И. П. НЕУМЫВАКИН
В. А. ЗВЕРЕВ

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

ПРИЧИНЫ * ЛЕЧЕНИЕ * ПРОФИЛАКТИКА

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин, В. А. Зверев

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Причины • лечение • профилактика

Мифы и реальность

Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 617.7
ББК 56.7
Н 38

Произведение является результатом интеллектуальной деятельности
и как объект исключительного права охраняется законом.
Ни одна часть книги, ни произведение в целом не могут быть использованы
(в том числе размещены в Интернете)
без письменного согласия правообладателей.

Данная книга не является учебником по медицине,
все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать
только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Зверев В. А.

Н 38 Болезни глаз: причины, лечение, профилактика. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2015. — 192 с.

ISBN 978-5-4236-0280-2

Книги и кинофильмы, краски заката и красоты восхода, хорошая работа и активная жизнь — все это доступно нам благодаря уникальным оптическим приборам — нашим глазам. К сожалению, наш образ жизни часто не способствует сохранению хорошего зрения. Глаза не выдерживают колоссальных нагрузок, которые диктует современная жизнь. Многочасовое чтение, телевизор, компьютер, яркий свет перегружают сетчатку, глаза начинают утомляться и болеть, что приводит к снижению зрения и тяжелым заболеваниям

Если вы последуете всем рекомендациям, которые найдете в книге, вы будете ощущать счастье видеть этот свет всю свою жизнь. Но делать это надо вовремя.

ISBN 978-5-4236-0280-2

© Неумывакин И. П., 2015
© «ДИЛЯ», 2015
© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ И. П. НЕУМЫВАКИНА

Пока видят глаза — не понимаешь, что такое зрение.

Народная мудрость

Эту книгу меня сподвигли написать обстоятельства, касающиеся лично меня. У меня появились серьезные проблемы с глазами...

Но начну издалека.

Как знают мои читатели, с 1959 года я стал заниматься вопросами космической медицины. Вначале мне было поручено разрабатывать физиологическую аппаратуру для съема показателей здоровья космонавтов в полете. Затем мне было поручено комплектование наборов аптечек для космонавтов. На это я ответил, что я готовил себя к хирургической деятельности и что я не провизор, не фармацевт и этим заниматься не буду, да и потом на одних таблетках далеко не улетишь. Один из присутствующих начальников заявил: «Вам предлагают работу, о которой мечтают тысячи людей. Вы представляете последствия, если откажитесь от нее?» Я ответил, что пугать меня не надо, и попросил несколько дней для составления своего видения предстоящей работы.

Члены комиссии переглянулись и дали мне это время.

Через 3 дня я предоставил комиссии следующую схему. На большом ватмане в центре — круг, в котором написано «я». От этого круга отходят радиальные лучи, на которых написаны все исследовательские институты Минздрава, включая сексопатологов и патологоанатомов. Члены комиссии недоуменно смотрят на меня, а я поясняю: «По справке Института им. Склифосовского, из 100 человек, которые вышли из дома здоровыми, а вечером попали в больницу, более 70% поступили к ним с аппендицитом. То есть произошло это достаточно внезапно. Теперь представьте, что у космонавта в полете развился аппендицит... Как вы считаете, таблетка поможет в данном случае? — Молчат, а я продолжаю: Вот поэтому специалисты должны выдать мне

рекомендации, что предпринять, чтобы у космонавта в полете не было аппендицита и других заболеваний. Что для этого нужно сделать? А нужен для такого случая приказ министра здравоохранения о привлечении к этой работе из указанных институтов по 2–3 неординарно мыслящих специалиста, которые, выполняя основную работу, будут выдавать мне соответствующие рекомендации с учетом требований космического полета».

Через месяц такой приказ был подписан, и на очередном заседании комиссии первый заместитель министра здравоохранения *Аветик Игнатьевич Бурназян* заявил: «Я здесь вижу почти всех членов ученого совета Минздрава, своего рода Министерство здравоохранения в миниатюре. И все мы присутствуем при рождении новой отрасли — космической медицины».

Моей основной задачей при этом было изучить, что такое здоровый человек, где находятся границы между функциональными возможностями человека при воздействии экстремальных стрессовых ситуаций и каковы причины возникновения заболеваний.

К сожалению, я столкнулся с тем, что официальная медицина тогда (да и современная) рассматривает человека как линейную систему, разделив его на 100 разных систем, и каждый считает себя специалистом своей системы. На земле это, может быть, и срабатывает, а в космическом полете что делать, если случилась какая-нибудь частная проблема. Я затребовал от них рассматривать свою специализацию применительно ко всему организму, в котором все взаимосвязано и взаимозависимо. К 1974 году я стал приходить к выводу, что заболеваний нет, есть только их названия. С этим многие работающие коллеги соглашались, но в пределах рамок космической медицины. А в жизни они продолжали придерживаться прежней схемы лечения людей, по специализациям.

