

ИДЕАЛЬНОЕ

без очков и операций

ЗРЕНИЕ



восточные и западные методики
естественного восстановления зрения

МАНТЭК ЧИА • РОБЕРТ ЛЕВАНСКИ

Мантэк Чиа
Роберт Т. Левански
Идеальное зрение
без очков и операций.
Восточные и западные
методики естественного
восстановления зрения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64055106

Идеальное зрение. Методы естественного восстановления зрения: ООО

Книжное издательство «София»; Москва; 2019

ISBN 978-5-906791-87-0

Аннотация

Эта книга о том, как восстановить зрение и отказаться от линз и очков. Объединив передовой опыт западной медицины и древние знания Востока, ее авторы описали метод, позволяющий достаточно быстро вернуть силу слабеющим глазам и не иметь с ними проблем даже в преклонном возрасте.

Подробно рассматриваются эффективные техники тренировки глаз, а также, что очень важно, – способы очищения организма от токсинов и оздоровления конкретных внутренних органов, от которых напрямую зависит качество

зрения. Кроме того, даются исчерпывающие рекомендации, касающиеся правильного питания и здорового образа жизни.

Предлагаемые в книге инструкции таковы, что их можно выполнять и дома, и на работе, и даже за рулем автомобиля. Причем не исключено, что ваше зрение начнет улучшаться уже после первого занятия.

Книга опубликована ранее под названием «Даосские практики улучшения зрения».

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Посвящение	6
Благодарности	8
Применение даосских техник для улучшения зрения	9
Введение	11
Чудесная история восстановления зрения	13
«Да будет свет»	16
Глава 1	26
Краткий экскурс в анатомию глаза	28
«Желтое пятно» на сетчатке глаза: секрет зрения	30
Как глаза «видят»	31
Аккомодация глазной мышцы: тайна раскрыта	32
Что является причиной слабости глазных мышц?	35
Насколько хорошо ваше периферийное зрение?	36
Восстановление здоровья глаз	37
Нужны ли очки или контактные линзы?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Мантэк Чиа,
Роберт Т. Левански
Идеальное зрение.
Методы естественного
восстановления зрения**

The ART of COSMIC VISION

Practices for Improving Your Eyesight

MANTAK CHIA • ROBERT T. LEWANSKIA

Copyright © 2008, 2010 by North Star Trust

Впервые книга была издана в Таиланде в 2008 by Universal
Healing Tao Publications под названием COSMIC VISION:
Art of Improving Vision Naturally

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS
INTERNATIONAL (США) при содействии Агентства Алек-
сандра Корженевского (Россия)

© ООО Книжное издательство «София», 2016

Посвящение

Эта книга посвящается Роберту Зураву, благодаря исследованиям и практике которого она появилась на свет. С 1961 по 1963 год Роберт учился у Хелен Толмих, инструктора Школы тренировки зрения Бейтс-Корбетт. Также он учился у доктора Сзаки, специалиста по естественному восстановлению зрения из Анн-Арбор, Мичиган. С 1964 по 1966 год Роберт тринадцать месяцев служил старшим медбратом во Вьетнаме, в Сайгоне, и ассистировал во время хирургических операций. В 1985 году Роберт обучался боевому искусству «парящего журавля», цигун, йоге и медитации у доктора Чэнь Вана. В 1987 году, окончив годичный курс обучения технике внутреннего цигун и медитации, он получил диплом инструктора Дань-Дао-цигун Китайского национального института цигун. В 1990 году Роберт учился у мастера Дзэн-Дао – буддистского монаха, живущего в горах Кореи, преподающего Хуноонга Сунима, постигая теорию пяти элементов, даосскую диетологию и траволечение, а также даосские дыхательные упражнения, с помощью которых он избавлялся от энергетических застоев. У мастера Хуноонга Сунима он также обучился даосской медитации Сан-До, даосской йоге, самомассажу До-Ин и энергетической диагностике соответственно типу телесной организации. Роберт Зурав умер 14 декабря 2006 года, но продолжает жить в памяти сотен

его учеников благодаря своим знаниям, доброте и великодушию.

