

тропинка к здоровью



Игорь Афонин

Сними очки
за **10** занятий
Книга-проЗрение



ПИТЕР

Тропинка к здоровью

Игорь Афонин

Сними очки за 10 занятий

«Питер»

2008

Афонин И. Н.

Сними очки за 10 занятий / И. Н. Афонин — «Питер»,
2008 — (Тропинка к здоровью)

Чтение – довольно утомительное занятие для глаз. Но эта книга не принесет вашим глазам вреда. Потому что перед вами – уникальный учебник по восстановлению зрения! Методика Игоря Афолина помогла прозреть десяткам, сотням тысяч людей. Немало врачей-офтальмологов прошли через его курсы восстановления зрения и навсегда распрощались с очками. В 1998 году эффективность методики была подтверждена государственным патентом. Автор уверен: «Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди». Если вы готовы взять собственное здоровье в свои руки, вы уже сделали первый шаг к исцелению. От урока к уроку, последовательно прочитывая и выполняя необходимые рекомендации и упражнения, вы будете совершенствовать свое зрение и восстанавливать здоровье. У вас все получится!

© Афонин И. Н., 2008

© Питер, 2008

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Введение	6
УРОК 1	10
Причины ухудшения зрения	10
Формула здоровья. От чего зависит результат?	11
Постулаты мировой офтальмологии	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Игорь Афонин

Сними очки за 10 занятий

Книга-проЗрение

ПРЕДИСЛОВИЕ

Чудо не противоречит законам природы – оно противоречит нашим представлениям о законах природы». Сегодня так говорят не только передовые философы, но и ученые. Еще в 30-е годы XX века мне об этом говорил гений научного эксперимента академик И. П. Павлов. Этот непревзойденный физиолог, лауреат Нобелевской премии, доказал, что человек, как высший ресурс природы, способен использовать ее законы, совершенствуя свой организм в постоянном процессе эволюционного развития. Об этом я вспоминала, когда наблюдала за работой Игоря Николаевича Афонина с группой по восстановлению зрения. Диву даешься, следя за изобретательностью этого работоспособного, преданного делу, светлого человека, когда он ведет занятия.

Следует сказать, что глаза нашего современника «перегружены» кризисами XX века. В результате у 90 % детей, завершающих среднее образование, имеются проблемы со зрением. Что будет дальше? Пора, наконец, осознать, что прогресс держится на энтузиастах, каким является и автор этой книги.

Г. С. Шаталова, академик

Введение С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Здравствуй, дорогой мой читатель!

Я рад, что ты читаешь эти строки. Это значит, что глазам твоим, которые служат тебе верой и правдой и достаточно страдают-плачут от твоего к ним отношения, скоро станет легче. Эта книга не принесет им вреда, как другие, хотя чтение – довольно утомительное занятие. Ты читаешь, и это главное. Значит, ты решил присоединиться к тем, кто восстанавливает (или уже восстановил) свое зрение с помощью метода, который дарит счастье видеть даже почти ослепшим людям.

Но прежде чем поведать об этом методе (я знаю, как ты торопишься, – поверь, я тоже хочу, чтобы ты побыстрее узнал все, что теперь знаю я!), расскажу о себе. Пусть это не покажется нескромным. Тебе нужно знать мою историю прозрения. Увидишь, это прибавит тебе сил, вдохновит на работу по восстановлению зрения и здоровья. Да, да! Состояние зрения неотделимо от состояния всего организма. Ведь глаза – только часть целого, и только полное исцеление плоти, души и духа даст здоровье твоим глазам.

Итак, с чего все началось? Наверное, как у многих, с жареного петуха, который уж больно сильно стал меня клевать. Когда я еще учился в школе, донимал меня гастрит. С гастритом, а потом и с холециститом, я несколько раз лежал в больнице. Из армии пришел с туберкулезом. При переливании крови получил желтуху, и долго еще лежал в инфекционном отделении, пока не поставили окончательный диагноз – хронический гепатит. Потом были язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, воспаление щитовидки. Трудно стало глотать. Заболело сердце, стал носить с собой и капли, и пилюли сердечные. На хроническую ангину я уже и внимание перестал обращать. Но самым ощутимым клевком того жареного петуха была надвигающаяся слепота.