Так как ничего из средств официальной медицины использовать в космических полетах было нельзя (из-за громоздкости аппаратуры, сложности эксплуатации, наличия побочных действий и многого другого), то для использования методов и средств обеспечения здоровья космонавтов пришлось разрабатывать новую систему средств. Из всего комплекса разрабатываемых нами средств некоторую часть из них пока было нельзя использовать в космической медицине, и мы передали ее для земной медицины. В качестве примера приведу следующие факты.

Так, например, был создан препарат фенибут на основе аминомасляной кислоты, без которой нервная клетка работать не может. Этот препарат, не имеющий аналогов в мире, относится к ноотропным средствам, транквилизаторам дневного типа действия. К сожалению, в настоящее время в России распространен фенибут дженерик (то есть подобие), который зачислен к психотропным средствам, а на самом деле не имеет к ним никакого отношения. Поэтому в аптеках вы должны приобретать только фенибут «Олайнфарм», г. Рига. Кстати, это одно из немногих лекарств, удостоенное Государственной премии.

С учетом в перспективе возможности проведения оперативного вмешательства в условиях космического полета мною был предложен метод проведения операции практически без наркотических средств, исключая вводный наркоз. При этом методе во время операции геодинамика стабильна, через 10–15 минут с больным можно разговаривать и помещать в обычную палату, а не в реанимационную. Как показал опыт работы 20-й городской больницы г. Бабушкина, из размещаемых в реанимационной палате 10 послеоперационных больных, прооперированных по существующим методикам, как правило, большая часть имели много осложнений. При предлагаемом безнаркозном методе в палате реанимационной помощи размещается только один, и то в более легкой степени состояния. Применяемый для операции прибор назывался «Электроанальгезия», в режиме электролепсии снимается болевой синдром и нормализуются любые стрессовые ситуации.

Только при этом методе, не считая щадящего способа проведения лечебных мероприятий, улучшающих здоровье людей, в то время экономились тысячи рублей. При проведении клинических испытаний этого прибора главный реаниматор страны заявил, что это метод будущей медицины, но, тем не менее, сделал все, чтобы не допустить серийного выпуска этого прибора в стране в угоду реанимационной медицине.

Много уделялось внимания лечению глазных заболеваний в полетах. К примеру, у космонавта развился конъюнктивит. В невесомости жидкий препарат капать бесполезно. Что делать?

Так как комплектация медицинских укладок должна учитывать прогнозируемые заболевания, а опыта такого не было, то в качестве модели я взял условия работы специалистов космических войск,

которые работают в глубоких шахтных сооружениях с искусственным освещением, что приводит к большим напряжениям на глаза, приблизительно имитирующим условия нахождения космонавта в кабине летательного аппарата. Тогда я познакомился с главным офтальмологом Космических войск ***Виталием Александровичем Зверевым.*** С ним мы обсуждали не только проблемы лечения конъюнктивита, но и весь спектр лечения болезней, существующих в офтальмологии. Если вся офтальмологическая служба находит причину заболеваний в глазу, то со Зверевым мы пришли к выводу, что болезнь глаза — это следствие какого-то иного заболевания организма. *Причина на самом деле лежит в нарушении гемодинамики, спазма мускулатуры шейно-воротниковой зоны, нарушении водно-солевого режима и т. д.* Разработанная В. А. Зверевым методика, которая, не затрагивая глаз, может устранять практически любые заболевания, много лет применялась в космической медицине и доказала свою эффективность и доступность. Но... и это вызывало отторжение у других специалистов, а В. А. Зверев продолжил свои изыскания и разработки в области нетравмирующего восстановления зрения и в настоящий момент добился больших успехов.

Лет 10 назад для меня в связи с возрастом возникла проблема удаления катаракты с обоих глаз, что и было сделано в клинике им. Святослава Федорова. Меня предупредили, что в одном глазу возникает осложненная глаукома, которая может привести к дегенерации сетчатки зрительного нерва, то есть слепоте. Я обратился к Звереву, в возглавляемом им центре мне сделали амбулаторную операцию на лице, не затрагивая глаз, перераспределив поток крови, направив часть крови не вниз, а в вверх, что улучшило кровообращение мозговых структур, в частности сетчатки и зрительного нерва. Через 2 дня у меня все явления осложненной глаукомы прошли, глаз стал нормально видеть. Но я понял, что серьезно заниматься глазами надо было гораздо раньше.

В своих книгах я постоянно говорю, что о своем здоровье надо беспокоиться не тогда, когда что-то начинает болеть, а когда ничего не болит. А сам в последнее время поступал наоборот. Днем работаю, а вечером при искусственном освещении пишу книги, что сказалось на моем зрении.

Точно так же большинство людей легкомысленно относятся к здоровью своих глаз. Но, несмотря на заверения офтальмологов, что с помощью капельного лечения и оперативного вмешательства

в глазу они достаточно успешно поддерживают и сохраняют зрение больных, сотни людей остаются слепыми после дорогостоящих операций.

