастью, серьезные нарушения цветовосприятия встречаются гораздо реже легких. При частичном дальтонизме встречаются: проблемы с различением красного и зеленого цветов (наиболее часто), проблемы с различением синего и зеленого цветов (менее часто). Симптомы более серьезных врожденных (редко – приобретенных) форм дальтонизма могут включать: все предметы выглядят окрашенными в различные оттенки серого, низкая острота зрения, нистагм. Диагностика. Дальтонизм определяется на специальных полихроматических таблицах Рабкина. Каждая таблица состоит из множества цветных кружков и точек, одинаковых по яркости, но несколько различных по цвету. Таким образом, дальтонику, не различающему присутствующие в таблице цвета, таблица предстанет однородной, а человек с нормальным цветоощущением (нормальный трихромат) разглядит цифру или геометрическую фигуру, составленные из кружков одного цвета. Лечение. Дальтонизм в настоящее время никак не лечится. Лица, страдающие легкими формами дальтонизма, учатся ассоциировать цвета с определенными объектами и обычно способны определять цвета в повседневной жизни, как и люди с нормальным цветоощущением. Однако их ощущение цветов сильно отличается от нормального.

## Диабетическая ретинопатия

Сахарный диабет – серьезное заболевание, которое возникает, когда поджелудочная железа не секретирует достаточного количества инсулина или организм не реагирует на инсулин. Инсулин – гормон, который регулирует уровень сахара (глюкозы) в крови. Диабетом могут болеть и взрослые, и дети.

Сахарный диабет повышает риск развития катаракты и глаукомы, но наибольшую угрозу для зрения несет поражение сетчатки. У большинства больных диабетом на сетчатке появляются диабетические изменения после 20 лет болезни. Поражение сетчатки при диабете называется диабетической ретинопатией.

Вредное влияние повышенного сахара в крови сказывается прежде всего на сосудах, в т. ч. сосудах сетчатки. Начальная стадия диабетической ретинопатии (ДР) называется непролиферативной. Стенки артерий становятся хрупкими, проницаемыми. Это проявляется образованием точечных кровоизлияний, локальными мешотчатыми расширениями артерий, микроаневризмами. Через проницаемые сосуды в сетчатку выходит жидкая часть крови, что приводит к отеку сетчатки, и при вовлечении в процесс центральной части сетчатки макулы снижается зрение.

В следующей стадии диабетической ретинопатии, обозначаемой как пролиферативная, нарушение кровообращения в сетчатке ведет к ее ишемии (кислородному голоданию). В ответ на это организм пытается создать новые сосуды, чтобы поддержать адекватный уровень кислорода в сетчатке. Этот процесс называется неоваскуляризацией. Однако эти новообразованные сосуды несовершенны, и они становятся источниками кровотечений. Кровь может попадать в слои сетчатки и в стекловидное тело, вызывая появление плавающих помутнений (мушек) вместе со сниженным зрением.

На поздних стадиях диабетической ретинопатии продолжение роста новообразованных сосудов и рубцовой ткани может привести к развитию отслойки сетчатки и глаукоме. Признаки (симптомы). Влияние диабетической ретинопатии на зрение различно и зависит от стадии болезни. Некоторые наиболее часто встречающиеся симптомы представлены ниже, но список далек от законченности: размытое зрение (часто меняется в зависимости от уровня сахара в крови), мушки и молнии, резкая потеря зрения.

Диагностика. Люди, болеющие диабетом, должны регулярно проходить обследование глаз, чтобы вовремя выявить развитие глазных осложнений и начать соответствующее лечение как можно раньше. Диабетики должны находиться под частым наблюдением у терапевта или эндокринолога, которые, в свою очередь, работают в тесной связи с офтальмологом.

Диагноз диабетической ретинопатии ставится на основании детального осмотра глазного дна при помощи офтальмоскопа. Для документации изменений на сетчатке иногда делают серийные фотографии глазного дна с помощью фундус-камеры. Для локализации сосудов, из которых сочится жидкость и вызывает макулярный отек, могут провести флюоресциновую ангиографию.

Лечение. Существует целый ряд лечебных процедур, которые проводятся в зависимости от стадии диабетической ретинопатии. Отек макулы и новообразование кровотокающихся сосудов встречаются чаще всего и требуют проведения панретинальной, т. е. захватывающей всю сетчатку, лазерной коагуляции сетчатки (ЛКС). ЛКС основывается на применении лазерной энергии, которая доставляется к нужным местам на сетчатке через прозрачные среды глаза – роговицу, влагу передней камеры, хрусталик и стекловидное тело – без единого разреза.

Лазер используется для прижигания областей сетчатки, испытывающих кислородное голодание, вне зоны, ответственной за центральное зрение. Разрушение ишемической сетчатки убирает стимул для новообразования сосудов и стабилизирует процесс. И хотя в периферическом поле зрения образуются множество точечных слепых пятен, они незаметны для больного. Кроме того, коагулируются уже образованные патологические сосуды, что уменьшает отек и кровоточивость. Цель ЛКС – остановить прогрессирование болезни. Как правило, требуется несколько курсов лазерного лечения.

Витрэктомия – другая операция, часто необходимая для пациентов с диабетической ретинопатией, у которых развивается массивное нерассасывающееся кровоизлияние в стекловидное тело, обозначаемое как гемофтальм. Во время витрэктомии хирург аккуратно удаляет кровь и само стекловидное тело и заменяет его на солевой раствор. В то же время рассекаются рубцы, которые тянут сетчатку и вызывают ее разрывы и отслойку, и прижигаются лазером или диатермокоагулятором кровотокающиеся сосуды.

У диабетиков повышен риск отслойки сетчатки. Ее разрывы могут прижигаться лазером. Отслойка сетчатки требует хирургического лечения, направленного на

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
возвращение сетчатки на место.  
Профилактика. Ученые в результате многолетних наблюдений выяснили, что диабетки, которые поддерживают нормальный уровень сахара, имеют меньше осложнений со стороны глаз, чем те, кто плохо контролируют его. Правильное питание и физические упражнения играют большую позитивную роль в общем состоянии здоровья больных диабетом.  
Люди, страдающие диабетом, могут значительно снизить риск глазных осложнений, регулярно наблюдаясь у офтальмолога. Большинство осложнений лечится гораздо более успешно, если выявляются на ранних стадиях.

#### Дистрофия роговицы эндотелиальная

Эндотелиальная дистрофия роговицы (дистрофия Фукса) – наследственное заболевание, которое поражает самый внутренний слой роговицы – эндотелий. Эндотелий работает в роговице как насос, постоянно откачивая из толщи роговицы жидкость, которая попадает туда под действием нормального внутриглазного давления. Избыточная жидкость в роговице снижает ее прозрачность вплоть до состояния, когда роговица становится похожей на матовое стекло. Пациенты постепенно теряют эндотелиальные клетки по мере прогрессирования дистрофии. Дело в том, что эндотелиальные клетки не делятся и их количество постоянно уменьшается. Оставшиеся клетки занимают освободившуюся площадь большим расплыванием. До поры до времени состояние компенсируется усиленной работой оставшихся клеток. Но со временем насосная система становится менее эффективной, вызывая отек роговицы, ее помутнение и в конечном итоге снижение зрения. На ранних стадиях заболевания пациенты отмечают засветы и повышенную непереносимость света. Постепенно зрение может ухудшаться в утренние часы, несколько восстанавливаясь к вечеру. Это объясняется тем, что во время ночного сна нет испарения влаги с поверхности роговицы, и влага накапливается в роговице. При открытых веках днем включается и этот механизм выведения жидкости из роговицы, и баланс смещается ближе к нормальному состоянию. Понятно, что по мере гибели новых эндотелиальных клеток зрение постоянно остается сниженным. Эндотелиальная дистрофия Фукса поражает оба глаза и несколько чаще встречается среди женщин. Обычно она проявляется в 30–40 лет и постепенно прогрессирует. Если зрение ухудшается настолько, что пациент теряет способность самостоятельно обслуживать себя, возникают показания для пересадки роговицы.  
Признаки (симптомы). Расплывчатое зрение, которое часто бывает хуже после сна, непостоянная острота зрения, ослепление (засвет) при взгляде на источник света, непереносимость яркого света, чувство песка в глазах.  
Диагностика. Эндотелиальная дистрофия обнаруживается при обследовании глаза за щелевой лампой. Кроме того, применяется ультразвуковая пахиметрия для оценки толщины роговицы и, следовательно, выраженности ее отека. Четкое изображение эндотелия и возможность определить плотность клеток на единицу площади, их средний размер дает эндотелиальная микроскопия.  
Лечение. Медикаментозными средствами нельзя добиться излечения этого заболевания. Растворы с высокой осмолярностью, т. е. способностью притягивать воду, помогают обезвоживать роговицу и временно улучшить зрение. Пересадка роговицы при удачном исходе может дать хороший результат. Но из-за относительно высокого риска осложнений, связанных с операцией, она, как правило, назначается при остроте зрения менее 0,1.

#### Инородное тело в глазу

Каждому когда-либо в глаз попадал посторонний предмет – ресница, пылинка, насекомое. Поэтому диагноз «инородное тело» – практически личный знакомый любого человека. Инородные тела могут быть поверхностными или при более серьезных повреждениях могут проникать через оболочки глаза – тогда они называются внутриглазными. К счастью, роговица снабжена мощными защитными рефлексами, которые удаляют большинство небольших поверхностных тел усиленным слезоотделением и миганием. Но если предмет крепко зацепился за поверхность глаза, необходимо обратиться за помощью к врачу.  
Признаки (симптомы). Симптомы попадания инородного тела в глаз могут варьировать от легкого дискомфорта до интенсивной невыносимой боли. Это зависит от локализации, повреждающего предмета и вида повреждения.  
В редких случаях, когда маленькое и острое инородное тело попадает внутрь глаза,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) симптомы могут быть минимальными или полностью отсутствовать. Если ничто не беспокоит, но есть подозрение, что какой-то предмет попал внутрь глаза, необходимо обратиться за медицинской помощью. Место проникновения внутриглазного инородного тела иногда практически незаметно для невооруженного глаза. В зависимости от локализации внутриглазные инородные тела могут вызывать боль и снижение зрения или никак в первое время себя не проявлять.

Раздражение глаза – от еле заметного до невыносимого, царапанье в глазу, жжение, болезненность, интенсивная боль, покраснение, слезотечение, светобоязнь, раздражение глаза – от еле заметного до невыносимого, снижение зрения, глаз плохо открывается.

Диагностика. Обследование включает в себя проверку зрения и тщательное обследование поверхностных оболочек глаза при помощи щелевой лампы. Когда подозреваются поверхностные инородные тела, доктор может аккуратно вывернуть верхнее веко, чтобы проверить на наличие таковых под ним.

По показаниям может проводиться исследование внутренних сред глаза на наличие инородных тел при помощи офтальмоскопа, ультразвукового прибора и/или рентгенографии глаз в двух проекциях.

Лечение. Если инородное тело находится в роговице, конъюнктиве или склере, его должен удалять врач. Попытки удалить его самостоятельно опасны и могут закончиться внутриглазной инфекцией или грубым рубцом, который влияет на зрение. Поверхностные инородные тела обычно удаляются в кабинете, где производится прием. После закапывания обезболивающих капель инородное тело аккуратно удаляется за специальным микроскопом – щелевой лампой. После этой процедуры обычно назначаются антибактериальные и противовоспалительные капли и мази, чтобы предупредить развитие инфекции и выраженного воспаления.

Внутриглазные инородные тела удаляются в операционной при помощи микроскопа и большого количества специального инструментария и оборудования. Такие повреждения угрожают зрению и вообще сохранности глаза как органа, и поэтому, как правило, оперируются экстренно.