Врачи заставляли меня носить очки с четвертого класса. Но у непоседливого ребенка они то ломались, то терялись. И даже в армии надевал я их только на стрельбище. Постоянно носить очки стал уже после армии, в институте. Надо сказать, что, несмотря на болезни, я успешно закончил институт и стал преподавателем русского языка и литературы в школе.

Однажды у меня возникли неприятные ощущения в правом глазу, я стал видеть предметы неестественно изогнутыми. Обратился к офтальмологам. Фаина Николаевна Жвакина, ученица известного хирурга-офтальмолога В. П. Филатова, обнаружила отслоение сетчатки. Фаина Николаевна сразу же предупредила меня о сложности операции и опасности полной потери зрения. То есть мог перестать видеть и левый глаз. Тогда еще не было лазерных методик, и операцию мне делали под местным наркозом. Образно говоря, вывернув глаз, приваривали сетчатку «паяльником» с шариком на конце.

Мне тогда было 24 года – вся жизнь впереди. Решил я на всякий случай изучить азбуку Брайля. В одной палате со мной лежал слепой, который и стал моим учителем тактильного (пальцевого) чтения. Лежа на спине с повязкой на глазах (это было необходимо, чтобы сетчатка легла на глазное дно), 10 дней я терпеливо учился читать пальцами.

К счастью, эти знания мне не пригодились. Операция прошла успешно, хотя правый глаз видел по-прежнему искаженно. Но и к этому я через некоторое время приспособился – второй-то глаз в очках видел неплохо.

Через 3 года после операции вдруг заметил, что какой-то туман закрывает мой левый, видевший без искажений, глаз. Снова обратился к врачам. Уплотнение в стекловидном теле – был их диагноз. И рекомендация: капайте капли. Капал. Долго. А уплотнение не желало уходить. Более того, от внутренних углов глаз в сторону зрачков довольно быстро стали расти

какие-то студенистые тела. Я почти перестал видеть своих учеников. На очередной медкомиссии мне была дана II группа инвалидности.

Я стал инвалидом в 27 лет. Но на инвалидную пенсию семью не прокормишь. Надо было работать. И тогда я осознал, что надеяться только на врачей нельзя. Надо и самому что-то делать. Еще задолго до возникновения проблем с глазами я случайно прочитал древнее изречение: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть мудрым – бегай, хочешь быть красивым – бегай». Вспомнил я эти слова, когда совсем плох стал. И тогда на глаза попался другой афоризм: «Если не бегаешь, пока здоров, – придется побегать, когда заболеешь».

И я решился. Чтобы одолеть свою лень, с вечера предупредил жену и детей, что утром буду бегать. Их сомнения меня подстегнули. Я побежал.

Правда, то, как я поначалу бегал, и бегом-то нельзя назвать – потихоньку, с передышками, не более 500 метров. Когда перестало колоть в боку, я увеличил дистанцию. Через 2-3 месяца почувствовал себя значительно лучше. Утренние пробежки стали привычными, превратились в потребность. Значительно повысилась работоспособность, меньше стал уставать, легко засыпал и просыпался.

Но видел я по-прежнему очень плохо и боялся ослепнуть совсем. И тут друзья принесли маленькую книжечку – «Хорошее зрение без очков» Гарри Бенджамина. В ней автор знакомит читателей с методикой У. Бейтса. Меня вдохновила первая же страница, на которой я прочитал:

«Очки никогда не вылечат плохое зрение: они приносят глазам только вред; пока их носишь, нет никакой возможности когда-либо вернуть нормальное зрение. Все, что нужно сделать, так это снять немедленно очки и дать глазам возможность делать то, что они всегда делали – смотреть. Именно то, что очки и не позволяли им делать. И я начал учить свои глаза видеть заново... Вот уже полтора года я обхожусь без очков...»