Поэтому я уговорил Виталия Александровича принять участие в написании этой книги и рассказать о новом подходе к сохранению зрения. Ведь это великий дар Господа нам — видеть окружающий мир, но, к сожалению, ощущение его ценности приходит тогда, когда начинаешь терять зрение. «Глаз видит мир, и то, чего недостает миру, чтобы быть картиной, и то, чего недостает картине, чтобы быть самой собой... Глаз совершает чудо, открывая душе то, что существует вне самой души», — сказал французский философ *Морис Мерло-Понти.*

Глаз — это энергоинформационная связь с внешним миром, это компьютер, на котором в радужной оболочке отражается все внутреннее состояние организма, не только грубая патология, но и незначительные функциональные изменения. Это так называемая иридодиагностика — древний метод определения состояния здоровья.

Если вы последуете всем рекомендациям, которые найдете в книге, вы будете ощущать счастье видеть этот свет всю свою жизнь. Но делать это надо вовремя.

И не удивляйтесь, что наши рекомендации касаются не только зрения. Наш организм — единое целое, одно связано с другим, одно отвечает за другое.

Поймите это, дорогие мои.

И удачи вам на этом пути сохранения здоровья!

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

ВЕЛИКИЙ ДАР

Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы Природы.

Г. Гельмгольц

Книги и кинофильмы, краски заката и красоты восхода, хорошая работа и активная жизнь — все это доступно нам благодаря уникальным оптическим приборам — нашим глазам.

К сожалению, наш образ жизни часто не способствует сохранению хорошего зрения. Глаза не выдерживают колоссальных нагрузок, которые диктует современная жизнь. Многочасовое чтение, телевизор, компьютер, яркий свет перегружают сетчатку, глаза начинают утомляться и болеть, что приводит к снижению зрения и тяжелым заболеваниям глаз. Усталость глаз и снижение зрения — первые симптомы, которые говорят, что ваши глаза в опасности. Но мы не можем снизить нагрузку на глаза — так хочется успеть всё...

Проверьте свое зрение! Отмечаете ли вы к концу рабочего дня следующие симптомы:

- Усталость глаз.
- Покраснение глаз.
- Пелену, туман перед глазами.
- Слезотечение.
- Чувство жжения, «песка» в глазах.
- Учащенное мигание.
- Кратковременное двоение в глазах.
- Болевые ощущения в глазах, в висках, на веках.
- Трудность фокусировки.
- Тяжесть в глазах.

Если вы наблюдаете у себя:

• Два-три таких симптома — значит у вас зрительное утомление средней степени.

• Четыре и более симптомов говорят о зрительном утомлении уже хронического характера, а также о наличии «синдрома компьютерного зрения». Без должной незамедлительной профилактики это может привести к серьезному снижению остроты зрения.

Вообще, при наличии указанных симптомов надо обращаться к врачу-офтальмологу, так как это может быть началом или уже развитием более грозного заболевания. Сейчас постоянно слышишь слова «катаракта» (и это уже никого не пугает, считается: что вы хотите — возраст); «глаукома» и «отслоение сетчатки» (это уже пугает, но... авось не у меня); такие понятия, как «близорукость» и «дальнозоркость», вообще не вызывают напряжения — ну будут очки; а вот если глаза устают, слезятся — это уж совсем объяснимо: компьютер, но есть же капли...

А так ли уж это все просто и безопасно? Задумайтесь: зрение — это великий дар. Оглянитесь вокруг, а теперь закройте глаза, представьте черноту — и вот так будет всегда — вы ничего не видите... Но чтобы так не случилось — берегите глаза. Это тот орган, к которому менее всего можно относиться легкомысленно...

Офтальмология

Всякий успех медицины в целом отражается на успехах офтальмологии, и каждый успех последней отражается на успехах медицины в целом.

В. П. Филатов

Слово **«офтальмология»** в переводе с греческого означает «учение о глазе». Так называется наука об анатомии, физиологии глаза, его болезнях, их диагностике, лечении и профилактике. Наука эта достаточно древняя. Конечно же, во все времена люди страдали болезнями глаз. И, конечно же, имелись и способы их лечения. Есть подтверждения того, что в Древнем Вавилоне, в Древней Греции, в Древнем Египте, а также в других частях света люди знали о существовании катаракты, фистулы слезного мешка, и даже были известны определенные методы борьбы с данными недугами. Древнейшие материальные свидетельства существования

офтальмологии обнаружены в Египте. В гробницах фараонов были найдены флаконы из стеатита, алебастра, иногда из слоновой кости с остатками глазных снадобий, возраст которых определяется в 4400 лет. На надгробном памятнике, который датируется 2500 годом до н. э., упоминается окулист.

Первым глазным врачом, имя которого история сохранила высеченным на древней египетской надгробной стеле, был глазной врач фараона *Пепи Анк Ири,* живший около 1600 года до н. э. В медицинских папирусах египтян описан ряд глазных болезней, например слезотечение, пингвекула, геморрагии, бельмо, косоглазие, градина, а также «дождливое небо» — вероятно, трахома.