Наилучший способ профилактики такого рода повреждений – использование защитных очков. Особенно это касается слесарных, столярных и сельскохозяйственных работ. Человек не обладает абсолютно никаким контролем за траекторией полета неожиданно вылетевшей щепки или заусеницы, которая может в любой момент вылететь из-под молотка, зубила и т. д.

Если частица металла, стекла, дерева или любого другого инородного материала попадает в глаз, выполняйте следующие рекомендации:

1. Не трогайте и не трите глаз! Это может углубить положение инородного тела и привести к дополнительной травме.
2. Держите пострадавший глаз как можно дольше закрытым. Моргание только усиливает раздражение.
3. Не пытайтесь сами удалить инородное тело. Это очень опасно и может утяжелить ситуацию.
4. Немедленно обратитесь за помощью профессионала.
5. Сообщите доктору, что вы делали в момент получения повреждения и с какими материалами работали.

## Иридоциклит (ирид)

Термин «иридоциклит» означает воспаление радужки и цилиарного тела. Анатомически радужка и цилиарное тело являются отделами сосудистой оболочки глаза, поэтому в воспалительный процесс в подавляющем большинстве случаев вовлекаются обе структуры. Однако при изолированном поражении радужки и цилиарном теле говорят, соответственно, об ирите и циклите. Причина воспаления передних отделов сосудистой оболочки чаще всего остается неизвестной, но может быть вызвана некоторыми общими воспалительными болезнями организма, инфекцией, операциями на глазу или травмой.

Иридоциклит может поражать как один, так и оба глаза. Иногда он течет как хроническое рецидивирующее заболевание.

Признаки (симптомы). Покраснение глаза, светобоязнь, болевые ощущения в глазу, сужение зрачка, слезотечение.

Диагностика. Иридоциклит обнаруживается при осмотре глаза при помощи щелевой лампы. Помимо признаков, приведенных выше, доктор обнаруживает клетки воспаления в передней камере глаза как легкую опалесцирующую взвесь. При большом количестве клеток они оседают на дне передней камеры в виде капли гноя. На задней поверхности роговицы находят пятнистые отложения белка, называемые преципитатами. Кроме того, доктор обязательно проверит задние отделы глаза,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) чтобы исключить их вовлеченность в воспалительный процесс. Лечение. Назначаются противовоспалительные препараты стероидного и нестероидного ряда как местно в каплях и мазях, так и в уколах и таблетках. Кроме того, применяются капли, расширяющие зрачок, чтобы избежать спаивания зрачка с хрусталиком, сузить расширенные сосуды, уменьшить воспаление.

## Катаракта

Когда речь заходит о катаракте, люди часто думают о некоей пленке, которая растет на глазу и ухудшает зрение. На самом деле катаракта образуется не на глазу, а внутри его.

Катаракта – помутнение естественного хрусталика, части глаза, ответственной за фокусировку световых лучей и создание ясного и четкого изображения. Хрусталик находится в специальном мешочке, который называется капсулой. По мере гибели старых клеток хрусталика они накапливаются в капсуле и приводят к появлению помутнения, которое по понятным причинам делает изображение мутным и расплывчатым. В большинстве своем катаракта – естественный результат старения. Катаракта – очень частое заболевание, является первой причиной снижения зрения у лиц старше 55 лет. Помимо возрастной катаракты, встречаются помутнения хрусталика в результате травмы, повреждения определенными видами излучения, приема некоторых лекарственных препаратов, болезней – общих, как диабет, миотония, и глазных, как глаукома, близорукость и других. Признаки катаракты. Постепенное ухудшение зрения на одном или обоих глазах в виде появления целлофановой пленки, запотелого стекла перед глазами, появление или увеличение степени близорукости, если катаракта прежде всего связана с помутнением центра хрусталика – его ядра, пожилой возраст или наличие в прошлом факторов, способствующих появлению помутнений в хрусталике, помутнения хрусталика обнаруживаются доктором при осмотре глаз при помощи щелевой лампы. Диагностика. Выявление катаракты – дело относительно несложное. Она обнаруживается при стандартном осмотре глаз на микроскопе. Для хирурга, планирующего операцию по поводу катаракты, важны четкие ответы перед операцией на ряд вопросов, связанных с наличием особенностей глаз, которые могут вызвать осложнения во время операции или после нее, с присутствием сопутствующих болезней глаза, которые не позволят получить высокое зрение после удаления катаракты, а также с оптической силой искусственного хрусталика, который нужно будет имплантировать. Именно на получение ответов на все эти вопросы проводится тщательная диагностика, включающая порой обследование на 10 и более приборах. Лечение катаракты. По сути, является синонимом «хирургии катаракты», поскольку никакими медикаментозными средствами – ни каплями, ни мазями, ни таблетками – образовавшиеся помутнения в хрусталике не рассасываются. Хирургия катаракты имеет богатую и длительную историю. Существует множество различных методов удаления мутного хрусталика. В настоящее время общепризнанным является метод ультразвуковой факоэмульсификации с одновременной имплантацией искусственного хрусталика через малый разрез без наложения швов. Искусственный хрусталик в офтальмологии имеет специальное название – интраокулярная линза (ИОЛ).

## Кератоконус

Кератоконус – дегенеративное заболевание роговицы, что приводит к ее постепенному истончению, снижению прочности и выпячиванию вперед под действием внутриглазного давления. Роговица становится по форме похожей на конус. Изменение формы и толщины роговицы приводит к изменению ее оптических свойств. По мере прогрессирования болезни коническая форма роговицы становится все более выраженной, что сопровождается постепенным ухудшением зрения. Из-за аномальной формы роговицы пациенты с кератоконусом обычно имеют близорукость и высокую степень астигматизма, которые не исправляются полностью очками. Кератоконус поражает оба глаза. Иногда это заболевание передается по наследству. Признаки (симптомы). Близорукость, астигматизм, плохое зрение, не улучшаемое полностью в очках и контактных линзах, засветы в ночное время, частая смена очков, частое протирание глаз. Диагностика. Кератоконус обычно проявляет себя в начале третьего десятка жизни. У некоторых заболевание постепенно прогрессирует в течение многих лет, у некоторых после периода прогрессии процесс останавливается. Кератоконус обычно незаметен для невооруженного глаза, кроме как на последних

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) стадиях болезни. При выраженном кератоконусе коническая форма роговицы становится заметной для окружающих, когда пациент посмотрит вниз при незакрытых глазах. Нижнее веко будет остроконечно прогибаться вперед, следуя конической форме роговицы, сильно отличаясь от своей нормальной дугообразной формы. Специальное исследование роговицы, называемое кератотопографией, создает цветную карту рельефа роговицы и применяется для ранней диагностики и динамического наблюдения за течением заболевания. Также проводится пахиметрия – ультразвуковое измерение толщины роговицы.

Лечение. Собственно лечению это заболевание не поддается. Роль медицины практически сводится к предоставлению больному возможностей иметь приемлемое зрение. На первой стадии кератоконуса бывает достаточно назначения минусовых очков, часто «сложных», т. е. цилиндрических, с учетом астигматизма. На второй стадии очки уже не справляются с задачей – наступает время твердых, желательно газопроницаемых, контактных линз, которые механически разглаживают роговицу, снижая астигматизм и близорукость.

В последнее время на начальных стадиях кератоконуса стали применять эксимерлазерное воздействие на роговицу, чтобы укрепить ее боуменову оболочку. Эта операция по своей сути мало отличается от ФРК, проводимой по поводу обычной близорукости, но в связи с ее лечебным применением в данном случае она получила название фототерапевтической и фоторефракционной кератэктомии или ФТК+ФРК.

В конечном итоге на последней стадии кератоконуса, когда роговица не только сильно изменила форму и толщину, но и стала мутной в центре, контактные линзы уступают место оперативному лечению – пересадке роговицы.

#### Конъюнктивит

Конъюнктивит – воспаление конъюнктивы, наружной прозрачной слизистой оболочки, покрывающей склеру и внутреннюю поверхность век. Три наиболее часто встречающихся вида конъюнктивита – вирусный, бактериальный и аллергический. Естественно, каждая разновидность лечится по-своему. Конъюнктивит, за исключением аллергического, это заразное заболевание.

Вирусный конъюнктивит часто бывает связан с острым респираторным заболеванием, простудой или ангиной. Бактериальный конъюнктивит вызывается бактериями, такими, как стафилококк и стрептококк. Выраженность воспаления не в малой степени зависит от конкретного вида бактериального микроорганизма, вызвавшего его.

Аллергический конъюнктивит редко бывает изолированным. Как правило, это одно из проявлений общей аллергизации организма. Часто аллергический конъюнктивит зависит от времени года или применения определенных косметических средств, парфюмерии или лекарственных препаратов.

Диагностика. Конъюнктивит определяется при обычном осмотре на щелевой лампе. В некоторых случаях могут понадобиться мазок/соскоб конъюнктивы для определения внешнего вида микроорганизма и типа клеточной реакции макроорганизма, а также взятие материала на посев в культурные среды для выращивания бактерий и более точной их идентификации.

Лечение. Конъюнктивит – серьезное заболевание и требует квалифицированной медицинской помощи. Лечение зависит от конкретной причины.

Аллергический конъюнктивит радикально лечится полным удалением аллергена из среды обитания чувствительного к нему человека. Но, во-первых, не всегда конкретные причины аллергии известны, а, во-вторых, порой очень нелегко бывает от них полностью избавиться. При небольших симптомах аллергии может быть достаточным назначение холодных компрессов и искусственной слезы для уменьшения дискомфорта. В более тяжелых случаях доктор может назначить нестероидные противовоспалительные и антигистаминные препараты в каплях и таблетках. В особо тяжелых случаях могут быть назначены стероидные противовоспалительные капли.

Бактериальный конъюнктивит обычно лечится глазными каплями и мазями, в состав которых входят антибиотики широкого спектра действия.

Вирусный конъюнктивит требует назначения противовирусных капель, интерферона и противовирусных мазей. Особое значение имеет восстановление иммунного статуса пациента, поскольку вирусное поражение конъюнктивы, как правило, связано с ослаблением защитных сил организма. Поливитамины с микроэлементами в сочетании с растительными средствами стимуляции иммунитета пойдут только на пользу и ускорят выздоровление.

Для предупреждения распространения инфекции придерживайтесь следующих правил: Почаще мойте руки, не плавайте, старайтесь не касаться руками лица и глаз,

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) используйте индивидуальные полотенца и одноразовые салфетки вместо носовых платков. Избегайте рукопожатий.

## Косоглазие

Косоглазие – заболевание, вызванное неправильной работой одной или нескольких глазных мышц, что приводит к неправильному положению глаз. В норме оба глаза фокусируются на одну точку, но передают мозгу картинку со своей точки зрения. Мозг объединяет два изображения, что дает объемность образу, представляемому сознанию. Вот практическое объяснение. Вытяните руку перед собой и посмотрите на нее, попеременно закрывая то один, то другой глаз. Обратите внимание, как рука меняет свое положение. Хотя изображения несколько отличаются друг от друга, при зрении двумя глазами мозг интерпретирует их как одно.

У каждого глаза есть шесть мышц, которые совместно обеспечивают движение глаз. Мозг контролирует все 12 мышц, чтобы оба глаза смотрели в правильном направлении. Для того чтобы мозг смог соединять два изображения в одно, критически важно, чтобы все мышцы работали согласованно.