Написаны эти слова были в начале XX века!

Я загорелся этой новой идеей, стал следовать рекомендациям доктора У. Бейтса в изложении Г. Бенджамина. Мое зрение улучшилось, но лишь немного. И только знакомство с уникальным методом российского психофизиолога Геннадия Андреевича Шичко подтолкнуло меня к решению проблемы.

Надо сказать, читатель, что Г. А. Шичко использовал свой метод для освобождения людей от пристрастия к табаку и алкоголю. Всего за 10 занятий его ученики становились трезвенниками и избавлялись от привычки к курению. А потом ученики Шичко и ученики его учеников, обучившись на ленинградских семинарах Л. Ю. Захаровой и Ю. А. Соколова, разъехались по всей стране и создали в своих городах клубы трезвости. Так появились клубы «Оптималист», «Соратник», «Выбор» и другие.

Думаю, друг мой, стоит сразу же пояснить смысл слов «соратник» и «оптималист». Соратник (от древнерусского «рать») – тот, кто сражается вместе с тобой против общего врага. А оптималист (от слова «оптимальный», то есть наилучший) – тот, кто действует наилучшим образом. Вот мы и стали единой ратью борцов за свое здоровье, за здоровье наших близких, нашей больной Родины. И сами ведем оптимальный, то есть наилучший, образ жизни.

Некоторое время спустя последователи Г. А. Шичко стали использовать его метод для избавления от многих болезней, в том числе от ожирения. А мне, уже с подачи моего учителя Ю. А. Соколова, удалось на практике совместить уникальный способ лечения Геннадия Андреевича Шичко с методикой американского врача-офтальмолога Уильяма Бейтса и различными другими методиками.

И получился способ лечения, благодаря которому я прозрел сам и который я предлагаю освоить тебе, мой дорогой читатель. В выданном мне патенте на изобретение он назван «способом повышения различительной способности зрительного анализатора».

Что же это за метод-способ такой уникальный, спросишь ты. Все гениальное просто. И метод, в общем-то, простой: ежедневные настройки на восстановление зрения, работа с анкетой, дневником. Кроме того, я рекомендую использовать различные нетрадиционные упражнения. С ними ты, дорогой читатель, познакомишься подробно на страницах этой книжечки.

Итак, в 1993 году я стал вести дневник и ежедневно писать настройки на улучшение моего зрения – и заметил, что стал видеть лучше. Но все же не очень-то верилось, что работает именно это сочетание методик. Решил проверить на своих учениках-соратниках. И что ты думаешь, читатель? Первые 3 человека, которые решили улучшить зрение под моим руководством, добились своего буквально за 5 дней!

Правда, я и тогда усомнился – мне показалось, что результат не был стабильным. Но 15 занятий в другой группе еще раз убедили меня в эффективности методики. Кроме того, я со всей очевидностью осознал, что необходимо ежедневное, непременно ежедневное, закрепление полученных знаний через ведение дневника и самовнушение. Дальнейшую работу на своих занятиях, как индивидуальную, так и групповую, я строил уже с учетом этого. А чтобы узнать все о возможных причинах ухудшения зрения и следить за динамикой прозрения, мною были разработаны индивидуальные анкеты и дневники для слушателей. И скоро я уже получал ответы на мучивший меня вопрос: «Почему зрение уходит?».

Я давно не ношу очки. Постепенно начинают видеть мир своими глазами мои ученики. Слушатели моих семинаров значительно улучшают эту свою природную способность всего за 8-10 дней. В декабре 1995 года на базе отдыха «Рощино» в Череповце я провел семинар по улучшению зрения для 50 человек, по окончании которого все они увидели мир гораздо четче и ярче, чем прежде. Они получили соответствующие удостоверения и, разъехавшись по домам, стали сами проводить занятия по восстановлению зрения. Каждая такая группа являлась своеобразной творческой лабораторией, у каждого ее участника учитель учился сам. Метод стал быстро совершенствоваться, распространяться по многим городам и весям России, Белоруссии, Украины.