Благодарности

Мы выражаем глубокую признательность всем выдающимся целителям и учителям по естественному восстановлению зрения, которые вселяли в нас надежду, открывали нам знания о холистическом здоровье и обучали техникам тренировки зрения. На протяжении многих лет они помогали нам постигать принципы упражнений, питания, гербологии, теории пяти элементов и цигун, что привело нас к созданию настоящей программы улучшения зрения.

Мы выражаем особую благодарность нашим родителям, подарившим нам жизнь и давшим возможность учиться. Также большое спасибо всем нашим добрым друзьям и ученикам, всегда поддерживающим нас в наших устремлениях.

Мы благодарим Джейсона Шофилда, Джо Александера, Питера Клко и В. У. Вэя за помощь в издании предыдущих версий этой книги.

И самую большую благодарность мы воздаем Создателю, который дал нам возможность открыть для себя содержащиеся в этой книге знания и передать их вам, чтобы и вы могли извлечь из них пользу.

Мы адресуем эту книгу независимым и свободомыслящим искателям всего мира, стремящимся постичь высшую мудрость и реализовать свой творческий и духовный потенциал.

Применение даосских техник для улучшения зрения

Техники, описанные в этой книге, на протяжении тысячелетий успешно практиковали даосы. Читателям не следует применять их, предварительно не проконсультировавшись и не пройдя специальную подготовку у сертифицированного инструктора Вселенского Дао, поскольку некоторые из представленных здесь упражнений, в случае их неправильного выполнения, могут стать причиной проблем со здоровьем. Настоящая книга является дополнением к индивидуальным занятиям с инструктором Вселенского Дао и призвана служить справочным пособием для практикующих. Все, кто начинают тренироваться только на ее основе, делают это исключительно под свою ответственность.

Медитации, практики и техники, представленные в данной книге, *не* являются альтернативой профессиональному медицинскому лечению и не заменяют его. Если некоторые читатели страдают психическими или эмоциональными расстройствами, им следует сначала обратиться к соответствующему специалисту. Такого рода проблемы необходимо решить прежде, чем вы начнете осваивать предложенные здесь техники.

Ни Центр Вселенского Дао, ни его инструкторы не несут

ответственности за последствия неправильного использования информации или техник, содержащихся в этой книге. Если читатель выполняет упражнения без строгого соблюдения инструкций, ответственность за результаты целиком и полностью лежит на нем.

Введение

Откройте для себя истинные секреты отличного зрения без очков и операций

В современном мире миллионы мужчин и женщин страдают от плохого зрения. Они надеются, что очки смогут избавить их от всех проблем с глазами и приостановить дальнейшее ухудшение зрения. Однако на самом деле очки – не более чем «костыли» для глаз. Необходимо искать другой источник решения этой проблемы. Для здоровья глаз требуется бережное обращение с ними и специальные упражнения. Наука о естественном восстановлении зрения предлагает простой и эффективный метод исцеления глаз.

Благодаря этому методу мы, авторы книги, отказались от очков и сейчас можем похвастаться отличным зрением. Последуйте нашему примеру и восстановите здоровье своих глаз. Вам больше незачем терпеть неудобства из-за того, что вы плохо видите. Более того, ваше зрение станет даже лучше, чем когда-либо.

Задумайтесь об этом. После того как вы годами были вынуждены носить очки, у вас наконец появилась возможность забыть о них навсегда. Какая же это радость и какое достиже-

ние! Укрепление зрения не потребует много времени и доставит вам удовольствие. В большинстве случаев достаточно в течение нескольких месяцев ежедневно выполнять специальные упражнения для глаз.

Чудесная история восстановления зрения

Более тридцати лет назад у Роберта Зурава начались серьезные проблемы со зрением. Без очков он был практически слеп. Окулисты не оставляли ему никаких надежд на то, что когда-нибудь его зрение улучшится и он снимет очки. Но Роберт не собирался сдаваться. Сама мысль о том, что он обречен пожизненно зависеть от очков, была для него нестерпима и абсолютно неприемлема. Он знал, что где-нибудь ему обязательно помогут. Предпочитая проверять на опыте все свои предположения, Роберт приступил к поискам специалиста по естественному улучшению зрения и, найдя его, начал курс лечения, ни на секунду не сомневаясь, что оно окажется успешным.