У детей косоглазие обязательно необходимо обнаружить как можно раньше, поскольку дети очень легко адаптируются. Если возникает косоглазие, мозг ребенка начинает получать две картинки, которые он не может сопоставить в одну. У ребенка возникает двоение, на что его мозг быстро реагирует подавлением одного изображения, чтобы работать с одним. В очень короткий срок мозг вызывает непоправимое подавление зрения из косящего глаза, делая его «ленивым», или амблиопичным. У детей также может развиваться наклон или поворот головы, чтобы компенсировать косоглазие и избавиться от двоения. У взрослых с приобретенным не в детстве косоглазием практически всегда присутствует двоение: приспособляемость взрослого мозга ограничена.

К косоглазию могут привести различные причины. Косоглазие может быть врожденным или вызванным травмой, определенными болезнями, а иногда глазными операциями. Признаки (симптомы). При косоглазии на двоение начнут жаловаться взрослые, но не дети. Для детского косоглазия нехарактерны жалобы на двоение из-за описанных выше хороших адаптивных способностей мозга. Дети должны проходить скрининговые исследования зрения, чтобы рано выявить возможные проблемы. Чем моложе ребенок, когда у него выявлено косоглазие и начато лечение, тем больше шансов на нормальное зрение. Наиболее часто встречающиеся симптомы:

Отклонение глаз(а) к виску или носу, наклонное или повернутое положение головы, прищуривание, двоение (в некоторых случаях).

Диагностика. Косоглазие выявляется при осмотре ребенка и полном офтальмологическом исследовании с применением тестов на бинокулярное зрение и с использованием призматических линз.

Лечение. Выбор метода лечения косоглазия зависит от многих факторов, в том числе возраста пациента, причины косоглазия, стороны и степени отклонения. Методы лечения включают в себя: заклейки, ношение очков, занятия на синоптофоре, операцию.

Заклейки подразумевают закрытие лучшего глаза на продолжительный промежуток времени, что заставляет мозг ребенка работать с худшим глазом. Со временем мозг привыкает работать со слабым глазом, и зрение постепенно улучшается. Чтобы этот вид лечения был эффективным, он должен применяться в раннем возрасте, до того как у ребенка утвердятся амблиопия.

Оперативное лечение применяется для исправления косоглазия у детей и взрослых. Оно может проводиться как под общей, так и местной анестезией. Существует несколько хирургических методик исправления косоглазия. Их выбор зависит от конкретной проблемной мышцы и угла отклонения глаз от общей точки фиксации.

## Невус

Невусы, или родимые пятна, представляют собой скопления пигментных клеток меланоцитов и встречаются не только на коже, скажем, век, но и на поверхности, и внутри глазного яблока. Эти плоские пигментированные доброкачественные образования встречаются на собственно сосудистой оболочке, радужке и конъюнктиве. Они напоминают веснушки и обычно никак не изменяются в течение жизни.

Признаки: коричневатое пятно, похожее на веснушку, как правило, плоское.

Диагностика – зависит от локализации невуса. Невус, расположенный на радужке или



Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) конъюнктиве, виден при осмотре при помощи щелевой лампы. При локализации на сосудистой оболочке глаза родимое пятно обнаруживается при офтальмоскопии. Лечение – не требуется. Опасность невусов в том, что в них может скрываться начальная стадия злокачественной опухоли меланомы, поэтому желательно, чтобы за невусами регулярно наблюдали с помощью серийных фотографий. Для различения плоского невуса от объемной меланомы прибегают к оценке толщины образования при помощи ультразвука. В действительно редких случаях для дифференциации этих двух заболеваний делается биопсия (взятие ткани для микроскопического исследования).

#### Неоваскуляризация роговицы

В норме в роговице нет сосудов, кроме лимбальной сосудистой сети на ее периферии.

Патологический рост новых сосудов называется неоваскуляризацией. Чаще всего неоваскуляризация роговицы возникает как осложнение длительного ношения контактных линз.

Кроме того, причинами ее могут являться воспалительные заболевания роговицы (кератиты) и травматические повреждения ее (ранения и ожоги, в т. ч. химические).

Неоваскуляризация роговицы: веточка патологического сосуда врастает на роговицу сверху до самого центра, что сказывается на зрении.

#### Непроходимость артерии сетчатки

Непроходимость (окклюзия) артерии сетчатки происходит, когда кровоток в центральной артерии сетчатки или в ее отдельных ветвях нарушается. Такая остановка тока крови обычно развивается в результате попадания в артерию небольшого сгустка крови (тромба) или куска атеросклеротической бляшки, которые, будучи механически прочными и обладая определенными размерами, застревают в постоянно сужающемся артериальном русле. Окклюзия приводит к снижению доставки кислорода в область сетчатки, которая получает питание из пораженной артерии, и необратимой потере зрения.

Окклюзия артерии сетчатки всегда является следствием общего заболевания. В основном это сосудистые заболевания пожилого возраста, в т. ч. атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия (высокое кровяное давление), высокий уровень холестерина в крови, диабет, глаукома.

Признаки (симптомы). У некоторых пациентов бывают предшествующие окклюзии случаи временной потери зрения, резкая безболезненная полная или частичная потеря зрения в одном глазу.

Диагностика. Непроходимость артерии диагностируется при визуальном осмотре сетчатки методом офтальмоскопии.

Лечение. К сожалению, хорошего метода лечения этого заболевания не существует. Клетки сетчатки, являясь клетками нервной ткани, чрезвычайно плохо переносят кислородное голодание. Однако если лечение начать в течение первого часа после начала окклюзии, восстановление зрения возможно в редких случаях.

#### Непроходимость вены сетчатки

Непроходимость вены сетчатки возникает, когда происходит закупорка этого кровеносного сосуда или его ветвей, что приводит к обратному току венозной крови в капилляры сетчатки, подъему в них давления, кровотечениям в сетчатку, ее отеку и ишемии (недостатку кислорода). Со временем из-за последствий венозной непроходимости в глазу может повыситься давление и развиться глаукома.

Изменения в зрении отличаются в каждом случае и зависят от места закупорки вены. Если произошла окклюзия ветви центральной вены сетчатки, пациенты часто отмечают постепенное улучшение зрения по мере рассасывания кровотечения в сетчатку. Восстановление зрения после окклюзии самой центральной вены гораздо менее вероятно, поскольку в процесс вовлечена макула.

Это заболевание встречается одинаково часто и у мужчин, и у женщин, наиболее часто после 60 лет.

Признаки (симптомы). Резкое начало, часто в утренние часы, на фоне высокого артериального давления, размытое или отсутствующее зрение в части поля зрения

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) одного глаза (в случае поражения ветви центральной вены сетчатки), выраженное снижение центрального зрения (в случае поражения центральной вены сетчатки).  
Диагностика. Непроходимость вены сетчатки определяется при обследовании сетчатки методом офтальмоскопии. Может понадобиться флюоресциновая ангиография для оценки кровообращения в сетчатке и степени ее отека.  
Лечение. Терапия заболевания сводится к лечению его осложнений. Если произошло кровоизлияние в стекловидное тело, которое, в свою очередь, может осложниться отслойкой сетчатки, потребуется операция витрэктомии для удаления свернувшейся крови. Для предотвращения роста патологических новообразованных сосудов на сетчатке и радужке может быть назначена лазерная коагуляция сетчатки. Последняя операция также бывает необходимой при развитии такого осложнения, как глаукома.

#### Отек макулы

Отек макулы, также обозначаемый терминами «кистозный отек макулы» или «синдром Ирвина–Гасса», обычно возникает как следствие некоторых глазных болезней, травмы или, гораздо реже, вследствие операции, связанной со вскрытием глазного яблока. В слоях макулы скапливается жидкость, что приводит к снижению остроты зрения. Отек макулы редко приводит к безвозвратной потере зрения, но восстановление зрения обычно происходит медленно.  
Большинство пациентов выздоравливают через 2–15 месяцев.  
Симптомы отека макулы. Размытое центральное зрение, искажение изображения (прямые линии выглядят изогнутыми), у изображения появляется розоватый оттенок, как будто вы смотрите через розовые очки, светобоязнь.  
Диагностика. Во время рутинной офтальмоскопии (осмотра глазного дна) обнаружить отек макулы довольно сложно. Требуется осмотр глазного дна с помощью микроскопа, оптического когерентного томографа или проведение флюоресциновой ангиографии.  
Лечение. Основа терапии кистозного отека макулы – назначение противовоспалительных препаратов в каплях, уколах и таблетках. Особая роль отводится препаратам, относящимся к группе нестероидных противовоспалительных.

#### Отслойка стекловидного тела (мушки и молнии)

В глазу пространство между хрусталиком и сетчаткой заполнено прозрачной желеподобной субстанцией, называемой стекловидным телом. У новорожденных стекловидное тело имеет однородную структуру и плотно прилежит к сетчатке. По мере общего старения организма стекловидное тело разделяется на две фракции – жидкую (практически воду) и волокнистую, образованную склеенными между собой белковыми молекулами, – и отслаивается от сетчатки. Этот процесс очень распространен, обычно не опасен и называется отслойкой стекловидного тела. Человек может ощущать эту отслойку, замечая мушки (плавающие помутнения) и молнии (яркие вспышки света, часто сбоку) перед глазами. Мушки вызваны тем, что непрозрачные волокна стекловидного тела бросают тень на сетчатку. Молнии появляются в результате тяг, которые оказывает отслаивающееся стекловидное тело на сетчатку в местах их плотного прикрепления. Фоторецепторы сетчатки в этой области воспринимают механическое раздражение как яркую вспышку света, что пациент и ощущает.

Существуют и более опасные причины появления мушек и молний. Разрывы и отслойка сетчатки, инфекция, воспаление, кровотечение или травма, например удар в голову, могут вызвать появление мушек и молний. Иногда вспышки молний перед глазами могут вызываться неврологическими расстройствами, такими как мигрень. При мигрени вспышки света видны перед обоими глазами за несколько минут до начала сильной и продолжительной головной боли.

Признаки (симптомы). Черные точки или паутинки, которые плавают вместе или поодиночке в поле зрения, колышутся при движении глазами, вспышки света, похожие на молнии, которые наиболее заметны при взгляде на однородный фон, например ясное небо.

Симптомы, которые могут быть признаком более серьезного состояния. Резкое ухудшение зрения наряду с молниями и мушками, занавеска, которая закрывает часть или все поле зрения перед одним глазом, резкое увеличение числа плавающих помутнений.

Диагностика. Немедленно обратитесь к офтальмологу, если обнаружите резкое появление большого количества мушек, новых вспышек, занавески, закрывающей зрение. Доктор при помощи капель расширит зрачки и обследует стекловидное тело и

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сетчатку при помощи офтальмоскопа и щелевой лампы со специальной линзой. Лечение. Отслойка стекловидного тела сама по себе практически никогда не требует лечения, тем более операции, поскольку со временем (недели-месяцы) помехи со стороны мушек становятся меньше по мере того, как они спускаются ниже оптической оси. Только в случае значительного снижения зрения оперативное лечение может быть оправданно. В таких случаях производится хирургическое удаление стекловидного тела – витрэктомия.

Если причина появления мушек и молний кроется не в отслойке стекловидного тела, может понадобиться хирургическая операция.

Активно контролируйте свое зрение!

Очень важно периодически проверять зрение каждого глаза в отдельности. Многие глазные болезни могут быть выявлены рано простым сравнением зрения между глазами. Слишком часто бывает так, что человек замечает существенное ухудшение зрения на один глаз при здоровом втором глазе только через некоторое время. Это уменьшает шансы на успешное лечение.

Чтобы проверить зрение:

1. Закройте один глаз и посмотрите на какую-нибудь точку прямо перед собой.
2. Оцените качество своего центрального и периферического зрения, обращая внимание на изменения, произошедшие со времени предыдущей проверки.
3. Проверьте наличие помех и занавесок на периферии поля зрения.
4. Обратите внимание на мушки и молнии.
5. При наличии симптомов оцените их продолжительность и выраженность.
6. Закройте другой глаз и повторите то же самое с ним.

