

ФРЭНК ГРИН

Топ-30 упражнений для улучшения зрения



Фрэнк Грин

Топ-30 упражнений

для улучшения зрения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63422151

ISBN 9785005185730

Аннотация

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).

Содержание

Причины снижения остроты и полной утраты зрения	5
Упражнения для глаз – помогают ли они улучшить и восстановить зрение	6
Универсальные упражнения для улучшения зрения	9
Методика Уильяма Бейтса для восстановления зрения	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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: регуляр-

ность 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, прислушиваются 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. По-

вторить 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.