Роберт много экспериментировал, проходя курсы естественной коррекции зрения у тренеров всего мира и практикуя методики, вычитанные из книг. В итоге показатели его зрения изменились с 6/180 (20–600) на 6/6 (1,0; 20–20). Мало того, зрение Роберта продолжало улучшаться с каждым годом вплоть до самой его смерти в 2006 году. Его успехи оказались настолько впечатляющими, что он решил объединить свои усилия с двумя из очень немногих крупных специалистов в области естественного восстановления зрения. В результате их сотрудничества и чудесного исцеления Ро-

берта от прогрессирующей близорукости появилась новая научная система тренировки зрения. С помощью этой системы вы довольно быстро натренируете мышцы глаз до такой степени, что они смогут правильно работать в любой ситуации без усилий и напряжения.

В книге «Идеальное зрение» мы раскрываем секреты идеального зрения и рассказываем о том, как функционируют ваши глаза. Если вы уже носите очки, вы узнаете, как забыть о них раз и навсегда. Если вы не носите очков, но чувствуете, что ваше зрение постепенно ухудшается, вы откроете для себя, как, затрачивая всего несколько минут в день, можно добиться остроты зрения без помощи оптических приборов. Если у вас есть дети, вы поймете, как уберечь их от «очечного рабства». Вы также узнаете, как тысячам других людей удалось восстановить нормальное зрение.

Книга «Идеальное зрение» охватывает более чем тридцатипятилетний период исследований в области улучшения зрения естественным путем, не прибегая к очкам и оперативному вмешательству.

Эта книга рассказывает о скрытых способностях человека, с помощью которых он может улучшить зрение до уровня гораздо выше среднего. Вы узнаете о чудесных возможностях и самоисцеляющей силе человеческих глаз, мозга, нервной системы и тела. Вы поймете, что Творец создал вас способными прекрасно видеть и без очков. Мы раскроем вам секреты взаимодействия глаз и мозга, которые никогда

прежде не разглашались, а также представим упражнения, разработанные для улучшения зрения в течение всего лишь нескольких минут, в том числе Египетскую технику черной точки.

«Идеальное зрение» помогают выявить и устранить причину плохого зрения – иногда за считанные дни! Отложите визит к врачу за очками или назначенную операцию, пока вы не испробуете уникальные и действенные методики, представленные в этой книге, – методики, которые тысячами людей были признаны не имеющими себе равных.

«Да будет свет»

Несмотря на весь наш технический прогресс, мы все еще очень мало знаем о свете и его важнейшей функции – помогать нам отчетливо видеть с минимальной нагрузкой на глаза. Сегодня мы начинаем постигать некоторые очень интересные основополагающие факты о роли света в поддержании здоровья глаз. Однако для того, чтобы в полной мере оценить эту его роль, нам нужно сначала вспомнить, в каких условиях происходила эволюция наших глаз.

На заре человечества люди проводили большую часть дня под открытым небом и бодрствовали от рассвета до наступления сумерек. Такая зависимость от солнца и светлого времени суток сохранялась на протяжении многих столетий. Потом появились керосиновые фонари и свечи. По мере развития цивилизации постепенно развивались и методы освещения. Керосиновые лампы сменились газовым освещением. Но настоящая революция состоялась только тогда, когда Эдисон придумал электрическую лампочку.

Первобытные люди использовали свое зрение вне дома и только при ярком свете – в сотни раз более ярком, чем тот, который мы имеем сегодня в наших домах. После захода солнца они прекращали всякую деятельность и отправлялись спать. В течение дня наши далекие предки занимались делами, требующими смотрения вдаль, – охотой, рыбалкой,

добыванием продовольствия и самыми необходимыми видами зрительной деятельности.

Очень мало выполнялось работы, для которой необходимо фокусировать зрение на близком расстоянии. Еще во времена Авраама Линкольна очень немногие люди учились, шили или читали до глубокой ночи, как это делаем мы.

Современная цивилизация кардинально изменила человеческие привычки. Мы быстро забыли, что наши глаза на протяжении сотен тысяч лет развивались согласно четырем природным принципам:

- Смотрение вдаль.
- Использование зрения только при ярком свете.
- Относительно короткий трудовой день.
- Необременительные задачи для глаз.

