


тропинка к здоровью



Игорь Афонин

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



 ПИТЕР

Игорь Николаевич Афонин

Сними очки за 10 занятий

Серия «Тропинка к здоровью»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181689

*Игорь Афонин. Сними очки за 10 занятий: Питер; Санкт-Петербург;
2008*

ISBN 978-5-388-00011-8

Аннотация

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 Афонина 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!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Введение	6
УРОК 1	15
Причины ухудшения зрения	15
Формула здоровья. От чего зависит результат?	18
Постулаты мировой офтальмологии	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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 научно-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 про-

гресс 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 опе-

рацию 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 негодились. 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, перетрудился. 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 незречества 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 разумным 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.**

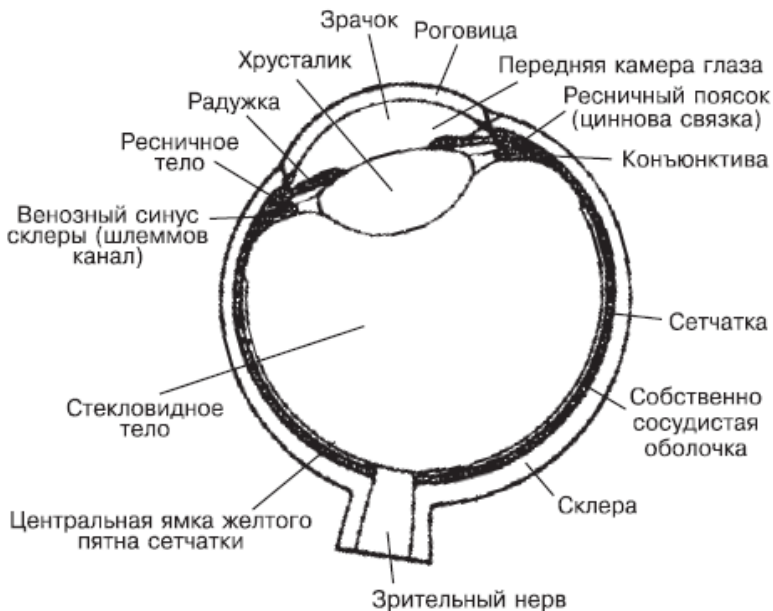


Рис. 1

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, зафиксировал 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.