Высокого развития достигла офтальмология в Древней Индии. В санскритских текстах Аюрведы изложено учение врачей Сушруты и Хараки о глазных болезнях. Оно относится к 400–250 годам до н. э. В офтальмологии Сушруты излагается анатомия, патология, лечение глазных болезней. Значительное место уделялось терапии.

Древнеримский врач *Корнелиус Цельс* (ок. 25–50 годы до н. э.) описал строение глаза, разделил слепоту на необратимую (глаукома) и обратимую (катаракта). Средневековый арабский врач *Ибн-аль-Хайтам* заложил основы медицинской оптики (его труды в немалой степени способствовали изобретению очков), немало внимания уделил болезням глаз *Ибн-Сина* (Авиценна) в своем «Каноне врачебной медицины». Этот труд был очень популярен вплоть до XVII века.

Весомый вклад в развитие офтальмологии внес всемирно известный немецкий ученый *Иоганн Кеплер* (XVII век), который стал рассматривать глаз как оптическую систему. Он же попытался определить, в чем заключается близорукость и дальнозоркость.

XIX век подарил миру блестящего немецкого ученого — *Германа Гельмгольца.* Физика, математика, физиология, анатомия, психология. Можно сказать, что нет такой области знания, в которой этот человек не прославился бы. Недаром его называют одним из последних воистину универсальных ученых. Именно Гельмгольцем был изобретен офтальмоскоп или, как его называют, глазное зеркало. И сегодня этот прибор применяется для диагностирования некоторых глазных болезней, а также болезней нервной системы, диабета и гипертонии (с его помощью можно узнать о состоянии сосудов человека).

Гельмгольц развил основанную *Т. Юнгом* трехкомпонентную теорию зрения, которая впоследствии стала называться теорией цветоощущения Юнга-Гельмгольца. Она подразумевает, что в глазу человека есть особенные элементы, благодаря которым мы можем воспринимать красный, зеленый, а также синий цвета, все же другие цвета мы можем видеть только из-за взаимодействия этих элементов. Более чем через 50 лет после смерти Гельмгольца эту теорию действительно подтвердили ученые из Гарвардского университета. Теперь все мы наверняка знаем, что в сетчатке глаза человека имеется всего три типа так называемых колбочек. И каждый тип чувствителен лишь к одному цвету. Гельмгольц считается одним из самых значимых ученых всей планеты. Он же является основоположником физиологии зрения. Сегодня его именем назван Московский научно-исследовательский институт глазных болезней.

По праву считается одним из величайших офтальмологов современности *Альбрехт фон Грефе*. Тоже немец. Им был придуман и применен на практике абсолютно новый способ, с помощью которого оперировалась катаракта. Также им была предложена техника антиглаукоматозной иридэктомии (удаляется небольшой участок радужки, при этом захватывается ее корень). Фон Грефе подробно изучил и описал физиологию и патологию глазных мышц, расстройство зрения при различных популярных болезнях. Он усовершенствовал и активно внедрил в практику изобретенный Гельмгольцем офтальмоскоп.

Еще одно имя — сэр *Николас Гарольд Гидли* (англичанин), хирург-офтальмолог, разработал электронные методы, с помощью которых можно было эффективно исследовать внутреннюю структуру глаза. Помимо этого он внедрил в широкое использование операционный микроскоп в сочетании с самыми современными микрохирургическими технологиями, витреоретинальные методики, лазерные технологии и рефракционные методики.

В отечественной офтальмологии прежде всего надо назвать *Владимира Петровича Филатова,* разработавшего метод пересадки донорской роговицы. (И хотя в этом он был не первым — первую пересадку роговицы произвел *Э. Цирм* в 1905 году, но стараниями Филатова эта операция, вернувшая зрение тысячам людей, страдающим помутнением роговицы, перестала быть редким экспериментом и стала обычным явлением в медицинской практике) .

Еще одно имя — *Михаил Иосифович Авербах,* создатель и бессменный главный врач Института офтальмологии им. Гельмгольца. Его вклад в науку о лечении глазных заболеваний имеет огромное, ни с чем не сравнимое значение. Особенно это касается решения проблем аномалий рефракции — процесса преломления лучей света в системе органов глаза (близорукость и дальнозоркость). Блестящий врач и глазной хирург, Авербах оставил более 100 трудов, посвященных изучению и лечению трахомы, разработке хирургического метода лечения отслойки сетчатки, операции на слезном мешке, профилактике и лечению травм глаза, лечению глаукомы.

И конечно *Святослав Николаевич Федоров* — великий русский офтальмолог — разработал новые способы, с помощью которых удается успешно лечить близорукость, глаукому. В это же время С. Н. Федоров одним из первых начал внедрять операции при помощи лазеров, в которые тогда никто не верил. В его клинике появился первый в стране отдел лазерной хирургии. В 1980 году на базе НИИ микрохирургии глаза создан МНТК «Микрохирургия глаза» с филиалами в 11 крупных промышленных городах России. Немало сделал С. Федоров и в области кератотомии — оперативного лечения роговицы, позволившего многим людям, страдающим близорукостью, снять очки, а также помогающего при астигматизме.