И вот совсем недавно мы почувствовали себя свободными от соблюдения вышеперечисленных принципов, предусмотренных природой. Мы существенно удлиннили свой трудовой день, наша жизнь протекает преимущественно в помещениях, при скудном освещении; мы занимаемся делами, требующими фокусирования на предметах, расположенных на очень близком расстоянии от наших глаз, и чрезмерного зрительного напряжения.

Глаза – удивительный орган. Но они не в состоянии приспособиться к тем нагрузкам, которые мы на них взвалили.

Возможно, именно по этой причине мы имеем сегодня так много проблем со зрением.

Ваши глаза и глаза вашего ребенка не предназначены для смотрения на близко расположенные предметы при недостаточном освещении. Природа уж точно никогда не предполагала, что человек будет пользоваться зрением для таких целей, как чтение книг, работа за компьютером, компьютерные игры и шитье, да еще и при тусклом свете. Поэтому неудивительно, что семьдесят пять процентов всех людей старше тридцати лет имеют слабое зрение! Многие ученики начальных школ также страдают нарушениями зрения и нуждаются в очках или контактных линзах. В действительности, им нужно сократить количество видов деятельности, требующих фокусирования на близлежащих предметах, а также поменьше находиться в помещении и использовать более яркое освещение.

Понятно, что мы совершаем ошибку, пытаясь читать или выполнять офисную работу при скудном освещении. И не только потому, что это сопряжено с чрезмерным зрительным напряжением. В первую очередь мы бестолково растрачиваем огромное количество нервной энергии. Известно, что офисные служащие, весь день напрягающие свои глаза при неправильном освещении, к вечеру устают гораздо больше, чем строители, кладущие кирпичи. Это убедительно свидетельствует о том, что при зрительной работе мы расходует энергию так же, как при уборке снега или мытье машины.

Представьте, что вам нужно проехать на машине восемьсот километров по прямому автобану ярким солнечным днем. И попробуйте проехать то же самое расстояние на той же самой машине в тумане – к концу пути вы ощутите гораздо большее утомление. Единственное различие между этими двумя ситуациями заключается в освещении. Во втором случае вы цепко держались за руль, напрягали все мышцы вашего тела и израсходовали невероятное количество нервной энергии, просто пытаясь рассмотреть дорогу.

Много лет назад были проведены научные исследования, в ходе которых измерялась энергия, затрачиваемая человеком при просмотрении. Для участия в этих экспериментах привлекли большое количество людей. Во время одного из экспериментов всех его участников посадили на удобные стулья и попросили читать книги, напечатанные качественным шрифтом, на хорошей бумаге. Пока они читали, их руки покоились на кнопке, которую необходимо было нажимать в конце каждой прочитанной страницы.

Испытуемые не знали, что сила нажатия на кнопку фиксировалась и таким образом определялось испытываемое ими при чтении нервное напряжение. Эксперимент показал, что, когда испытуемые читали при очень слабом свете, давление рукой на кнопку составляло в среднем 63 грамма. При усилении же освещения оно снижалось до 43 граммов. Иными словами, с увеличением количества света расход нервной энергии, проявляющийся посредством напряжения ру-

ки, снижался на треть. Подобные эксперименты объясняют, почему слабое освещение на рабочем месте является основной причиной утомления и усталости. Недостаточное освещение и напряжение глаз приводят к большим энергетическим затратам.

Бухгалтеры, наборщики текстов, механики и представители других профессий, требующих непрерывного использования зрения, часто очень быстро утомляются. Правильное освещение могло бы во многом решить эту проблему и помочь им выполнять свою работу с меньшими затратами, большей точностью и скоростью. Помимо всего прочего, проведенные исследования позволили сделать несколько интересных заключений:

- Зрачок с возрастом уменьшается, следовательно, пожилым людям нужно больше света.
- Если ребенок вынужден держать книгу ближе, чем на расстоянии тридцать-тридцать пять сантиметров от глаз, то ему либо темно, либо нужны очки, либо и то, и другое.
- Глаза легко приспосабливаются к разным условиям, но слабеют при недостаточном освещении и чрезмерном напряжении.
- Для чтения газеты требуется в три раза больше света, чем для чтения качественно напечатанной книги.
- Хорошее освещение или дневной свет помогают при нарушенном зрении и предотвращает ослабление нормального

зрения.