Сообщите появление новых симптомов своему офтальмологу.

#### Пигментная дегенерация сетчатки

Пигментная дегенерация сетчатки (ПДС) – относительно редкое, наследственное заболевание, которое связано с нарушением работы и выживания палочек, фоторецепторов сетчатки, отвечающих за периферическое черно-белое сумеречное зрение. Колбочки, другой вид фоторецепторов, расположены большей частью в макуле. Они отвечают за центральное дневное цветное зрение с высокой остротой. Колбочки вовлекаются в дегенеративный процесс вторично.

Наследование может быть сцепленным с полом (передаваться от матери к сыну с X-хромосомой), аутосомно-рецессивным (гены болезни нужны от обоих родителей) или аутосомно-доминантным (патологического гена достаточно от одного из родителей).

Поскольку X-хромосома задействована чаще всего, мужчины болеют чаще женщин.

Люди с ПДС обычно обнаруживают, что они больны, замечая потерю периферического зрения и способности ориентироваться в плохо освещенных пространствах.

Прогрессирование заболевания сильно варьируемо. У некоторых зрение страдает очень слабо, у других болезнь постепенно приводит к полной слепоте.

Часто заболевание обнаруживается в детстве, когда появляются симптомы, но иногда они могут появиться уже в зрелом возрасте.

Признаки (симптомы). Плохое зрение в сумерках на оба глаза, частые спотыкания и столкновения с окружающими объектами в условиях пониженной освещенности, постепенное сужение периферического поля зрения, засветы, быстрая утомляемость глаз.

Диагностика. Пигментная дегенерация сетчатки обычно диагностируется до достижения совершеннолетия. Часто обнаруживается, когда пациент начинает предъявлять жалобы на трудности со зрением в сумерки и ночью. Для постановки диагноза доктору, как правило, бывает достаточно взглянуть на глазное дно при помощи офтальмоскопа, чтобы увидеть там характерные скопления пигмента. Электрофизиологическое исследование, называемое электроретинографией, может быть назначено для большей детализации выраженности заболевания. Периметрия позволяет оценить состояние поля зрения.

Лечение. Стандартного и действительно эффективного лечения пигментной дегенерации сетчатки не существует. Могут назначаться стимулирующие процедуры – электро- и магнитостимуляция – с целью «расшевелить» больную сетчатку, заставить выжившие фоторецепторы принять на себя функции погибших и попытаться как-то приостановить естественное течение болезни. Кроме того, доктора могут прибегнуть к так называемой вазореконструктивной операции, с помощью которой пытаются улучшить кровоснабжение сетчатки. Все эти процедуры имеют ограниченную эффективность.

Несмотря на скудность нынешнего вооружения офтальмолога в сражении с ПДС и другими наследственными заболеваниями сетчатки, эта область активно разрабатывается учеными. В ней постоянно приобретается новая информация, которая

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) вселяет сдержанный оптимизм, что в относительно близком будущем будет предложен радикально новый подход к сохранению и восстановлению зрения у этой категории больных.

#### Пингвекула

Желтоватое образование, часто встречаемое у пожилых людей на конъюнктиве по обе стороны от роговицы, называется пингвекулой. Чаще они встречаются на носовой стороне. Считается, что пингвекулы – признак старения конъюнктивы. Ультрафиолетовое излучение солнца способствует их развитию, и поэтому пингвекулы часто встречаются у людей, которые много времени проводят под открытым небом. Это образование не влияет на зрение, но может вызывать раздражение. Признаки (симптомы). Пингвекула – безобидное образование, и оно редко вызывает появление симптомов: желтоватое приподнятое образование на конъюнктиве, раздражение и царапанье, синдром сухого глаза, покраснение в этой зоне при раздражении. Диагностика. Пингвекула может быть обнаружена и невооруженным глазом, но ее детали лучше видны при осмотре на специальном микроскопе – щелевой лампе. Лечение. По причине своей доброкачественной природы пингвекулы редко нуждаются в лечении. Иногда они могут воспаляться, вызывая раздражение глаз и их сухость. Доктор может назначить капли искусственной слезы и слабые противовоспалительные капли. По косметическим соображениям требовательные к своей внешности дамы (и господа) могут попытаться удалить свои пингвекулы лазером.

#### Помутнение задней капсулы хрусталика

Капсула хрусталика – тончайший эластичный мешочек, куда при операции по поводу катаракты вставляется искусственный хрусталик, или, говоря профессиональным языком, интраокулярная линза (ИОЛ). Во время операции передняя часть капсулы и ее содержимое – мутные ядро и кора хрусталика – удаляются. ИОЛ имплантируется в оставшуюся заднюю часть капсулы. В силу некоторых естественных и полностью неконтролируемых причин у определенной части пациентов после удаления катаракты и имплантации ИОЛ постепенно развивается помутнение задней капсулы хрусталика. Помутнение, как правило, бывает слабо выраженным и мало сказывается на зрении. Частота его колеблется от 10 % до 50 % от всех прооперированных больных и зависит от многих факторов, в т. ч. сопутствующей глазной патологии, опыта хирурга, метода операции, типа используемого искусственного хрусталика. Когда такое помутнение развивается, пациенты начинают испытывать симптомы, схожие с таковыми при развитии катаракты. Поэтому это состояние также известно под названием вторичная катаракта.

#### Пресбиопия

Пресбиопия, также известная как болезнь коротких рук, это термин, описывающий глаз, в котором естественный хрусталик не аккомодирует. Аккомодация – способность глаза менять свое фокусное расстояние. В ее основе лежит способность хрусталика менять свою оптическую силу путем изменения своей геометрии – толщины в центральной части, кривизны передней и задней поверхностей, положением в глазу. Примерно в 40-летнем возрасте хрусталик становится менее гибким, теряет свою способность менять форму и положение, и аккомодация постепенно теряется. Это нормальный процесс, который испытывает каждый. Большинство людей с нормальным зрением в молодости ближе к 40 годам начинают обращать внимание на трудности при чтении текстов, напечатанных мелким шрифтом. Шрифт кажется неконтрастным, расплывающимся. Глаза быстро устают. Поначалу удаление текста на большее расстояние от глаз помогает большинству людей. Но в итоге оказывается, что без очков (простых или бифокальных) или контактных линз уже не обойтись. Процесс этот может продолжаться вплоть до 65–70 лет, что будет проявляться в необходимости носить все более сильные плюсовые очки или линзы. У некоторых людей со скрытой дальнозоркостью зрение вдаль после 40 лет тоже ухудшается. Здесь уже может понадобиться лазерная или хирургическая коррекция. Однако люди с близорукостью слабой и средней степени не замечают влияния пресбиопии, поскольку хорошо видят вблизи.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Признаки (симптомы). Трудно разглядеть детали при работе вблизи, мелкий текст выглядит неконтрастным, для чтения требуется более яркое и прямое освещение, чтобы прочитать текст, нужно отвести его на большое расстояние, усталость и напряжение глаз при чтении.

Диагностика. Пресбиопия обнаруживается при проверке зрения и рефракции.  
Лечение. Лечение пресбиопии просто, но полностью зависит от возраста пациента, стиля жизни, профессии, хобби. Если зрение вдаль хорошее и присутствуют проблемы только со зрением вблизи, проще всего подобрать очки для близи. В другой ситуации понадобятся бифокальные очки (с коррекцией для дали и для близи) или две пары очков – одна для дали, другая для близи. Другой вариант – это так называемое монозрение: один глаз настраивается на зрение вдаль, другой – на зрение вблизи. Это может быть проведено контактными линзами или рефракционной хирургией.

## Птериgium

Птериgium (крыловидная плева) – нарастание конъюнктивы на роговицу. Чаще всего птериgium растет с носовой стороны и встречается у людей в возрасте. Жители районов с высокой солнечной иррадиацией и те, кто проводит много времени под открытым небом, подвержены нарастанию этой пленки больше всего. Птериgium виден невооруженным глазом. Симптомы могут включать в себя снижение зрения из-за астигматизма, а также раздражение глаза, покраснение и слезотечение. В некоторых случаях крыловидная плева не растет, в других же – довольно быстро продвигается к центру роговицы. В такой ситуации операция по удалению птериgiumа становится неизбежной.

Поскольку в появлении и росте птериgiumа определенная роль отводится солнечному излучению, рекомендуется защита от солнца, пыли и ветра. Закапывание капель искусственной слезы может избавить от избыточного раздражения. В некоторых случаях назначают стероидные капли для уменьшения воспаления.

## Птоз верхнего века

Птоз, или опущение верхнего века, может появиться по ряду причин: заболевание, травма, врожденный дефект, предшествующая операция на глазах и преклонный возраст. В большинстве случаев он вызван либо слабостью мышцы, поднимающей верхнее веко, либо патологией нерва, который руководит этой мышцей.

Детям с врожденным птозом, у которых верхнее веко закрывает зрачок, требуется хирургическая операция по поднятию века. В некоторых случаях врожденный птоз сочетается с косоглазием. Если врожденный птоз не устранить, он может вмешаться в нормальное развитие зрительной системы, приводя к амблиопии («ленивому глазу»).

Пациентам с птозом часто тяжело даются моргательные движения, что может привести к повышенной утомляемости, раздражению и инфекции глаз. В случае резкого появления заметного птоза нужно немедленно обратиться к врачу.

Признаки птоза. Причины птоза разнообразны, и симптомы зачастую зависят от конкретной причины: опущенное верхнее веко (одного или обоих глаз), раздражение глаз, невозможность полного закрытия глаза, утомляемость глаз из-за постоянного напряжения поддержания их открытыми, дети могут наклонять голову назад, чтобы поднять веко, косоглазие, двоение в глазах.

Диагностика. Во время обследования пациента с птозом прежде всего требуется узнать его причину. Доктор обследует высоту века, силу мышц, поднимающих его, симметричность положения глаз и полноту их движений. У детей важно определиться с наличием амблиопии.

Лечение. Птоз обычно не проходит самостоятельно и практически всегда требует операции. В большинстве случаев во время операции укрепляют или натягивают мышцу, поднимающую верхнее веко. Если эта мышца очень ослаблена, хирургу потребуются подшить веко к брови. Операция выполняется офтальмохирургом под местной анестезией, за исключением детей.

## Разрыв сетчатки (отслойка сетчатки)

Разрывы сетчатки часто возникают из-за натяжения, которое сетчатка испытывает со

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
стороны стекловидного тела в местах их плотного контакта. В глазу ребенка стекловидное тело имеет однородную консистенцию и крепко прикреплено в определенных местах к сетчатке. С биологическим старением организма стекловидное тело разжижается, становится неоднородным и отделяется от сетчатки. Это событие называется отслойкой стекловидного тела.

Отслойка стекловидного тела обычно происходит без осложнений и проявляется только увеличением количества или появлением плавающих помутнений (мушек) перед глазом. В некоторых случаях натяжение сетчатки может привести к появлению разрыва. Через такое отверстие жидкость из стекловидного тела просачивается под сетчатку, между ней и сосудистой оболочкой, вызывая отслойку сетчатки.

Отслойка сетчатки. Отслойка сетчатки происходит, когда сетчатка отходит от сосудистой оболочки. Поскольку без лечения она может вызвать слепоту, отслойка сетчатки в офтальмологии рассматривается как экстренное состояние, которое требует немедленного хирургического вмешательства. Чаще всего отслойка сетчатки происходит у людей среднего и пожилого возраста, но может случиться у новорожденного и у дряхлого старика.