Впрочем, оперативное лечение близорукости — уже вчерашний день: современная офтальмология предлагает более совершенный и безопасный метод — лазерную терапию.

Кстати, в словаре В. Даля приводится устаревшее ныне слово *«окулистика»* — учение о глазных болезнях и их лечении, которое сейчас, понятно, целиком замещается словом *«офтальмология»*.

Окулист — общее слово для обозначения глазного врача. Заимствовано оно из французского *oculiste,* а происходит от латинского *oculus* — глаз.

Офтальмолог — специалист по офтальмологии (от греческого *ophthalmos* — глаз и *logos* — слово), медицинской научной дисциплине, изучающей орган зрения как в его нормальном, так и в патологическом состоянии.

Есть определенная разница между окулистом и офтальмологом. Офтальмолог, в отличие от окулиста, занимается как консервативным, так и хирургическим лечением глазных заболеваний.

Исследования, проведенные в наше время, показывают, что очень многому количеству людей необходима помощь врача-офтальмолога. Слабое освещение, частая работа за компьютером, просмотр телевизора, экологическая обстановка, нервное напряжение — всё это может привести к ухудшению зрения и развитию многих заболеваний глаз. Для того чтобы избежать серьезных проблем, необходимо своевременно посещать офтальмолога. Особое внимание следует уделять детям и записываться на прием к детскому офтальмологу, он должен быть одним из самых часто посещаемых врачей. Скажем сразу, чтобы зрение было в норме, надо в целом заботиться о своем здоровье, так как наш организм — это единое целое, и, как вы узнаете далее, на зрение влияют заболевания других органов.

Практическая задача офтальмологии — проверка остроты зрения. Для этого используются специальные таблицы, составленные из однотипных знаков (оптотипов) разной величины — это могут быть буквы, кольца с разрывом в разных местах (так называемые кольца Ландольта) или (для детей) картинки. Впервые такую таблицу разработал в 1862 году голландский офтальмолог *Г. Снеллен,* и она до сих пор используется за рубежом. Острота зрения по этой системе выражается в виде простой дроби, где числитель — расстояние, на котором пациент находится от таблицы (6 м), знаменатель — расстояние, с которого в норме глаз должен различать эти буквы. В нашей стране применяется аналогичная таблица, разработанная советским офтальмологом *Д. Сивцевым.* Она включает буквы и кольца Ландольта.

Кстати, за рубежом проверка остроты зрения и его коррекция, другие функциональные расстройства зрения — это компетенция оптометриста. В нашей стране такая специальность — оптометрия — еще мало известна (правда, существует некий ее аналог — техник-оптик), лишь в последние годы в некоторых учебных заведениях (например, в Санкт-Петербурге) появилась специальность «медицинская оптика». А вот за рубежом специальности офтальмолога и оптометриста разделены давно, они даже получают образование по разным учебным планам. Основная задача оптометриста — массовое обследование, выявление глазных болезней, коррекция зрения, при необходимости — направление к офтальмологу. В свою очередь офтальмолог также может направить пациента к оптометристу для назначения очков или контактных линз.

Офтальмология же предполагает более широкий круг и болезней, и методов лечения — в том числе лекарственные и хирургические... ведь болезни глаз не сводятся к близорукости и дальнозоркости: катаракта (помутнение хрусталика), бельмо (помутнение роговицы), нераскрытие слезного канала у новорожденных, птоз (опущение) верхнего века и многое другое — это все компетенция офтальмолога.

Развитие офтальмологии продолжается... Об этом вы узнаете, прочитав книгу.

* * *

Следующий раздел книги — о строении глаза — довольно сложен для понимания, но это подчеркнет и сложность нашего уникального органа зрения. Строение глаза сложнее любого компьютера, любого современного прибора.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

Я закрываю глаза — и весь мир умирает;
я открываю глаза — и всё снова оживает.

Строение глаза сложно (*см. цветную вклейку*), а функции многогранны и удивительны. Глаз постоянно регулирует количество света, которое проникает в него, и фокусируется на ближних и дальних объектах. Воспринимаемые им световые раздражения немедленно передаются по зрительному нерву в головной мозг. Обратимся к официальной медицинской литературе...

Анатомия и физиология глаза

Глазное яблоко человека имеет 3 оболочки (наружную, среднюю и внутреннюю) и содержимое.

Наружная (фиброзная) оболочка состоит из непрозрачной части — ***склеры*** и прозрачной части — ***роговицы.*** Место перехода роговицы в склеру называется ***лимб.*** Склера занимает 4/5 часть фиброзной оболочки и состоит из соединительной ткани, она достаточно плотная, и к ней крепятся глазные мышцы. Основная функция — защитная, она обеспечивает определенную форму и тонус глазного яблока. С заднего полюса глаза в склере имеется место выхода глазного нерва — ***решетчатая пластинка.***

Роговица составляет 1/5 от наружной оболочки, она имеет ряд характеристик: прозрачность (отсутствие сосудов), блеск, сферичность и чувствительность. Все эти признаки характерны для здоровой роговицы. При заболеваниях роговицы эти признаки меняются (помутнение, потеря чувствительности и т. д.). Роговица относится к оптической системе глаза, она проводит и преломляет свет (толщина ее в разных отделах составляет от 2 до 0,4 мм,

а преломляющая сила роговицы равна примерно 40 диоптриям). Средняя (сосудистая) оболочка глаза состоит из радужки, ресничного тела и собственно сосудистой оболочки (***хориоидеи***), которые находятся непосредственно под склерой. Средняя оболочка глаза обеспечивает питание глазного яблока, участвует в обменных процессах и выведении продуктов обмена тканей глаза.