- Работа на близком расстоянии от глаз, такая как шитье, ремонт часов и электроники, хирургические операции, более утомительна для глаз, чем чтение, поэтому она требует более яркого освещения.

- Чтение лежа в постели плохо влияет на зрение, и не только из-за неудобного положения глаз, но и из-за неправильного угла падения света и недостаточного освещения.

- Чтение при настольной лампе, когда на страницу падает яркий свет, а остальная часть комнаты находится в относительной темноте, приводит к нежелательному напряжению и переутомлению глаз. Необходимо, чтобы все помещение было освещено равномерно.

Теперь вы, наверное, хотели бы узнать, как нужно освещать дом, чтобы беречь свое зрение и жизненные силы. К освещению комнаты среднего размера, в которой вы выполняете большую часть зрительной работы, существуют следующие требования:

1. Мощность освещения комнаты должна составлять сто-двести ватт, альтернатива – широкодиапазонное освещение.
2. Необходимо равномерно освещать всю комнату.
3. Следует избегать яркого освещения страницы или рабочей поверхности, которое бы отбрасывало свет.

Существует немало книг по улучшению зрения и холистическому подходу к здоровью. Тем не менее в нашей книге вы узнаете много нового. Не было написано еще ни одной работы, которая бы настолько полно раскрывала взаимосвязь между телом, мозгом и зрением. В восточных культурах и религиях тело, разум и дух – едины. Человек и все существующее рассматриваются как единое целое: то, что воздействует на часть этого целого, воздействует на все остальное. На Востоке на протяжении тысяч лет практикуют холистический подход к здоровью. Можно сказать, что слово *здоровье* означает целостность и взаимодействие тела, разума и духа. Не менее холистически восточные практики относятся и к глазам, которые считаются «окнами души».

Благодаря этой вдохновляющей и содержательной книге вы откроете для себя давно утраченные секреты здоровья глаз, которым на протяжении веков обучали духовные учителя и целители. Вы поймете, каким образом три основные аюрведические доши – воздух (вата), огонь (питта) и вода (капха) – влияют на здоровье и зрение человека. Ваше здоровье и зрение быстро улучшатся, если вы начнете употреблять в пищу необходимые продукты, соответствующие конституции вашего тела. Применяя эту информацию, вы скоро сможете почувствовать разницу между портящимся зрением и слабым здоровьем, с одной стороны, и безграничной жизненной силой и бьющей ключом энергией – с другой. Отличное зрение можно сберечь до глубокой старости. И это

не просто слова. Мы призываем вас проверить наше учение на практике. Ничему нельзя верить на слово. Как говорится, «проверяйте все, и верьте только в то, что проверено вами лично».

Для закрепления результатов, которых вы достигнете, мы включили в книгу специальные энергетические упражнения цигун и техники самомассажа, предназначенные для повышения внутренней энергии, гормонального баланса, улучшения работы желез и притока насыщенной кислородом крови к вашим глазам и к мозгу. Техника цигун интересна и проста в выполнении, она активизирует мышление, пробуждает чувства и омолаживает организм. Вы узнаете, как заземлить, центрировать и сбалансировать свое тело, развить интуицию, ум, физическую выносливость и всегда чувствовать себя бодрым. Также вы приобретете знания о чудодейственных травах, других тонизирующих средствах и продуктах питания, которые очищают печень и тело, а также улучшают зрение.

В этой книге вы найдете проверенные принципы, регулярное и целеустремленное следование которым в буквальном смысле изменит ваше зрение. Все представленные здесь методики оздоровления глаз и всего организма, а также техника цигун подверглись тщательному исследованию, после чего был сделан вывод, что они безопасны как для начинающих, так и для опытных практиков и подходят людям всех возрастов. Вы непременно добьетесь успеха, если твердо ре-

шите достичь отменного зрения, здоровья, красоты, силы и хорошей физической формы.