В 1996 году в Череповец приехала В. М. Травинка и после посещения занятий сняла очки. Она предложила помощь в подготовке первой моей книги. И название этой книги («Как прекрасен этот мир – посмотри»), предложила Валентина Михайловна.

Вот что написала о радости прозрения «бабушка Травинка» (так она сама себя называла) в предисловии к той книжечке.

«Не стоит рассчитывать на чудо. Ваше прозрение – это результат труда вашего. Без него (без труда, то есть), как сказано в пословице, и рыбку из пруда не вытащишь. Но зато как будет ценен успех! Поверьте, это вам по силам – увидеть своими глазами, как прекрасен этот мир».

К сожалению, в процессе работы над книгой Валентина Михайловна тяжело заболела и ушла из жизни. Сказались и детская тяжелая травма головы, и нелегкая судьба.

Это первое издание выдержало несколько тиражей. Но жизнь не стоит на месте. С тех пор появилось много нового, интересного. Немало врачей-офтальмологов, которые занимались на наших курсах, навсегда распростились с очками и стали мне хорошими помощниками. Эффективность методики в 1998 году была подтверждена патентом на изобретение. Появилась необходимость подготовить новое издание книги-учебника про зрение-прозрение. В 2004 году издательством «Вектор» небольшим тиражом была выпущена книга «Тропинка к прозрению», посвященная памяти В. М. Травинки.

Каждый день ко мне приходит новая информация о том, как решаются проблемы со зрением, – от учеников, из книг. Я узнаю об этом будто бы случайно, хотя, как говорят, случайность – это неосознанная закономерность. **Эта новая информация и найдет свое место в новой книжечке, которая и называется по-новому – «Сними очки за 10 дней. Книга-про-Зрение».**

Мое возвращенное зрение – это результат победы над собой, над своими страхами и ленью. Я продолжаю бегать, каждое утро преодолеваю от 1,5 до 10 километров. В свои 65 лет я здоров, с легкостью переплываю кролем мою любимую реку Мологу в месте ее впадения в Рыбинское водохранилище, а это 1,5 километра. И я уверен, что нет неизлечимых болезней. Есть неизлечимые люди, которые сами ничего не хотят делать, надеясь, что придет врач, сосед, Господь Бог и вылечит, поможет, спасет.

От урока к уроку, выполняя необходимые упражнения и следуя моим рекомендациям, ты сможешь совершенствовать свое зрение и восстанавливать здоровье.

Я верю и знаю, что у тебя получится.

Успешного тебе пути, дорогой читатель.

УРОК 1

Причины ухудшения зрения

Что-то глазки стали хуже видеть... Как думаешь, дорогой читатель, почему? Чаще всего на этот вопрос очкарики отвечают: «Много читал» или «Читал в потемках», «Старость». Знаешь, почему зрение ухудшается на самом деле?

Причин очень много. Это может быть и подвывих позвонков, отвечающих за зрение, и другие травматические изменения, в том числе родовые травмы. Можно назвать и всевозможные заболевания, венерические, например. А может, просто переутомился человек, перетрутился. Вот и устали глаза, умаялись, поскольку никто не научил в детстве, как спазмы глазные снимать. Нельзя не сказать и об общей зашлакованности, замусоренности организма. Ведь чем только себя не пичкаем: и жирным, и сладким, и острым. Где уж тут здоровым быть! У кого-то очки появляются на носу вследствие серьезных отравлений, разовых или систематических. Портят зрение и постоянный стресс, и сдерживание слез, и страх-испуг, и пьянство, курение, наркотики. Глаза все-все чувствуют и при неблагоприятных условиях портятся, как молоко без холодильника.