Кроме защитной функции, роговица помогает фокусировать свет на ***сетчатке (внутренней оболочке),*** которая находится на задней стенке глаза. За роговицей расположена ***радужная оболочка (радужка),*** определяющая цвет глаз: голубой, серый, карий или черный. В центре ее имеется черное круглое отверстие — ***зрачок,*** который при помощи мышц, находящихся в радужке, может расширяться или сужаться. Благодаря этому радужка регулирует количество света, поступающее в глаз, открываясь и закрываясь подобно диафрагме фотокамеры. При минимальном освещении зрачок расширяется и в глаз проникает больше света, при ярком свете зрачок сужается.

Позади радужки, за зрачком, находится ***хрусталик.*** Он представляет собой биологическую линзу, в нем нет нервов и сосудов. Сокращение небольшой группы мышц, расположенных вокруг хрусталика, вызывает изменение его формы, вследствие чего меняется его преломляющая сила. Благодаря этому существует возможность фокусировать на сетчатке изображение предметов, расположенных на различном расстоянии от глаза. Чтобы глаз сфокусировался на объектах, расположенных вблизи, часть этих мышц сокращается, в результате чего хрусталик становится более выпуклым, его преломляющая сила увеличивается.

Чтобы глаз сосредоточился на отдаленных объектах, сокращается другая группа мышц, в результате этого хрусталик уплощается, его преломляющая сила уменьшается. По мере старения человека хрусталик, как правило, теряет свою эластичность и отсюда способность к аккомодации (приспособлению глаза к ясному видению предметов на различных расстояниях) ухудшается. Таким образом, человек с возрастом хуже фокусирует зрение на близких объектах; возникает состояние, называемое ***пресбиопией.*** (Иначе — «старческое зрение» — аномалия рефракции глаза, при которой человек не может рассмотреть мелкий шрифт или маленькие предметы на близком расстоянии.)

Сетчатка содержит большое количество чувствительных клеток, воспринимающих свет. Чувствительные клетки, которые называются палочками, находятся преимущественно на периферии сетчатки и обеспечивают ориентацию в пространстве, в том числе ночное зрение.

Колбочки — чувствительные клетки, расположенные в основном в центральных отделах сетчатки, — обеспечивают остроту зрения. Сетчатка глаза человека содержит колбочки трех типов, каждый из которых реагирует на свой диапазон цвета. Одни из них наиболее чувствительны к длинноволновому излучению — красному и оранжевому цветам, вторые — к средневолновому (желтому и зеленому), а третьи реагируют на голубой, синий и фиолетовый цвета. Наибольшее их количество содержится в ***желтом пятне.*** Это небольшой участок, в котором сосредоточены тысячи колбочек, обеспечивающих четкое зрительное изображение подобно фотопленке с высоким разрешением. Изображение в сетчатке преобразуется в импульсы, которые по зрительным нервам передаются в головной мозг. Оба зрительных нерва после входа в полость черепа, в области основания мозга, сливаются, образуя ***перекрест (оптическую хиазму).*** Затем пучки зрительных волокон продолжают свой путь к структурам мозга в виде ***двух зрительных трактов.*** В области затылочных долей головного мозга расположены ***корковые центры,*** где происходит анализ полученной информации.

Сетчатка делится на две камеры. Передняя камера ограничена спереди роговицей, сзади радужкой; задняя — расположена между радужкой и хрусталиком. Обе камеры заполнены прозрачной жидкостью, называемой ***водянистой влагой.*** Она снабжает питательными веществами хрусталик и роговицу. Задний отдел глазного яблока содержит гелеобразное, не имеющее сосудов вещество, называемое ***стекловидным телом.*** Водянистая влага и стекловидное тело поддерживают форму глазного яблока и являются преломляющими средами глаза (наряду с хрусталиком). Водянистая влага образуется в задней камере, поступает через зрачок в переднюю и затем выводится из глазного яблока через дренажную систему угла передней камеры.

Мышцы, нервы и кровеносные сосуды

Глаз приводится в движение несколькими мышцами, работающими согласованно. Чувствительную, двигательную и секреторную иннервацию (связь) образований глазницы осуществляют несколько нервов. Волокна зрительного нерва выходят через заднюю стенку глаза и передают нервные импульсы, образующиеся в сетчатке, головному мозгу. Выработку слез слезной железой стимулирует слезный нерв. Чувствительную иннервацию образований глазницы осуществляет тройничный нерв, двигательные нервы иннервируют мышцы глазницы.