В природе бывает три вида отслоек сетчатки. Самый частый вид как раз связан с описанными выше разрывами сетчатки и возникает, когда жидкость через них просачивается за сетчатку. Люди с высокой близорукостью после серьезной травмы глаза или глазной операции имеют повышенный риск развития именно такого вида отслойки сетчатки. Близорукие люди более подвержены развитию этого состояния из-за удлинения глаза и перерастянутости всех его оболочек, в том числе и сетчатки.

Второй часто встречающийся вид отслойки возникает, когда волокна измененного стекловидного тела или рубцовая ткань тянут сетчатку, не отрываясь от нее, не образуя в ней разрывов, а механически оттягивая ее вперед. Такой вид отслойки характеризует таковую при диабетической ретинопатии.

Третий вид отслойки сетчатки происходит по причине скопления под ней жидкости, крови или опухолевой ткани таким образом, что сетчатка отслаивается со стороны сосудистой оболочки. Этот вид обычно связан с другим глазным или общим заболеванием или состоянием, которое приводит к отеку и кровотечению, например склерит.

Признаки (симптомы). Резкое ухудшение зрения, занавеска, закрывающая зрение с какой-то стороны, вспышки молнии перед больным глазом, «плавающее» зрение, большое количество мушек.

Диагностика. Отслойки сетчатки диагностируются, когда пациент обращается к врачу с описанными жалобами. Чрезвычайно важно, чтобы о появлении подобных симптомов врачу было сообщено как можно скорее, поскольку своевременность операции резко повышает ее шансы на успех.

Доктор ставит диагноз отслойки сетчатки после тщательного осмотра глазного дна при помощи офтальмоскопа. Важным моментом при обследовании пациента с отслойкой сетчатки является определение того, прилежит ли макула. Это важно, так как макула, центральная зона сетчатки, отвечает за высокое зрение. Кроме того, это сказывается на характере операции и шансах на функционально полезное зрение после операции.

Оценке локализации и распространенности отслойки сетчатки помогает ультразвуковое исследование, позволяющее сделать «срезы» через глаз в любой плоскости.

Лечение. Существует множество различных операций для лечения отслойки сетчатки. Большое количество разработанных методик отчасти связано с тем, что каждый случай отслойки индивидуален по виду отслойки, распространенности, давности, расположению и многим другим параметрам. Именно они определяют, какая конкретная операция будет использована в отдельно взятом случае.

Пневматическая ретинопексия – одна из операций по поводу отслойки сетчатки. После локальной анестезии хирург шприцем вводит в полость стекловидного тела небольшой пузырек газа, который отдавливает сетчатку кзади, к сосудистой оболочке. Поскольку газ легче жидкости, эта операция помогает при отслойках, расположенных в верхней части глаза. Чтобы расположить газ в идеальном месте, хирург может попросить пациента соблюдать определенное положение головы. Газ медленно рассасывается в течение 1–2 недель. В это время проводится дополнительная процедура, чтобы прикрепить сетчатку. Это может быть криопексия, которая использует низкую температуру, чтобы «приварить» сетчатку к склере и сосудистой оболочке, или лазерная коагуляция сетчатки. В обоих случаях используется местная анестезия.

Некоторые варианты отслоек сетчатки требуют операции, называемой вдавлением склеры. При этом тонкая силиконовая полоска (пломба) прикрепляется к склере посредством швов так, что склера под полоской вдавливается внутрь, при этом склера и сосудистая оболочка приближаются к сетчатке, ослабляется натяжение

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
волокон стекловидного тела, блокируется разрыв сетчатки, в общем, создаются условия для ее прилегания. Дополнительно в склере и сосудистой над зоной максимального отстояния сетчатки может формироваться маленькое отверстие для оттока скопившейся под сетчаткой жидкости, так называемое дренирование субретинальной жидкости. Также может применяться криопексия. Силиконовая пломба после операции не видна и остается на своем месте навсегда. Когда пломба круговая и полностью охватывает глаз, может происходить удлинение его передне-заднего размера, что приводит к небольшой близорукости. При отсутствии эффекта от более простых операций и в некоторых осложненных случаях сразу проводится витрэктомия (удаление стекловидного тела) и замещение его на силиконовое масло, которое придавливает своим объемом сетчатку на свое место. Зрение через силиконовое масло очень плохое, поэтому через некоторое время, если сетчатка прилегла, силиконовое масло замещают на солевой раствор. На этом список операций, проводимых при отслойке сетчатки, не заканчивается. Врачам довольно часто приходится оперировать отслойку сетчатки по несколько раз, чтобы добиться анатомического ее прилегания. И в случае невовлеченности в отслойку макулярной зоны прогноз для зрения вполне хороший. В противном случае дефект центрального зрения останется навсегда, и степень выраженности его во многом будет определяться тем, как быстро пациент обратился за квалифицированной помощью.

Что вы можете сделать...

Раннее выявление – основной момент в успешном лечении разрывов и отслоек сетчатки. Внимание к качеству зрения в каждом глазу чрезвычайно важно, особенно если вы относитесь к группе повышенного риска (например, близорукость или сахарный диабет). Ежедневно сравнивайте зрение между глазами, смотря прямо перед собой на один предмет, попеременно закрывая глаза. Если обнаружите признаки, перечисленные в соответствующем разделе выше, немедленно обращайтесь к врачу.

#### Ретинопатия недоношенных

Ретинопатия недоношенных, также известная как ретролентальная фиброплазия, это серьезное заболевание, поражающее сетчатку недоношенных детей. Она связана с широким использованием большой концентрации кислорода для обеспечения дыхания преждевременно родившихся малышей. В этом смысле ретинопатия недоношенных – следствие все большего вторжения человека в природные процессы. В прошлом дети, родившиеся на ранних сроках беременности, просто не выживали. В настоящее время современный уход и системы поддержания жизнедеятельности позволяют сохранять жизнь 500-граммовым плодам, родившимся на 3 месяца раньше положенного срока. Условия развития в атмосферном воздухе и при естественном освещении резко отличаются от абсолютной темноты полости матки, где плоду кислород доставляется с кровью матери. Именно эти факторы объясняют развитие ретролентальной фиброплазии.

Здесь нужно отметить, что в каждой стране пик заболевания ретинопатией недоношенных приходится на разные годы, что прежде всего определяется уровнем общего социально-экономического развития того или иного государства. В США большое число заболевших пришлось на 50-е годы, когда было введено применение газа с высоким содержанием кислорода для дыхания недоношенных. В современных условиях, хотя и были сделаны соответствующие выводы, в развитых странах заболеваемость еще остается на достаточно высоком уровне, чтобы с ним мириться, поскольку выживаемость недоношенных с очень низким весом растет. До развивающихся стран неонатальные технологии пришли относительно недавно, что вкуче с высокой рождаемостью в этих странах делает проблему ретинопатии недоношенных колоссальной.

Итак, факторы риска для заболевания ретинопатией недоношенных – низкий вес при рождении (менее 1,4 кг) и преждевременные роды (26–28 недель).

У недоношенных нормальное развитие и рост сосудов сетчатки может остановиться, и тогда начинают развиваться патологические сосуды. Проблема с патологическим ростом сосудов, известным как неоваскуляризация, заключается в том, что эти сосуды не выполняют своей функции по доставке кислорода к сетчатке. Более того, новообразованные сосуды приводят к большому количеству вторичных осложнений. Ретинопатия недоношенных подразделяется на 5 стадий в зависимости от тяжести заболевания. Прогрессирование заболевания к последним стадиям может привести к образованию рубцовой ткани в сетчатке и стекловидном теле, что ведет к развитию отслойки сетчатки, кровотечению в полость стекловидного тела (гемофтальму), косоглазию и амблиопии. У многих детей с ретинопатией недоношенных развивается близорукость.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Признаки (симптомы). Поскольку новорожденные не могут рассказать своих жалоб, неонатологи, педиатры и офтальмологи обращают внимание на следующие факторы риска развития ретинопатии недоношенных: низкий вес при рождении (1,4 кг и менее), потребность в дополнительном кислороде любой концентрации в течение первой недели жизни, нестабильное общее состояние сразу после рождения. Родители детей с ретинопатией недоношенных до 2-летнего возраста должны обращать внимание на появление следующих сигнальных симптомов: ребенок держит игрушки очень близко перед глазами, не замечает отдаленные предметы, предпочтение одного глаза или моргание одним глазом, нежелание использовать один глаз, плохое зрение (ранее не выявленное врачом), резкое ухудшение зрения, косоглазие.  
Диагностика. Малыши с высоким риском ретинопатии недоношенных должны пройти офтальмологическое обследование на 4–6-й неделе жизни. После расширения зрачков закапыванием капель доктор проводит осмотр глазного дна при помощи офтальмоскопа. Во время обследования ребенок находится на руках у родителя. Независимо от того, требуется лечение или нет, эти дети должны проходить повторные осмотры с рекомендуемым интервалом, чтобы убедиться, что развитие болезни остановилось или появилась необходимость в лечении.  
Лечение. У некоторых детей с первой-второй стадией болезни улучшение происходит без лечения. В других случаях необходимо начать лечение, если заболевание достигло порогового уровня. Этот термин означает наличие третьей стадии ретинопатии недоношенных.  
Для предупреждения разрастания новообразованных сосудов периферические области сетчатки могут быть заморожены при криоретинопексии. Как альтернатива, с этой же целью может быть использован лазер – лазерная коагуляция сетчатки. Оба вида лечения оставляют постоянные рубцы на периферии сетчатки, но часто они справляются со своей задачей – сохранением центрального зрения.  
В российских условиях, к сожалению, довольно часто на проблемы ребенка со зрением обращают внимание очень поздно, когда заболевание находится на четвертой-пятой стадии. В такой ситуации очень мало можно сделать, чтобы вернуть ребенку зрение. Если родители спохватываются до того, как ребенок пойдет в школу, можно надеяться, что удаление рубцов из стекловидного тела приведет к прилеганию сетчатки, а лечение амблиопии окажется успешным. В таком случае шансы на функционально значимое зрение остаются. Понятно, что прогноз на зрение у всех индивидуален.

#### Рецидивирующая эрозия роговицы

Рецидивирующая эрозия роговицы – заболевание, связанное с самым наружным слоем клеток роговицы, называемым эпителием. Оно связано со слабостью прикрепления эпителия к подлежащему слою роговицы – боуеновой оболочке, что приводит к его легкому слущиванию. Боль и дискомфорт часто довольно интенсивны, схожие с таковыми при попадании инородного тела в глаз. Наиболее часто рецидивирующая эрозия роговицы развивается после травмы роговицы или как осложнение дистрофии роговицы.

Утром, при открытии глаз пациенты часто испытывают резкую боль, размытое зрение, слезотечение и светобоязнь. Это происходит потому, что веки при открытии глаз сдирают слабо прикрепленный эпителий с боуеновой оболочки. Как следует из названия заболевания, через некоторое время после заживления образуются новые эрозии. Рецидивирующая эрозия роговицы может поражать один или оба глаза в зависимости от вызвавшей ее причины.

Признаки (симптомы). Сильная боль в глазу (особенно при подъеме утром), низкое зрение, чувство инородного тела, сухость и раздражение, слезотечение, покраснение глаза, светобоязнь.

Диагностика. Используя щелевую лампу, доктор исследует роговицу под большим увеличением. Красящий раствор флюоресцина используется для прокрашивания эрозии и более четкого определения ее расположения, глубины и протяженности.

Лечение. Солевые растворы в каплях назначаются как первый этап лечения. Эти препараты помогают более крепкому прикреплению эпителия к боуеновой оболочке. Искусственная слеза и питательные гели и мази используются для лучшего, соответственно, смачивания и питания роговицы.