И если к собственному незрячеству еще как-то можно привыкнуть (хотя я призываю тебя бороться и на компромиссы с нездоровьем не идти), то с нарушением зрения у своих детей смириться невозможно. Чтобы не допустить этого, необходимо помнить следующее.

- Игрушка над кроватью или коляской калечит детям глаза, особенно погремушка, которую ребенок не видит, но слышит и боится ее. Дело в том, что все дети рождаются дальнорезкими и до года ближе метра не видят.
- Закрытая коляска и кровать разрушают психику и зрение ребенка. Дети должны постоянно видеть и чувствовать своих родителей.
- Необходимо менять положение ребенка в кровати и место кровати в комнате для профилактики косоглазия.
- Запрещается подходить к детям сзади. Можно испугать ребенка и тем самым разрушить его зрение.
- Прямая парта и стол калечат зрение маленьких детей. Книга и тетрадь должны лежать перпендикулярно направлению взгляда, то есть на поверхности с углом 45 градусов.
- Недостаток витаминов А, В, С также хорошему зрению не способствует.
- Неправильное освещение портит зрение не только детям, но и взрослым. Свет должен падать слева.
- Лампы дневного света вредны.
- Компьютер, телевизор портят не только зрение, но и психику.

И вот уже готово дело – ребенок в очках. А ведь бывают и целые семьи, которые к окулисту как на работу ходят. А толку чуть.

Но не паникуй, читатель, я расскажу тебе, как существенно улучшить твоё зрение. Главное, надо заниматься упорно.

Формула здоровья. От чего зависит результат?

Прежде чем приступить к лечению-исцелению твоих глазок, дорогой читатель, хочу поделиться с тобой выведенной мной формулой – Формулой здоровья, чтобы знал ты, от чего будет зависеть результат твоих стараний, как скоро наступит прозрение и восстановление здоровья в целом.

Наверняка ты уже не раз слышал, что существуют не только социальные, человеческие законы, но и всеобщие, космические, природные. Один из них гласит: «Что посеешь, то и пожнешь». Это и про общение с другими людьми сказано, и про отношение к самому себе. Да и болезни мы сами в себя «сеем». А потом спохватываемся – и давай таблетки глотать, микстуры пить, вырезать что-нибудь «ненужное». Лечим ли мы болезнь таким образом? Нет, конечно! Все наши усилия направлены на внешние проявления недуга, а остановиться и подумать, в чем причина недомогания, недосуг, нам бы быстрее лекарство поядреней принять.

Что же нужно «посеять», чтобы победить болезнь и вновь стать сильным и красивым, здоровым и зрячим?

Итак, **Формула здоровья:**

Мотив x Желание x Знание x Работа x Время x Вера x Воля x Система = Результат.

Если хотя бы один из этих сомножителей равен нулю, то и результат будет нулевой, уж не обижайся.

Сильна ли твоя *мотивация*? Почему ты хочешь снять очки? Невозможно стало вести тот образ жизни, к которому ты привык? В очках-то не больно поплаваешь, и на лошади не поскачешь. Может быть, стало трудно отличать пятерки от двоек в дневнике твоего малыша? Может, надоело с красным носом, как у пьяницы, ходить – очки стали переносицу натирать? Или любимому человеку боишься разонравиться? Определись с мотивом максимально честно, каким бы смешным он ни казался на первый взгляд. Мотив-то и есть двигатель твоего прогресса.

Идем дальше. Как там у тебя с *желанием*? О, еще какое! Желание-стремление увидеть мир своими глазами, без ужасных велосипедов на носу. Годится!

Знания я обязуюсь тебе предоставить в полном объеме, чтобы недостатка в этой составляющей ты не испытывал. Чтобы четко осознавал, почему вдруг зрение, да и здоровье в целом, стало ухудшаться.

