

ФРЭНК ГРИН

---

# Топ-30 упражнений для улучшения зрения



Фрэнк Грин

**Топ-30 упражнений  
для улучшения зрения**

«Издательские решения»

**Грин Ф.**

Топ-30 упражнений для улучшения зрения / Ф. Грин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-518573-0

До сих пор никто не изобрел устройство, которое бы могло заменить глаз. Поэтому относиться к своему зрению нужно бережно. Обычно мы вспоминаем о возможных проблемах с глазами, когда зрение уже изрядно посажено. В этом пособии рассказывается о самых эффективных методах профилактики потери зрения, а также приведен курс упражнений для тех, кто хочет повысить остроту зрения (методика будет эффективна только в том случае, если речь не идет о наследственных заболеваниях и последствиях травм).

ISBN 978-5-00-518573-0

© Грин Ф.  
© Издательские решения

## Содержание

Причины снижения остроты и полной утраты зрения	6
Упражнения для глаз – помогают ли они улучшить и восстановить зрение	7
Универсальные упражнения для улучшения зрения	8
Методика Уильяма Бейтса для восстановления зрения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Топ-30 упражнений для улучшения зрения

**Фрэнк Грин**

© Фрэнк Грин, 2020

ISBN 978-5-0051-8573-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зрение – одна из самых важных функций организма человека. Хорошее зрение увеличивает комфорт повседневной жизни и повышает шансы на успешное выполнение какой бы то ни было работы. Современные условия быта и труда часто становятся причинами ухудшения остроты зрения и потери четкости изображения. Все это связано с ТВ, гаджетами, переутомлением и стрессами. Статистика подтверждает – сегодня более 30% людей испытывает проблемы зрения уже с 7 лет. А в возрасте 25 лет страдают снижением остроты 44% людей на планете. Пожилые посетители поликлиник в 100% случаев становятся пациентами окулистов.

## Причины снижения остроты и полной утраты зрения

Почему падает зрение – вопрос, на который специалисты дают четкие ответы:

– **Возрастные изменения.** С течением времени в организме происходят процессы деформации мышц, отчего и меняется острота зрения.

– **Наследственные причины.** Если в семье кто-то испытывал проблемы с глазами, они отразятся на всех поколениях.

– **Избыточное напряжение глазных мышц.** Работа за компьютером, регулярный просмотр ТВ, тяжелый физический труд, умственное переутомление – факторы, негативно влияющие на здоровье в целом и на зрение в частности.

**Также нельзя сбрасывать со счетов вредные привычки, неправильное питание, избыточный вес, отсутствие физической активности.**

## Упражнения для глаз – помогают ли они улучшить и восстановить зрение

Правильно подобранный комплекс упражнений действительно помогает вернуть зрение. Окулисты настоятельно рекомендуют выполнять гимнастику регулярно и уделять ей хотя бы несколько минут в день. **Люди, которые следуют этим рекомендациям, убедились в возможности восстановления зрения без операций.**

Почему же способ лечения выбирают не все? Этому также есть простое объяснение:

– **Не все заболевания поддаются коррекции без операции.** Наследственные патологии и потеря зрения по причине травмы – это случаи, когда без хирургии не обойтись.

– **Лень.** Упражнения не предполагают мгновенного эффекта и требуют регулярных занятий на протяжении длительного времени. Чтобы получить желаемый результат, гимнастике следует уделять не менее получаса в день. Первые улучшения станут заметны через 2–3 недели. Через полгода пациент сможет отказаться от линз и очков или сменить их на меньшие «минусы» и «плюсы».

Единственная причина отсутствия эффективности при регулярных занятиях – возрастные изменения. Старение организма – необратимый процесс, но и тут упражнения помогут сохранить зрение в пределах «нормы для пожилых».

**Кому нужны комплексы гимнастики для глаз:**

– офисным работникам, вынужденным проводить время в помещениях с искусственным освещением, сидя за ПК;

– людям, желающим поддержать здоровье глаз в оптимальном состоянии;

– детям, слишком занятым гаджетами;

– людям умственного труда (у них зрение ухудшается из-за мозговых перегрузок);

– людям, занятым на тяжелой физической работе (значительные нагрузки часто становятся причиной заболеваний глаз);

– всем, кто носит линзы и очки, в которых глаза остаются «неподвижными» (из-за этого острота зрения снижается намного быстрее).