При частых рецидивах и неэффективном лечении улучшение может быть получено фототерапевтической кератэктомией (ФТК). Эта операция схожа с фоторефракционной кератэктомией (ФРК), выполняемой при близорукости, астигматизме и дальнозоркости, и выполняется с помощью эксимерного лазера для удаления эпителия роговицы и воздействия на боуенову оболочку для стимуляции нормального заживления.



## Рубеоз

Рубеоз обозначает патологический рост сосудов на радужке (неоваскуляризация радужки) и в углу передней камеры (пространстве между роговицей и радужкой). В норме видимые сосуды в этих отделах глаза не видны. Когда сетчатка испытывает недостаток в кислороде, например при диабетической ретинопатии или непроходимости вен сетчатки, образуются патологические сосуды, которые пытаются восстановить поступление кислорода к глазу. К сожалению, эти новообразованные сосуды блокируют отток водянистой влаги из глаза, вызывая подъем внутриглазного давления. Это ведет к особому виду вторичной глаукомы – неоваскулярной глаукоме. Признаки (симптомы). Основное проявление рубеоза для пациента – это, как правило, постепенное сужение поля зрения, что связано с вторичной глаукомой. Сами новообразованные сосуды обычно не заметны для невооруженного глаза. Диагностика. Диагноз ставится на основе осмотра глаз с помощью щелевой лампы. Часто используют специальную, снабженную зеркалами, контактную линзу для осмотра структур угла передней камеры глаза. Лечение. Основная задача в лечении рубеоза – достижение нормального уровня внутриглазного давления. Однако этот вид глаукомы тяжело поддается лечению. Проводится как консервативное, так и хирургическое лечение глаукомы.

## Сенильная макулодистрофия

Сенильная макулодистрофия (СМД) – дегенеративное заболевание макулы, центральной части сетчатки. Это наиболее частая причина потери зрения у лиц старше 50 лет в индустриально развитых странах, и ее распространенность растет с возрастом. СМД вызывается уменьшением просвета сосудов сосудистой оболочки, которые питают сетчатку. Поражение сосудов приводит к кислородному голоданию ткани сетчатки, потребности которой в питательных веществах и кислороде для выработки энергии очень высоки. В результате этого нарушается работа макулы и связанное с ней центральное зрение.

Степень нарушения зрения при сенильной макулодистрофии чрезвычайно вариабельна. В самых тяжелых случаях СМД вызывает полную потерю центрального зрения, что делает невозможным любую активность, требующую хорошего зрения – чтение, управление автомобилем. В других случаях развивается незначительное искажение зрения. К счастью, СМД не грозит полной слепотой, поскольку периферическое зрение не страдает.

Сенильная макулодистрофия может быть двух видов – влажной или сухой. Влажная форма СМД ответственна за 10 % всех случаев СМД. Она возникает в результате образования новых сосудов, которые пытаются восстановить питание макулы, лишенной нормального кровоснабжения. Однако эти новообразованные сосуды очень хрупкие и проницаемые, что вызывает кровотечение и отек окружающих тканей. Сухая макулодистрофия, хотя встречается гораздо чаще, приводит к меньшей и более постепенной потере зрения. Эта форма характеризуется прогрессирующей атрофией макулярной зоны сетчатки.

Развитие СМД может быть вызвано разными причинами. Такие факторы, как наследственность, возраст, питание, курение и солнечное облучение, все могут играть определенную роль в появлении и прогрессировании дистрофии.

Признаки макулодистрофии. Потеря центрального зрения. Она может быть постепенной у тех, у кого развивается сухая форма, резкой – в случае влажной. Трудности при чтении и других занятиях, требующих способность различать мелкие детали.

Искаженное зрение. Прямые линии могут выглядеть изогнутыми.

Диагностика. Диагноз предполагается относительно легко при наличии характерных жалоб у пожилого пациента и подтверждается внешним видом макулы при офтальмоскопии, на фундус-фотографиях и флюоресциновых ангиограммах. Нарушение центрального зрения определяют при проверке остроты зрения, сохранность функций макулы – электрофизиологическим исследованием, а наличие искажений – при помощи решетки Амслера.

Лечение. Лечение сухой сенильной макулодистрофии с доказанной эффективностью не существует. В отдельных случаях влажной формы СМД лазерная коагуляция сетчатки (ЛКС) помогает блокировать кровоточащие и проницаемые новообразованные сосуды. Однако при тепловом воздействии лазера на сосуды повреждается окружающая и подлежащая ткань сетчатки, что само по себе может снизить зрение. По этой причине ЛКС назначается с целью не улучшения, а сохранения имеющейся остроты

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
зрения.

Относительно недавно на практике стала применяться специальная форма лазерной терапии влажной СМД, так называемая фотодинамическая терапия. Она основывается на внутривенном введении препарата под названием вертепорфин (визудин), который, откладываясь в стенках сосудов сетчатки, избирательно повышает их чувствительность к лазерному излучению определенной длины волны. Таким образом врачи добиваются целенаправленного действия на патологические новообразованные сосуды и уменьшают степень повреждения здоровых окружающих тканей. В тщательно проведенных сравнительных исследованиях ученые убедительно доказали, что при определенных формах влажной СМД фотодинамическая терапия позволяет остановить прогрессирование болезни и добиться улучшения зрения.

Кроме лазерного лечения, ведется активная работа по созданию хирургических методов лечения этого грозного заболевания. Разрабатываются несколько подходов, в том числе хирургическое иссечение мембраны из новообразованных сосудов под сетчаткой, временная отсепаровка макулы от подлежащей сосудистой оболочки, чтобы позволить лазеру хорошо прижечь сосуды без риска повреждения тонкой структуры клеток макулы, с последующим возвращением макулы на место, а также пересадка макулы на другое место на сосудистой оболочке, где отсутствуют больные сосуды. Даже неспециалисту понятно, насколько технически трудными являются перечисленные манипуляции: ведь речь идет о структурах гораздо тоньше человеческого волоса. Поэтому успех таких операций пока непостоянен, и в силу этого они не нашли до сих пор широкого применения в офтальмологической практике.

Для успешного лечения влажной СМД очень важна своевременная диагностика. Мы с вами можем помочь своим докторам, и прежде всего самим себе, обнаружив ранние изменения в своем центральном зрении, используя тест с решеткой Амслера.

Роль питания. Рядом исследований была показана сильная связь между питанием и развитием сенильной макулодистрофии. Было научно доказано, что люди, в меню которых входит много фруктов и овощей, особенно листовых зеленых овощей, реже страдают сенильной макулодистрофией. Более того, антиоксидантные витамины А и Е, в избытке представленные в этих продуктах, в сочетании с цинком замедляют прогрессирование болезни. Это научный факт.

Несколько советов пациентам. Если вам был поставлен диагноз сенильной макулодистрофии, это не повод уходить в болезнь. Вы можете, пусть не намного, но улучшить состояние своей макулы некоторыми простыми изменениями в своем жизненном укладе.

Регулярно проверяйте свое зрение по решетке Амслера. Это позволит вовремя обнаружить изменения в сетчатке, требующие лечения. Принимайте поливитамины с цинком. Это (доказано) замедляет развитие заболевания. Включите в свой рацион листовые зеленые овощи: шпинат, листовую капусту, салат. На солнце всегда надевайте очки с защитой от ультрафиолетовых лучей. Считается, что ультрафиолет повреждает пигментный эпителий сетчатки. Бросьте курить. Курение нарушает работу сосудов, в т. ч. и сосудов сетчатки. Не забывайте про физические упражнения. Это приводит к общему оздоровлению организма и увеличивает эффективность работы сосудистой системы.

Несколько советов для облегчения чтения: используйте галогеновые лампы. Они дают более равномерное освещение. Направляйте свет непосредственно на текст. Это увеличивает контрастность букв и, соответственно, их восприятие. Используйте лупу. Это позволяет сильно увеличить видимый размер шрифта. Попробуйте аудиокниги и книги с крупным шрифтом. Такие издания можно найти в специализированных библиотеках.

## Синдром сухого глаза

Синдром сухого глаза – одна из самых частых причин обращения людей к офтальмологам. Он обычно вызывается нарушением качества слезной пленки, которая смазывает глазную поверхность.

Слезная пленка покрывает тонким слоем поверхность глаза, служит смазкой между глазом и веками при движениях глазного яблока, защищает его от высыхания, содержит в себе вещества, питающие роговицу и защищающие глаз от патогенных микробов. Слезная пленка состоит из трех неравномерных слоев. Слизистый слой находится в непосредственном контакте с глазом, создавая фундамент для всей пленки. Средний водный слой содержит влагу, которая питает роговицу. Этот слой на 98 % состоит из воды, а также солей, белков и других веществ. Наружный жировой слой – тончайший слой жира, который покрывает пленку и замедляет ее испарение.

Слезы образуются в нескольких железах вокруг глаза. Водная часть продуцируется в

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

слезной железе, расположенной за верхним веком. Несколько меньших железок в толще век и конъюнктиве секретируют жировой и слизистый слои. С каждым моргательным движением веки распределяют слезу по поверхности глаза. Избыток ее стекает в 2 тончайших слезных канальца во внутреннем углу глаза. Слезные канальцы открываются в слезный мешок, который посредством носослезного канала сообщается с полостью носа. Этим сообщением конъюнктивальной и носовой полостей и объясняется то, что при плаче из носа течет жидкость.

Слезообразование может запускаться рефлекторно в ответ на внеглазные стимулы, такие как боль, эмоции. Однако такие рефлекторные слезы не успокаивают сухой глаз, и поэтому человека с мокрыми глазами может беспокоить раздражение.

У синдрома сухого глаза много причин. Наиболее частые – нормальный процесс старения и постоянная работа за компьютером. По мере старения наш организм производит меньше жирового секрета – в 65 лет 40 % от уровня 18-летнего. Это более выражено у женщин, у которых кожа обычно суше, чем у мужчин. Недостаток жировой секреции сказывается и на стабильности слезной пленки. Без достаточного количества жира ускоряется процесс испарения слезной пленки, что приводит к появлению сухих пятен на поверхности роговицы.

Многие другие факторы, такие как жаркий, сухой или ветреный климат, высокогорье, кондиционирование воздуха и сигаретный дым могут вызывать/усугублять синдром сухого глаза. Много людей начинают испытывать раздражение глаз при чтении или работе на компьютере. Периодическое отвлечение от работы с частым морганием приносит больше комфорта.

Пользователи контактными линзами также могут испытывать неприятные ощущения из-за сухости, поскольку линзы впитывают в себя слезную пленку, откладывая на себе белки, входящие в ее состав. Определенные лекарства, болезни щитовидной железы, дефицит витамина А и болезни Паркинсона и Шегрена могут также вызывать сухость. Женщины часто начинают испытывать проблемы с сухими глазами по мере развития менопаузы из-за гормональных изменений.

Симптомы: зуд, жжение, раздражение, покраснение глаз, расплывчатое зрение, которое восстанавливается после моргания, слезотечение, усиление дискомфорта после чтения, просмотра телевизора или работы на компьютере.

Диагностика. Существует несколько методов диагностики синдрома сухого глаза. Доктор прежде всего определит его причину, измерив скорость образования слезы, скорость испарения и качество слезной пленки. Специальные капли, которые подчеркивают изменения, по-другому не видимые, особенно помогают оценить наличие и выраженность сухости.

Лечение. Лечение синдрома сухого глаза всегда индивидуально. Многие достигают облегчения симптомов, просто регулярно применяя капли искусственной слезы. Некоторые из этих продуктов жидкие и действуют непродолжительно, другие – погуще и остаются на поверхности глаза дольше. Искусственная слеза без консервантов всегда более предпочтительна, поскольку она лучше всего успокаивает глаза и содержит меньше всего дополнительных компонентов, которые могут раздражать. Избегайте капель, которые быстро снимают покраснение глаз. Они добиваются этого, суживая конъюнктивальные сосуды, но обладают недостаточными смачивающими свойствами и только усугубляют проблему.