Практикуя предложенные здесь эффективные техники улучшения зрения и здоровья, вы с каждым днем будете все более упорядочивать и совершенствовать свою жизнь. Почему бы вам не решить, что эти чудотворные методы восстановления здоровья помогут также и вам, и не начать практиковать их сегодня, прямо сейчас? Вы убедитесь на личном опыте, к каким потрясающим результатам они способны привести. И пусть потом другие поражаются вашим достижениям.

Если вы начнете использовать представленные здесь методики, ваша жизнь приобретет совсем иной смысл. Ваш уровень осознанности будет постепенно повышаться, и вы сможете глубже познать себя. Благодаря приобретенным знаниям, мудрости и опыту вы посмотрите на свою жизнь другими глазами, отчего начнет существенно улучшаться и ваше зрение. Вы сможете четче видеть вещи, и не только внешним зрением, но и внутренним – духовным и интуитивным.

Вы стоите на пороге духовного путешествия: ваши глаза всматриваются в лежащий перед вами мир ясного зрения, превосходного здоровья и безграничной энергии. Это путешествие вам предстоит совершить самостоятельно. Вы, и только вы, можете достичь той осознанности, которая поможет вам в жизни. Ничто в ней не дается просто так. Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Однако награда стоит

потраченных усилий – вы освободитесь от тягостной необходимости носить очки или контактные линзы, сэкономите на этом деньги и избавитесь от болезней, получив взамен ясное зрение, здоровье и жизненную энергию. Разве ради этого не стоит потрудиться?

Знание – сила. Применяя содержащиеся в этой книге знания, вы сможете улучшить ваше зрение и сохранить его остроту на протяжении всей своей жизни. Воспользуйтесь шансом достичь идеального зрения и превосходного здоровья, о которых вы мечтаете! Переверните страницу и прямо сейчас сделайте шаг навстречу своему здоровью.

Глава 1

Чудо идеального зрения

Насколько хорошо ваше зрение? Вы видите мир ясно и отчетливо? Зрение принято считать нормальным, если с расстояния шести метров вы без усилий читаете строку с индексом 6 в проверочной таблице Снеллена; острота зрения в этом случае обозначается как 6/6 (1.0). И это еще далеко не предел возможностей человеческого зрения. Человек со зрением выше среднего может с легкостью читать строку с индексом 3 в проверочной таблице с расстояния шести метров, что означает остроту зрения 6/3. Мы видели людей, которые могли читать строку с индексом 3 с пятнадцати или восемнадцати метров, что соответствует 18/3! Такое зрение называется «телескопическим». Возможностям зрения вблизи тоже нет предела. Некоторые люди могут отчетливо видеть микроскопический шрифт – такая способность называется «микроскопическим зрением».

Здоровые глаза – чудо, сотворенное природой. Чудом является уже сам факт, что мы способны ходить, говорить и видеть. От мудрецов можно услышать, что человеческие существа представляют собой «материализованный солнечный свет» или «проявленный след света», поскольку вся наша жизнь полностью зависит от Солнца! Мы все бы ослепли

без целительного воздействия солнечных лучей на сетчатку наших глаз. Кроме того, солнечный свет является естественным источником витамина D, необходимого для здоровья кожи и глаз.

Краткий экскурс в анатомию глаза

В норме глаз имеет почти сферическую форму, его оболочка состоит из трех слоев:

1. Наружный слой, или склера.
2. Средний слой, или сосудистая оболочка.
3. Внутренний слой, или сетчатка.



Рис. 1.1. Строение глаза

Первый слой глаза, или склера, имеет молочный отте-

нок. Его центр прозрачен, он называется роговой оболочкой. Сквозь него проникает свет. За роговицей расположен второй слой, или сосудистая оболочка. Он содержит тонкие кровеносные сосуды, которые отвечают за кровоснабжение глаз. Этот сосудистый слой также включает радужную оболочку, со зрачком в центре. Прямо позади радужной оболочки находится хрусталик, он поглощает свет, когда тот проникает сквозь зрачок, и направляет его на сетчатку. Здесь же расположена цилиарная мышца, соединенная с хрусталиком тонкой связкой. Она контролирует сужение и расширение хрусталика.

Третий, внутренний слой, или сетчатка, представляет собой продолжение зрительного нерва, прикрепленного к задней стенке глаза. Сетчатка очень тонкая, и именно на нее проецируются изображения внешнего мира. Без сетчатки мы не смогли бы видеть.