Кровоснабжение каждого глазного яблока обеспечивает глазничная артерия; центральная артерия сетчатки (ветвь глазничной артерии) питает сетчатку. Соответствующие вены осуществляют отведение крови. Сосуды входят и покидают глазное яблоко в области его заднего полюса.

Вспомогательные органы

Структуры, расположенные вокруг глаза, позволяя ему свободно двигаться во всех направлениях и способствуя восприятию им лучей света, в то же время выполняют защитную функцию, оберегая глаз от пыли, ветра, различных микроорганизмов и потенциально опасных веществ.

С боков и сзади глаз защищен ***костными стенками*** глазницы. В глазнице, кроме глазного яблока, находятся мышцы, нервы, кровеносные сосуды, жир и образования, которые вырабатывают и обеспечивают отток слезной жидкости. Спереди глаза прикрываются ***веками*** — тонкими складками кожи. Они рефлекторно быстро закрываются, чтобы защитить глаз от инородных тел, ветра, пыли, песка и очень яркого света. При мигании веко помогает распределению слезной жидкости по поверхности глаза, а закрытые веки поддерживают влажность глазной поверхности.

Внутренняя поверхность века покрыта тонкой слизистой оболочкой (конъюнктивой), которая распространяется сзади, охватывая переднюю поверхность глаза, кроме роговицы. Защищать глаза помогают ***ресницы*** — волоски, растущие из края век. Они создают механический барьер для пыли и небольших инородных тел. Маленькие железы, расположенные в толще

краев век, вырабатывают маслянистое вещество, которое входит в состав слезной пленки, покрывающей поверхность глаза, и предотвращает ее испарение.

Слезные железы, расположенные в области наружного угла глаза под верхним веком, вырабатывают водянистую часть слезной жидкости, омывающей глаз. Отток слезы происходит через слезные канальцы, расположенные в толще век в области внутреннего угла глаза. Слезы поддерживают влажность поверхности глаза и ее нормальное состояние. При высыхании прозрачная (в норме) роговица повреждается и мутнеет. Вследствие ее инфицирования развивается кератит (воспаление роговой оболочки) и может возникнуть изъязвление. Слезы также очищают глаза. Мелкие частицы, попадающие на поверхность глаза, захватываются слезой и выводятся вместе с ней наружу. Кроме того, слезы богаты антителами, которые помогают предотвращать инфекции.

ОСТРОТА ЗРЕНИЯ

Как травма, так и заболевания глаз влияют на зрение. Если человек начинает видеть окружающее размыто и нечетко, то это значит, что уменьшается острота зрения. Острота зрения бывает от 100% до полной слепоты. Обычно она исследуется с помощью таблицы, на которой в виде рядов представлены буквы (или другие объекты) различной величины. В том случае, если исследуемый с расстояния 5 м правильно называет буквы 10-го ряда, его остроту зрения оценивают как 1,0. Такое зрение принято считать нормой. Человек, имеющий остроту зрения 0,1, видит с 5 м только буквы 1-го ряда, в то время как человек, имеющий зрение 1,0, видит этот ряд с 50 м.

Принято полагать, что слепота — это острота зрения менее чем 0,01 с коррекцией очками или контактными линзами. Многие люди, которые юридически считаются слепыми, могут различать форму предметов, но не в состоянии видеть их детали.

Слепота может возникать по одной из следующих причин:

- свет не достигает сетчатки;
- лучи света не фокусируются должным образом на сетчатке;
- сетчатка не в состоянии нормально воспринимать лучи света.

Наиболее распространенные причины слепоты:

- ***катаракта*** — самая распространенная причина;
- ***инфекция*** — самая предотвратимая причина в цивилизованном мире; не распространена в высокоразвитых странах (в России остается одной из возможных причин);
- ***сахарный диабет*** — одна из наиболее распространенных причин в высокоразвитых странах (все чаще становится основной причиной и в России); может быть предотвратима;

• ***макулярная дегенерация*** — влияет на понижение центрального зрения, периферическое зрение не страдает; предотвратима и излечима менее чем у 10% людей;

• ***глаукома*** — в России остается одной из основных причин потери зрения; при раннем лечении не должна вести к слепоте.

Эти патологические нарушения, приводящие к слепоте, являются следствием ряда заболеваний. Например, катаракта блокирует поступление света в глаз, поэтому он не достигает сетчатки. Нарушения фокусировки, то есть рефракции, обычно удается исправить с помощью очков, но не всегда полностью. Отслойка сетчатки и наследственные заболевания, например пигментный ретинит, могут влиять на способность сетчатки воспринимать свет. Сахарный диабет и макулярная дегенерация могут также повреждать сетчатку. При заболеваниях нервной системы (рассеянный склероз или нарушение кровообращения) может повреждаться зрительный нерв, который несет импульсы к головному мозгу. Повреждать этот нерв также могут опухоли близлежащих структур, например гипофиза. Области головного мозга, которые воспринимают зрительные импульсы, могут быть повреждены инсультом, опухолью или другими заболеваниями.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Ораторы восхваляли глаз, певцы воспевали его,
но действительная оценка глаза покоится
в безмолвной тоске тех, кто имел глаз и лишился его.