Другой подход заключается в закрытии отверстия слезного канальца специальной пластиковой пробкой. Это уменьшает потерю слезной жидкости за счет сокращения естественного ее оттока. Пробка может быть поставлена на время, если она сделана из рассасывающегося коллагена, или на относительно постоянное ношение, если выполнена из силикона.

Есть также простые советы по изменению образа жизни, помогающие справиться с сухими глазами. Например, употребление 8–10 стаканов жидкости в день поддержит организм в хорошо гидратированном состоянии и ускорит удаление шлаков. Сознательно старайтесь чаще моргать, особенно когда читаете или смотрите телевизор. Не трите глаза – только усиливает раздражение.

Помните, что лечение синдрома сухого глаза важно не только в плане достижения хорошего самочувствия, но и для поддержания здоровья роговицы.

#### Субконъюнктивальное кровоизлияние

Субконъюнктивальное кровоизлияние происходит, когда маленький кровеносный сосуд под конъюнктивой лопается и из него изливается кровь. Оно может возникнуть самопроизвольно или при сильном кашле, рвоте, подъеме тяжестей, физическом перенапряжении или подскоке артериального (кровяного) давления. В некоторых случаях кровоизлияние под конъюнктиву бывает после травмы глаза или операции на нем. Субконъюнктивальное кровоизлияние встречается чаще у тех, кто страдает

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) гипертонической болезнью или симптоматической гипертензией, сахарным диабетом. Кровоизлияние под конъюнктиву в сочетании с кровоточивостью, легким появлением синяков и жалобами на общее состояние может быть признаком серьезного общего заболевания, связанного с патологией крови или сосудов. Хотя глаз после субконъюнктивального кровоизлияния и выглядит страшно, оно на самом деле абсолютно не опасно. Кровь скапливается под тонкой и прозрачной конъюнктивой и, по сути, является обычным синяком с необычной локализацией. Кровь самостоятельно рассасывается в течение 1–3 недель без какого-либо лечения. Признаки (симптомы). Красное, цвета крови, пятно на белой части глаза, боли нет, нет изменений в зрении. Диагностика. Большинство пациентов замечают субконъюнктивальное кровоизлияние, когда смотрят в зеркало. Или необычный вид глаза отмечают окружающие. Лечение. Хотя это состояние может выглядеть как экстренная ситуация, субконъюнктивальное кровоизлияние не угрожает зрению и не требует лечения. При наличии общих жалоб необходимо обратиться к терапевту.

### Халязион (градина)

Халязион, в старой русскоязычной медицинской литературе обозначаемый как «градина», представляет собой небольшую припухлость века, вызванную закупоркой видоизмененной сальной (мейбомиевой) железы века. Халязионы могут появляться на обоих веках, вызывая покраснение, отечность и болезненность в некоторых случаях. Признаки (симптомы). Отек на верхнем или/и нижнем веке часто вызывает локальное покраснение, может быть чувствительным к прикосновению или несильно болеть даже без касания.

Диагностика. Пациенты часто обращаются за помощью после появления болезненности и покраснения в области халязиона. Врач поставит диагноз при простом осмотре век.

Лечение. На ранних стадиях развития халязион можно лечить в домашних условиях повторным применением сухих теплых компрессов на 15–20 минут с последующим легким массажем века.

Эти процедуры уменьшают воспаление и снимают дискомфорт.

Однако если халязион не уменьшается или рецидивирует, может понадобиться назначение инъекций в область халязиона противовоспалительных препаратов, закапывание капель антибиотиков и даже хирургическое его удаление.

### Химический ожог глаз

Ожог глаза может произойти за мгновение. Химические ожоги случаются не только на производстве. У многих дома имеется немало бытовых средств, контакт которых с глазами представляет большую опасность для зрения.

Щелочные химикаты: известь (цемент, штукатурка, известковые белила, хлорная известь), средства для очистки кухонных плит, раковин и унитазов, средства для полировки металлических поверхностей, нашатырный спирт.

Кислотные химикаты: уксусная кислота, аккумуляторная жидкость (серная кислота). Характер ожога зависит от того, какой реакцией среды обладает повреждающий агент – щелочной или кислотной. Щелочные растворы более разрушительны, чем кислотные, из-за своей способности проникать через биологические ткани. Кислоты вызывают сильный ожог на поверхности глаза, сворачивая (коагулируя) белки. Образуется плотный струп, который создает определенную преграду на пути дальнейшего распространения кислоты внутрь глаза.

Часто разница между серьезным, но излечимым ожогом и безвозвратной потерей зрения определяется знанием принципов оказания первой помощи.

Экстренная помощь. После попадания химического ожога в глаз первым делом необходимо немедленно, в течение нескольких секунд начать промывание глаз водой. На производстве должны быть предусмотрены специальные устройства для промывания глаз. Если несчастный случай произошел дома, начните промывать глаз незамедлительно и подготовьтесь к транспортировке пострадавшего в ближайшую поликлинику, глазную больницу или травматологический пункт.

Удобный способ для промывания глаз в домашних условиях заключается в следующем. Пациент держит голову над раковиной промываемым глазом кверху, а помогающий ему льет водопроводную холодную воду из стакана или кружки. Важно, чтобы веки при промывании аккуратно поддерживали в открытом состоянии. Это делается с целью полного вымывания повреждающего вещества из конъюнктивальной полости, поскольку

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) в сводах конъюнктивы оно может задержаться. Для раскрытия век удобно воспользоваться сухим носовым платком или полотенцем, поскольку влажные веки выскальзывают из пальцев. Продолжайте обильно промывать пораженный глаз(а) в течение примерно 20 минут.

Первая специализированная помощь. Если возможно, возьмите с собой к доктору емкость, где находилось повреждающее вещество. Тип химического вещества, его концентрация и составляющие ингредиенты могут дать доктору важную информацию, необходимую для лечения. Доктор может продолжить промывание, чтобы максимально развести концентрацию повреждающего вещества. Глаз может быть внимательно осмотрен, чтобы выявить степень ожога и инородные тела, которые могли в нем оказаться.

Профилактика. Наилучшая первая помощь при ожоге, как известно, это его профилактика. Неукоснительно соблюдайте следующие правила.

Внимательно изучайте указания по применению и предупреждения на упаковке химического вещества, прежде чем начать его использовать. При использовании опасных химикатов всегда надевайте защитные очки. Отворачивайтесь, когда заливаете в раковину средство для очистки стока. Шансы на восстановление полезного зрения после химического ожога глаз зависят от вида и степени повреждения. Однако знание того, как начать лечение в домашних условиях, сильно повышает вероятность благоприятного исхода.

### Хороидальная неоваскулярная мембрана

Хороидальная неоваскулярная мембрана (ХНВМ) встречается при самых различных заболеваниях сетчатки, но наиболее часто является проявлением влажной формы сенильной макулодистрофии. ХНВМ образована патологическими кровеносными сосудами, врастающими в слои сетчатки из сосудистой оболочки. Эти новообразованные сосуды очень хрупкие и легкопроницаемые, что приводит к скоплению крови и жидкости в сетчатке.

Результатом роста патологических сосудов и кровотечений из них является нарушение работы нервных клеток сетчатки, неизбежно ведущее к снижению зрения. Выраженность симптомов зависит от размера хороидальной неоваскулярной мембраны, ее близости к макуле и может варьировать от незначительного снижения остроты зрения до появления центрального слепого пятна.

Признаки (симптомы). Области размытого черно-белого зрения, искажения изображения (прямые линии выглядят изогнутыми), центральное слепое пятно.

Диагностика. Простое исследование с помощью решетки Амслера позволяет доктору оценить локализацию и распространенность ХНВМ. Обычная офтальмоскопия – осмотр глазного дна с помощью специального прибора офтальмоскопа – не дает полной информации о неоваскулярной мембране. Требуется проведение дополнительного исследования с красителем (флуоресцином или индоцианином зеленым) кровеносных сосудов сетчатки. Совсем другой взгляд на патологию дает оптическая когерентная томография, делающая ультратонкий срез через сетчатку и демонстрирующая патологические изменения в разрезе.

Лечение. В отдельных случаях ХНВМ лазерная коагуляция сетчатки (ЛКС) помогает блокировать кровоточащие и проницаемые новообразованные сосуды. Однако при тепловом воздействии лазера на сосуды повреждается окружающая и подлежащая ткань сетчатки, что само по себе может снизить зрение. По этой причине ЛКС назначается с целью не улучшения, а сохранения имеющейся остроты зрения.

Относительно недавно на практике стала применяться специальная форма лазерной терапии, так называемая фотодинамическая терапия. Она основывается на внутривенном введении препарата под названием вертепорфин (визудин), который, откладываясь в стенках сосудов сетчатки, избирательно повышает их чувствительность к лазерному излучению определенной длины волны. Таким образом врачи добиваются целенаправленного действия на патологические новообразованные сосуды и уменьшают степень повреждения здоровых окружающих тканей. В тщательно проведенных сравнительных исследованиях ученые убедительно доказали, что при определенных формах хороидальной неоваскулярной мембраны фотодинамическая терапия позволяет остановить прогрессирование болезни и добиться улучшения зрения.

Если мембрана небольшая, компактная, расположена в стороне от центра макулы и обнаружена на ранних стадиях, тончайшая микрохирургическая операция субфовеальная эксцизия, хотя и связанная с самым высоким риском осложнений среди других методов лечения ХНВМ, дает наилучший шанс пациенту на улучшение зрения.

### Центральная серозная хориоретинопатия

Центральная серозная хориоретинопатия (ЦСХРП) – заболевание, которое вовлекает макулу, центральную часть сетчатки. Причина заболевания точно неизвестна. Возникает оно после микроскопического разрыва в пигментном слое сетчатки. Жидкость из сосудистой оболочки глаза, которая находится за сетчаткой, просачивается через разрыв под сетчатку, вызывая ее отслойку. В этом смысле ситуация напоминает волдырь на коже: жидкость скапливается под поверхностью кожи, приводя к расслоению ее слоев.

ЦСХРП имеет явное половое пристрастие к мужчинам, причем активного возраста – от 25 до 50 лет. Предполагается, что в развитии болезни определенную роль играет стресс. Обычно центральная серозная хориоретинопатия разрешается самопроизвольно, но ее неприятность в том, что она может рецидивировать через некоторое время.

В некоторых случаях зрение может остаться умеренно сниженным навсегда.

Признаки (симптомы). Расплывчатое центральное зрение, искажение зрения (прямые линии видны как волнообразные и кривые), слепое пятно в центре.

Диагностика. Для постановки диагноза достаточно провести обследование сетчатки с помощью офтальмоскопа. Чтобы получить дополнительную информацию о выраженности и распространности поражения, часто проводится флюоресциновая ангиография.

Лечение. Большинство пациентов обходится без лечения. Скопившаяся жидкость обычно постепенно рассасывается на протяжении нескольких месяцев. Иногда доктора назначают стероидные или нестероидные глазные капли. Когда процесс восстановления зрения затягивается, может понадобиться лазерная коагуляция сетчатки (ЛКС) для закупорки отверстия в пигментном эпителии.

### Центральный разрыв сетчатки (макулярное отверстие)

Макулярное отверстие – дефект в центральной части сетчатки, возникающий как следствие травмы глаза и некоторых его заболеваний. Но чаще всего образование отверстия в макуле происходит в результате старения.