«Желтое пятно» на сетчатке глаза: секрет зрения

Macula lutea, или «желтое пятно», – часть сетчатки, которая фиксирует зрительные образы. Центр желтого пятна называется фовеа – это ямка, в которой зрение в два раза острее, чем в остальной сетчатке, особенно при ярком свете. Когда вы смотрите на объект или на точку, центральная ямка видит центральную зону фокуса, а объекты, находящиеся вокруг этой зоны, фиксируются остальной частью желтого пятна. Фокусируясь на объекте либо на букве секунду или две, фовеа повышает качество их изображения вдвое.

Как глаза «видят»

Зрительная система – это не только глазные яблоки. Глаз расположен в глазной впадине и соединен со зрительным аппаратом и головным мозгом. Лучи света сходятся на сетчатке и образуют перевернутое изображение, которое передается зрительным нервом в мозг. Зрительные центры головного мозга обрабатывают полученное изображение, вследствие чего мы видим предметы не перевернутыми. Световые лучи, отраженные от объекта зрения, в норме фокусируются прямо на сетчатке. Однако если глазное яблоко (по его передне-задней оси) слишком короткое, то лучи света, попадая в него, не сосредоточиваются на сетчатке, а наоборот расфокусируются или рассеиваются, из-за чего изображение воспринимается расплывчатым. Происходит это потому, что сетчатка стимулируется во многих участках, а не в одном. Такое явление называется дальнозоркостью. При близорукости же глазное яблоко вытянуто, так что световые лучи, проникая в него, успевают сфокусироваться прежде, чем достигнут сетчатки.

Аккомодация глазной мышцы: тайна раскрыта

Для того чтобы видеть полноценно, глаза должны приспособиваться смотреть на различные расстояния. Аккомодация (лат. *accomodatio* – приспособление) – это способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся на разных расстояниях. То есть глаза должны уметь перемещать фокус взгляда с близкого объекта на дальний, и наоборот. Когда мы смотрим на объект, удаленный от нас на шесть метров, лучи света попадают в наши глаза параллельно, а когда мы смотрим на близлежащие предметы, – то под углом. Для того чтобы глаза могли приспособиваться к различным расстояниям, они должны быть подвижными и менять форму, с тем чтобы лучи света фокусировались именно на сетчатке. Это достигается путем вытягивания глазного яблока. Среди офтальмологов нет единого мнения, за счет каких мышц происходит фокусировка при аккомодации. Немецкий физиолог Герман Гельмгольц утверждал, что аккомодация глаз происходит в результате расширения и сужения хрусталика, которые осуществляются под действием цилиарной мышцы. Его теорию поддерживают большинство современных офтальмологов. В отличие от Гельмгольца, Уильям Бейтс, известный специалист в области естественного восстановления зрения, считал, что за аккомодацию зрения ответствен-

ны так называемые косые мышцы глаз, которые, сжимая со всех сторон круглое глазное яблоко, тем самым меняют его форму по горизонтальной оси. Произведя рассечение этих мышц у кроликов, Бейтс обнаружил, что их глаза утратили способность к аккомодации. Когда он ввел подопытным животным препарат, парализующий косые мышцы глаз, их зрение вообще перестало адаптироваться к нагрузкам на глаза. После того как рассеченные мышцы были соединены, а парализующий препарат вымыт, глаза кроликов вновь обрели способность к аккомодации. Эксперименты, проведенные Бейтсом, доказывают, что именно мышцы, воздействующие на глазное яблоко, а не хрусталик обеспечивают аккомодацию глаз. В пользу этого заключения свидетельствует также и то, что у людей, которым удалили хрусталик, сохраняется зрение и способность к аккомодации.