**Правила выполнения гимнастики просты: регулярность и дозированная нагрузка. Нельзя делать упражнения в состоянии повышенной температуры и обострения заболеваний. Также не следует сильно нагружать зрительные органы, чтобы не ухудшить состояние здоровья. Рекомендованное количество повторов не нарушают, прислушиваясь к собственным ощущениям – это поможет быстрее справиться с проблемой и улучшить здоровье глаз.**

## Универсальные упражнения для улучшения зрения

**Универсальными эти упражнения называют из-за отсутствия противопоказаний для занятий.** Единственное состояние, при котором нельзя выполнять гимнастику – осложнение заболевания, острая форма или рецидив. Во всех остальных случаях гимнастику делать можно и нужно.

Универсальный комплекс помогает при ослаблении мышц глаз и при ухудшении зрения из-за усталости. Регулярные занятия помогут восстановить гибкость, эластичность и тонус мышц, а также восстановить остроту зрения.

**Гимнастику делают без очков и линз.** Комплекс упражнений для выполнения занимает не более 10 минут, делают его до 3 раз в сутки с промежутком в 3—5 часов:

– **Расслабиться.** Быстро моргать 10 секунд, закрыть глаза на 5 секунд, снова моргать. Повторить 3 раза.

– **Открыть-закрыть.** Широко открыть глаза, затем плотно их закрыть, зажмуриться на 3 секунды. Резко открыть глаза как можно сильнее, удерживать 2 секунды. Повторить до 15 раз.

– **Двигать зрачками.** Упражнение особенно рекомендовано для людей, которые вынуждены много времени проводить за компьютером. Голову держать прямо, двигать только глазами. Сначала посмотреть влево-вправо, задерживая зрачки в крайнем положении на 2—3 секунды. Затем перевести взгляд прямо, посмотреть на ближнюю точку, через 3 секунды перевести взгляд, сфокусировав его в дальней точке. Сделать до 15 повторов.

– **Круговые движения.** Голова также остается в одном положении, движутся только глаза. Очерчивать взглядом как можно больший круг. Начинают с любой точки и обводят круг 10 раз по часовой стрелке и 10 раз в обратном направлении.

*При минимальном ухудшении зрения рекомендуют носить очки только временно. Очки надевают для чтения, просмотра ТВ или работы. Во всех остальных случаях стараются обходиться без линз. В очках и линзах глазные мышцы неподвижны, а они должны напрягаться – снимая очки, пациенты как раз помогают природному восстановлению остроты зрения.*

## Методика Уильяма Бейтса для восстановления зрения

Окулист из США предложил свою методику восстановления остроты зрения с помощью упражнений. **Стоит отметить, что Бейтс категорически не приветствовал ношение очков, заставляя своих пациентов «справляться с проблемой силами природы».** Несмотря на эффективность некоторых упражнений, методику Бейтса считают неполной и не рекомендуют в качестве основной терапии.

Техника Бейтса направлена на снятие не физического, а психологического и психического напряжения. Окулист полагал, что зрение – отражение образа жизни, и если человек постоянно находится в состоянии стресса, он не сможет избавиться от заболеваний глаз. Чтобы справиться с проблемой, У. Бейтс рекомендовал максимальное расслабление и выбирал упражнения, нацеленные на работу мышечных тканей глаз.

*Ни один из пациентов окулиста не смог восстановить зрение до 100%. Однако в 96% случаев люди отмечали значительное улучшение состояния зрительных органов. В некоторых случаях пациенты смогли добиться настолько хороших результатов, что отказывались от операций. Но все же методика Бейтса не признана официальной медициной, однако никто не мешает взять на вооружение его технику.*

Комплекс упражнений по Бейтсу основывается на мысленной визуализации картин и на воспоминаниях. Доктор считал, что приятные мысли и эмоции помогут расслабиться:

– **Самый простой вариант – представить белый лист бумаги и рисовать на нем картины.** Это могут быть любые изображения, которые вызывают радость и приятные эмоции.

– **Соляризация.** Упражнение делают с источником света. Бейтс отказывал пациентам не только в ношении линз, но и в солнечных очках. Соляризация – рассматривание источника света. Солнце в этом случае считалось лучшим светилем, однако прямой взгляд может стать причиной ожога роговицы. Сегодня специалисты рекомендуют смотреть на солнце из тени и по косой линии – чтобы лучи не обжигали сетчатку. Подойдет также лампа или свеча, что более безопасно для пациента.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.