Работать, извини, придется самому. Если не ты, то кто? Врач, дядя посторонний, Господь Бог? Кто будет лечить твои глазки? Только ты сам! На этом и порешим. Труд, упорный труд. Я, конечно, помогать буду, наставлять и журить, если вдруг с пути собьешься, но основной контролер – ты сам. Только от тебя зависит, когда наконец-то ты сможешь сложить в коробочку все свои очки и линзы, за долгие-долгие годы незрячества скопившиеся в шкафах и на антресолях, и ритуально отправить их на ближайшую помойку. А может быть, ты решишь сохранить их, как памятник твоего всемогущества, для потомков? Тебе решать.

Время... Ох, было бы в сутках не 24 часа, а, скажем, 48, тогда бы я точно собой занялся. Не пойдет. Будем менять установку. Время на себя любимого, на глазки свои ясные, найти придется, и нужно это не мне, а как раз тебе. **Говорят, кто хочет, тот найдет возможность... Не сомневаюсь, ты ее, эту возможность, найдешь, соратник!**

Еще в Писании сказано: «Да воздастся каждому по вере его». Как думаешь, случайно? Вряд ли. Именно *вера* определяет настрой человека на будущее: во что веришь, то и получаешь. Что мешает тебе поверить в то, что в обозримом будущем ты сможешь читать любимые книжки, не прибегая к «помощи» посторонних предметов. Разум пытается спорить? А ну, цыкни на него! К чему привел тебя твой разум? Разве стал ты лучше видеть, следуя всем разум-

ным и логичным рекомендациям? То-то и оно. Имей веру хоть с горчичное зернышко, как говорится в Писании, и то она очень повлияет на результат. Кстати, процент прозрений среди слушателей наших семинаров столь высок, что оставаться Фомой неверующим уже неудобно.

Сила *воли* должна удерживать тебя от отлынивания от занятий. Придется ее воспитывать, тренировать. У тебя получится, я уверен.

Наконец, *система*. Что это значит?

Представь, что все факторы здоровья ты в себе взрастил и взлелеял, а результата пока не видно. От чего зависит скорость восстановления зрения и организма в целом? От усилий, от степени зашлакованности организма. Поэтому очень важен здесь системный подход. Это и последовательность, и постоянство, и движение без остановок, и правильное дыхание, и полезное питание, и достаточное количество чистой воды... Перечислять можно очень долго. Но ты и сам скоро сможешь продолжить этот ряд без моих подсказок.

Постулаты мировой офтальмологии

А пока, дорогой читатель, я позволю себе тебя немножко просветить. «Разве я чего-нибудь не знаю о своем недуге, о своей подслеповатости?» – спросишь ты. Поверь, что не знаешь. И я не знал, а теперь знаю, и спешу поделиться с тобой. Я ведь без очков теперь. Так что слушай.

Знаешь ли ты, дорогой читатель, что такое зрение? «Что за вопрос, – ответишь ты. – Конечно!» Давай проверим.

Итак, зрение – это процесс, в котором задействованы глазные яблоки, прилегающие к ним мышцы, зрительные нервы и зрительные центры головного мозга (рис. 1). А энергию глаза получают от всего организма. **До 50 % всей энергии, получаемой организмом, расходуется именно на зрение.**