Стекловидное тело, заполняющее глаз изнутри, плотно спаяно с сетчаткой в определенных ее областях, в том числе и в области макулы. С возрастом стекловидное тело разжижается и отслаивается от сетчатки (отслойка стекловидного тела). Иногда соединение стекловидного тела с сетчаткой в области макулы сохраняется, тогда как в остальных местах их разделение произошло полностью. В таких ситуациях создается механическая тяга на макулу, которая и приводит к ее отрыву и образованию отверстия в сетчатке.

Часто развитие макулярного отверстия происходит постепенно. При этом прежде всего страдает центральное зрение, поскольку макула в сетчатке как раз за него и отвечает. Иногда образуются частичные отверстия, когда только более внутренние (ближние к стекловидному телу) слои макулы отрываются. Степень снижения остроты зрения зависит от площади поражения и его глубины. При обширных полных (т. е. захватывающих все слои) отверстиях может происходить полная потеря центрального зрения.

Признаки (симптомы). Плохое центральное зрение, искаженное зрение (прямые линии выглядят как изогнутые), трудности при чтении и других занятиях, требующих способности различать мелкие детали, серая зона в центральном поле зрения, слепое пятно в центре.

Диагностика. Для оценки состояния макулы проводят проверку остроты зрения, тестирование на решетке Амслера, офтальмоскопию и изучение электрических функций сетчатки. Кроме того, в последнее время появилась возможность проводить оптическую когерентную томографию, позволяющую видеть макулу в разрезе. На этом исследовании при частичных макулярных отверстиях часто удается увидеть волокна стекловидного тела, прикрепленные к отрываемому кусочку макулы.

Лечение. Некоторые макулярные отверстия закрываются самостоятельно и не требуют лечения. Но в большинстве случаев требуется хирургическая операция, чтобы закрыть отверстие и улучшить зрение.

Макулярные отверстия лечатся хирургически. Во время операции хирург через маленькие разрезы аккуратно удаляет стекловидное тело. Это называется витрэктомией. Пузырек специального газа вводится в глаз, чтобы в течение нескольких дней до его рассасывания на макулу оказывалось легкое давление. Во многих случаях пациенту возвращается полезное зрение после того, как пузырек газа рассасывается и глаз заживает.

### Эктропион

У пациентов с эктропионом нижнее веко оттянуто книзу, что избыточно открывает глазную щель и приводит к высыханию глаза. Причиной такого состояния обычно служит возрастное снижение тонуса мышц века, что чаще всего встречается у людей старше 60 лет. Кроме того, выворот может развиваться из-за рубца (или другого патологического процесса) на коже лица, при постепенном сокращении которого веко оттягивается вниз. Выворот века может быть врожденным. Независимо от причин, его вызвавших, для выворота нижнего века характерно обильное слезотечение, причем вытирание слез только усиливает провисание века.

Признаки. Раздражение, жжение, ощущение песка в глазу, избыточное слезотечение, красное раздраженное веко.

Диагностика. Эктропион обнаруживается при обычном осмотре глаз.

Лечение. Симптомы раздражения можно уменьшить применением капель группы искусственной слезы с целью смачивания глазной поверхности. Тем не менее без оперативного укрепления нижнего века обычно обойтись не удастся.

### Энтропион

Заворот века, т. е. состояние, когда оно повернуто к глазу ресницами внутрь, обычно случается на нижнем веке. Как правило, энтропион бывает результатом рубцевания после травмы или воспаления при некоторых заболеваниях конъюнктивы, но он также может развиваться при мышечном спазме и быть врожденным состоянием. При завороте века ресницы трутся о поверхность роговицы и конъюнктивы, что приводит к раздражению и покраснению глаза вкуче со слезотечением.

Признаки (симптомы). Слезотечение, жжение, раздражение, ощущение песка в глазу, покраснение

Диагностика. Энтропион может быть обнаружен при обычном осмотре глаз. В оценке повреждения роговицы завернутыми ресницами поможет исследование на щелевой лампе.

Лечение. Наиболее эффективный метод – операция, хотя некоторые пациенты обходятся применением липкой ленты, оттягивающей нижнее веко. Некоторое облегчение дают капли искусственной слезы.

### Эпиретинальная мембрана

Эпиретинальная мембрана – тонкая пленка, которая образуется в полости стекловидного тела в непосредственной близости от макулы. Обычно это медленно прогрессирующее заболевание, которое ухудшает центральное зрение, вызывая затуманивание и искривление изображения. По мере прогрессирования мембрана начинает оттягивать на себя макулу, что вызывает ее отек, образование в ней отверстия и отслойку.

В некоторых случаях эпиретинальная мембрана появляется «сама по себе», без видимых на то причин. В такой ситуации считается, что ее развитие связано с возрастными изменениями на глазном дне, поскольку встречается этот вариант у людей старше 75 лет. Чаще всего эпиретинальная мембрана обязана своим появлением тому или иному глазному заболеванию – диабетической ретинопатии, отслойке стекловидного тела, отслойке сетчатки, травме глаза, близорукости и другим. Признаки эпиретинальной мембраны. Плохое зрение, двоение, которое сохраняется, даже когда второй глаз закрыт, искажения в зрении (прямые линии выглядят изогнутыми и волнообразными).

Диагностика. Доктор определяет эпиретинальную мембрану при осмотре глазного дна офтальмоскопом. Она поблескивает и напоминает своим видом целлофан – отсюда второе название заболевания «целлофановая ретинопатия». Эта пленка также может быть обнаружена с помощью ультразвукового обследования глаза, что особенно ценно, когда глазное дно разглядеть не удастся из-за катаракты, помутнения роговицы или стекловидного тела. Эффект эпиретинальной пленки на центральное зрение определяется проверкой остроты зрения и при помощи решетки Амслера. Тончайшую структуру пленки и макулы позволяет изучить оптическая когерентная томография, а степень отека макулы – флюоресциновая ангиография.

Лечение. Лечение только хирургическое. Заключается оно в удалении мембраны.

Операция проводится при сильном снижении зрения, нарушающем обычную жизнь

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) пациента, когда риск возможного повреждения макулы в результате операции сопоставим с имеющейся перед операцией остротой зрения. Удаление мембраны проводится под местной анестезией в операционной. Через маленькие проколы в конъюнктиве и склере в области проекции цилиарного тела получают доступ в стекловидное тело. Используя специальное оборудование – микроскоп, яркий осветитель, рассеивающую линзу, устройство для подачи жидкости в глаз, витреотома и множества других специальных инструментов и растворов, эпиретинальная мембрана удаляется.

## Язва роговицы

Язва роговицы возникает, когда все слои роговицы повреждаются и появляется сообщение полости глаза с атмосферой. Язвы могут быть либо стерильными (без патогенных микробов), либо инфекционными. Вокруг язвы практически всегда имеет место т. н. инфильтрат, локальное помутнение, вызванное скоплением клеток воспаления и жидкости.

Является язва инфекционной или нет, важно для доктора, поскольку это определяет тактику лечения. Инфекционные язвы обычно чрезвычайно болезненны и характеризуются отверстием в эпителии роговицы. В некоторых случаях воспалительная реакция затрагивает и переднюю камеру. Определенные виды бактерий, как, например, синегнойная палочка, очень агрессивны и могут вызвать серьезные повреждения и даже слепоту в течение одних-двух суток, если лечение начато поздно.

Стерильные язвы и инфильтраты, с другой стороны, практически не вызывают болезненных ощущений. Часто они располагаются на периферии роговицы и необязательно сопровождаются повреждением эпителиального слоя роговицы. Роговичная язва может появиться по многим причинам. Люди, пользующиеся контактными линзами, особенно мягкими, попадают в группу риска, если не следуют строго рекомендациям по ношению, очистке, дезинфекции и хранению своих линз и упаковок для них. Мягкие контактные линзы преднамеренно разработаны такими, что обладают высоким содержанием воды, и могут легко адсорбировать патогенные бактерии и другие микроорганизмы при отсутствии адекватного ухода. Синегнойная палочка часто обнаруживается в язвах, возникших после ношения контактных линз. Бактериальные язвы роговицы могут быть связаны с болезнями, которые нарушают нормальное состояние поверхности роговицы. Пациенты с выраженным синдромом сухих глаз, редким морганием или полным его отсутствием, или неспособные ухаживать за собой, также имеют повышенный риск. Другие причины роговичных язв включают в себя: инфекции, вызванные вирусом простого герпеса, воспалительными заболеваниями, травматические повреждения роговицы, другие системные заболевания.

Признаки (симптомы). Симптомы язвы роговицы зависят от того, являются ли они инфекционными, а также от патогенности микроорганизма: покраснение глаза, сильная боль (не всегда), слезотечение, отделяемое, белое пятно на роговице (при малых размерах язва может быть незаметно для невооруженного глаза), светобоязнь. Диагностика. Язва роговицы обнаруживается при исследовании глаза с помощью специального микроскопа – щелевой лампы. Могут быть использованы специальные красящие капли, такие как флюоресцин, для более четкой демонстрации дефекта роговицы.

При наличии специальных условий доктор может назначить посев материала в культурные среды для точной идентификации патогенного микроорганизма, вызвавшего или осложнившего течение язвы. После капельной анестезии из области роговицы, находящейся в непосредственной близости от язвы, нежно соскребается небольшое количество роговичной ткани, которую затем высевают в культуру. Тут нужно отметить, что результаты посева становятся доступными очень поздно (обычно через неделю), поэтому врач назначает лекарственную терапию, как говорят, эмпирически, т. е. на основе разумного предположения, какая группа бактерий вызвала патологический процесс.

Лечение. Лечение зависит от вида язвы – стерильная или инфекционная (бактериальная). Бактериальные язвы требуют агрессивной терапии: в некоторых случаях капли антибиотиков закапываются каждые 15 минут. Стероидные препараты не назначаются в случае инфекционных язв. В российской офтальмологической практике обычно язва роговицы является показанием для госпитализации, поскольку назначается лечение не только в каплях и мазях, но и в инъекционных формах (вплоть до внутривенной). Стерильные язвы обычно лечатся назначением противовоспалительной терапии в виде стероидных и нестероидных растворов в каплях в сочетании с антибиотиками.



Примечания

1

Оговорка эта неспроста – исследования (и о них сказано в книге) показывают, что упражнения для глаз, например, тренируют память, а также помогают и другим мыслительным процессам.

2

«Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы» (Г. Гельмгольц).

3

Источник: Вести. ру.

4

Данная методика процитирована из книги Д. Барнса «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса».

5

Информация о технике взята с сайта yogin.ru.

6

Техника процитирована из книги В.П. Бирана «Великое счастье – хорошо видеть».

7

Техника взята из книги Н.И. Кудряшовой «Зрение».

8

Техника взята из книги Н.И. Кудряшовой «Зрение».

9

Техника процитирована из книги В.П. Бирана «Великое счастье – хорошо видеть».

10

Правила гимнастики составлены по мотивам интервью с академиком Ю.А. Утехиным.

Зяблицева Зрение на 100 %. Фитнес и диета для глаз [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

11

Техника упоминается в главе 9 «Книга – тренажер для глаз», в разделе «Правила чтения».

12

Техника процитирована из книги В.П. Бирана «Великое счастье – хорошо видеть».

13

Упражнения взяты из книги «Улучшите ваше зрение».

14

Упражнения взяты из книги Маргарет Д. Корбет «Искусство правильного зрения».

15

Упражнения взяты из книги «Практические советы великой Ванги», изд-во АСТ.

16

В главе использована информация из книги М.М. Гурвича «Диеты при глазных заболеваниях».

17

В справочнике использована информация из энциклопедии глазных заболеваний, [www.uvidim.ru](http://www.uvidim.ru).

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!