На самом деле, для того чтобы глаза могли соответствующим образом адаптироваться к различным расстояниям до видимых объектов, сообща действуют цилиарные мышцы, внешние (косые и прямые) мышцы и радужная оболочка. Когда здоровые глаза смотрят на близкий объект, косые мышцы вытягивают глазное яблоко, так чтобы лучи света беспрепятственно фокусировались в самом центре сетчатки. Если глазам нужно сфокусироваться на удаленных объектах, в действие вступают прямые и цилиарные мышцы, которые укорачивают глазное яблоко. В свою очередь мышца радужной оболочки регулирует величину зрачка в зависимости от

количества света, необходимого для того, чтобы глаз видел четко. При нормальном зрении, фокусируясь на удаленных объектах, зрачок уменьшается, а на близлежащих – увеличивается. При тусклом освещении мышца радужной оболочки широко раскрывает зрачок, пропуская большее количество света, в то время как при ярком солнечном свете она сужает его, чтобы предотвратить ослепление глаз. Для того чтобы вам было легче видеть, радужная оболочка также участвует в адаптации зрительной системы к свету – так чтобы фокус лучей приходился четко на центр сетчатки.

Итак, внешние мышцы глаза фокусируют световые лучи в центре сетчатки, радужная оболочка регулирует количество проникающего к сетчатке света, а цилиарные мышцы фокусируют глаз на объекте зрения. Это очень простой, но важный процесс.

Что является причиной слабости глазных мышц?

Исследования, которые проводились на протяжении многих лет, показали, что в большинстве случаев зрение слабеет от напряжения глазных мышц. Напрягая глаза, мы напрягаем мышцы глаз. А поскольку мышцы глаз соединены с глазным яблоком, это напряжение постепенно приводит к его деформации. При миопии (близорукости) глазное яблоко вытянуто, а при гиперметропии (дальнозоркости) и пресбиопии (дальнозоркости, развивающейся в среднем и пожилом возрасте) – уплощено. Эти изменения возникают вследствие нарушения аккомодации глаз, которое происходит по причине слабости и несбалансированной работы глазных мышц. Миопический глаз «заморожен» в вытянутом положении, отчего ему трудно четко видеть удаленные объекты. Близорукий глаз застывает в уплощенном положении, вследствие чего у него появляются проблемы при фокусировке на ближних объектах. Исходя из этого, комплекс упражнений для улучшения зрения, главным принципом которого является расслабление напряженных и укрепление слабых глазных мышц, действительно способен восстановить слабеющее или нарушенное зрение.

Насколько хорошо ваше периферийное зрение?

Для здоровых глаз характерно достаточно четкое периферийное зрение с широким диапазоном видения. Однако зрение портится, когда вы смотрите под неправильным углом, слишком много читаете, напряженно всматриваетесь, умственно перетруждаетесь и неполноценно питаетесь. В первых трех случаях вы фокусируетесь только на одном объекте, выпуская из поля зрения все остальные окружающие объекты. Доктор Бейтс говорил: «Нормальный глаз видит один предмет лучше остальных, но это не значит, что он видит только один предмет». В четвертой главе мы поговорим о техниках, позволяющих улучшить периферийное зрение.

Восстановление здоровья глаз

Глаза нельзя рассматривать как изолированный орган, совершенно не зависящий от других органов тела. Существует очень тесная взаимосвязь между печенью, кровью, нервной системой и глазами. Когда клетки тела и печень наполняются токсинами и начинают разрушаться, это отражается на глазах. Если засоряется толстая кишка, загрязняется кровь и ухудшается здоровье, зрение также слабеет, глаза тускнеют и под ними появляются темные круги. И наоборот, циркуляция чистой крови и хорошая работа печени способны оздоровить и укрепить глаза.

Вы бы хотели восстановить здоровье и жизненную силу глаз? Тогда вам необходимо оздоровить свой организм в целом посредством диеты, физических упражнений и специальных методов укрепления зрения. Первостепенную важность имеет употребление в пищу полезных, химически не обработанных продуктов и полное опорожнение кишечника два-три раза в сутки.

Нужны ли очки или контактные линзы?

Очки и контактные линзы – не более чем «костыли» для глаз. Мало того что они не способны остановить ухудшение зрения, в действительности, они еще больше его ослабляют. Что нам действительно нужно, так это найти и устранить причины ухудшения зрения. Как правило, такими причинами являются неправильное обращение с глазами, неполноценное питание, чрезмерное напряжение глаз, а также работа, связанная с постоянной фокусировкой на объектах, расположенных на близком расстоянии.

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.