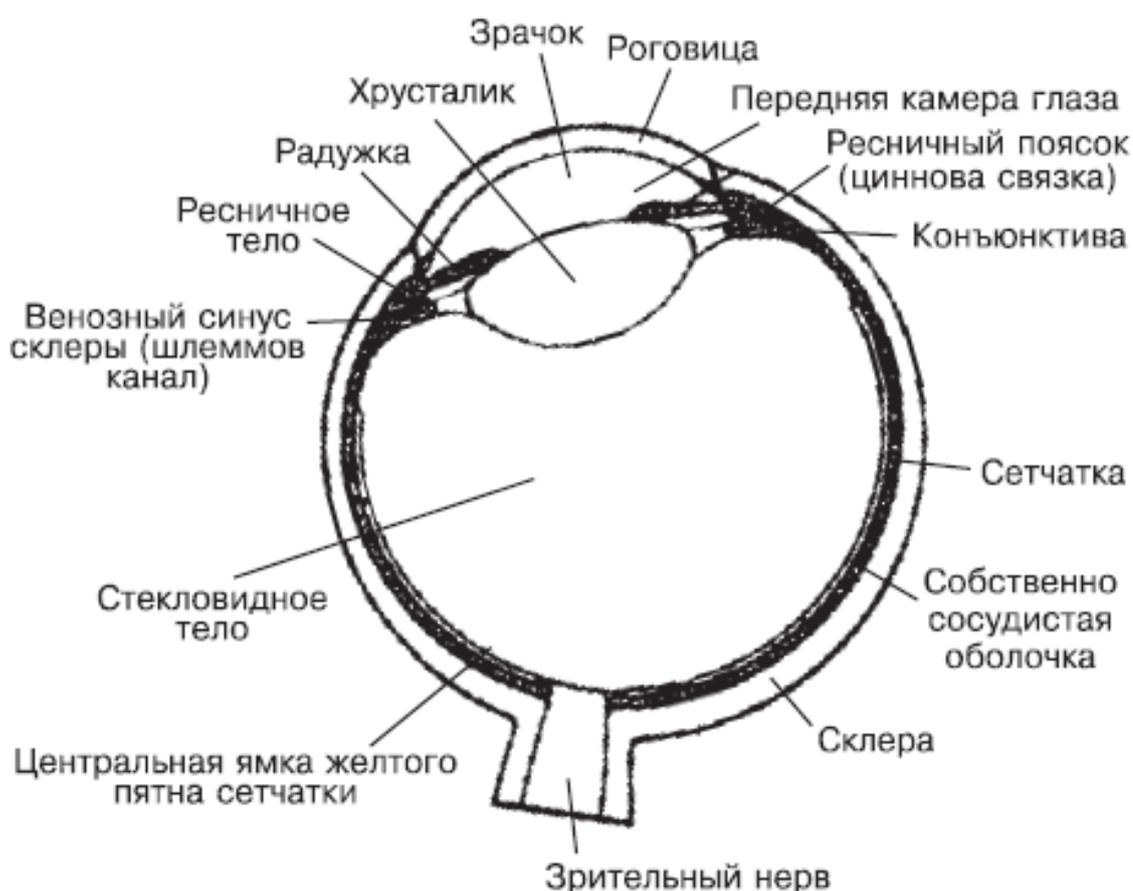


Рис. 1

Зрение зависит от множества факторов: от давления крови, от степени чистоты (или зашлакованности) организма, от эмоций. Оно лучше, если сопровождается удовольствием, получаемым от увиденного (от красоты цвета, совершенства форм). Значительную роль в процессе зрительного восприятия играет дыхание, тесно связанное с ощущениями наблюдателя. Таким образом, можно сделать вывод: «Смотрит весь организм».

А раз так, то не удивительно, что острота зрения меняется даже в течение дня. С утра, в часы бодрости и хорошего физического состояния, зрение лучше, чем вечером. А теперь вспомни, читатель дорогой, когда чаще всего мы идем к врачу, если чувствуем, что устали глазки? Верно, после работы. Посмотрел уставший доктор на уставшего пациента, зафиксир-

ровал естественное снижение зрения и, вручая рецепт на приобретение очков, высказался: «Что вы хотите, голубчик (или голубушка)? В ваши годы пора уже и очки носить. Вот для начала выпишу вам очки для работы...» Таким образом, доктор не только заложил в сознание пациента программу о неизбежности ухудшения зрения (хотя голубчику или голубушке, может быть, едва 30 лет исполнилось), но и убедил в необходимости очков – оптических костылей. Удивляешься такому сравнению? Напрасно.

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.