А. Грефе

Это органические и функциональные поражения зрительного анализатора человека, ограничивающие его способность видеть, а также поражения придаточного аппарата глаза. Заболевания зрительного анализатора обширны, и их принято группировать в несколько разделов, в свою очередь также включающих несколько групп заболеваний:

- Заболевания век (в том числе блефарит — воспаление краев век, трихиаз — неправильный рост ресниц с раздражением глазного яблока, ячмень — воспаление мейбомиевых желез края века).
- Заболевания слезных органов.
- Заболевания конъюнктивы (в том числе конъюнктивит — воспаление конъюнктивы, трахома — вид хламидийного конъюнктивита, синдром сухого глаза — недостаток увлажнения конъюнктивы).
- Заболевания склеры.
- Заболевания роговицы (в том числе кератит — воспаление роговицы).
- Заболевания хрусталика (в том числе катаракта — помутнение хрусталика).
- Заболевания стекловидного тела.
- Заболевание радужной оболочки.
- Заболевания сетчатки (в том числе отслоение сетчатки).
- Заболевания зрительного нерва (в том числе неврит — воспаление зрительного нерва, атрофия зрительного нерва).
- Нарушения циркуляции водянистой влаги — глаукома.

• Заболевания глазодвигательного аппарата (в том числе косоглазие).

• Заболевания глазницы.

• Нарушения рефракции (аметропии) — близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

Как вы видите, заболеваний глаз достаточно много, существуют и неназванные. Они могут развиться в результате травм или инфекций, или могут быть связаны с заболеваниями организма, например диабетом, атеросклерозом и другими. Остановимся на самых распространенных.

Нарушения рефракции

В норме на сетчатке фокусируется четкое изображение, поскольку роговица и хрусталик преломляют поступающие лучи света (рефракция) сообразно форме глаза (его переднезаднему размеру).

Форма роговицы постоянна, но форма хрусталика изменяется, чтобы фокусировать на сетчатке объекты, находящиеся на различных расстояниях от глаза.

Форма глазного яблока имеет важное значение для правильной фокусировки изображения на сетчатке: при близорукости переднезадний размер обычно больше, чем в норме; при дальнозоркости — наоборот, меньше.

Людям, имеющим ***дальнозоркость (гиперметропию),*** трудно различать предметы, расположенные вблизи, а больным с ***близорукостью (миопией)*** — отдаленные объекты.

Когда человек достигает 40 лет, хрусталик становится менее эластичным, вследствие чего затрудняется фокусировка на близлежащих объектах; это состояние называется ***пресбиопией.*** Если хрусталик удален в связи с развитием катаракты, но искусственный хрусталик не установлен, то у такого человека зрение бывает нечетким при любом расстоянии до предмета; отсутствие хрусталика называется ***афакией.*** Неправильная (несферическая) форма роговицы приводит к искажению зрения; это состояние называется ***астигматизмом.***

Каждый человек должен регулярно проверять зрение у глазного врача (офтальмолога). В ходе обследования офтальмолог исследует функции каждого глаза и ***бинокулярное зрение***

(возможность объемного восприятия внешнего мира обоими глазами). Оцениваются не только зрительные функции, связанные с рефракцией, но и другие, например цветоощущение.

Коррекция рефракции (приведение в соответствие фокуса относительно сетчатки) заключается в подборе корригирующих линз. Однако нарушения рефракции можно также исправлять с помощью некоторых операций и лазерных видов лечения, которые изменяют форму роговицы.

Корригирующие линзы — очки и контактные линзы

Нарушения рефракции корригируют стеклянными или пластиковыми линзами, установленными в оправу (очками), или контактными линзами, помещаемыми непосредственно на роговицу. Для большинства людей выбор определяется внешним видом, удобством и комфортом.

Пластиковые линзы для очков легче стеклянных, но на их поверхности часто появляются царапины, и они могут трескаться; стеклянные линзы более прочны, но их можно разбить. И те и другие линзы могут быть окрашены или обработаны веществами, которые автоматически затемняют их при воздействии света: Линзы также покрывают специальным составом, чтобы уменьшить попадание вредного для глаз ультрафиолетового света. Бифокальные очки имеют две линзы — верхнюю, которая обеспечивает зрение вдаль, и нижнюю, которая дает возможность хорошо видеть вблизи.

Многие люди считают, что контактные линзы привлекательнее очков, другие полагают, что с контактными линзами зрение становится естественнее. Однако контактные линзы требуют тщательного ухода, кроме того, они могут повреждать глаза, и у некоторых людей корригируют зрение хуже, чем очки. Пожилым и страдающим артритом людям обычно трудно обрабатывать контактные линзы и пользоваться ими.

Твердые (негибкие, жесткие) контактные линзы — тонкие диски, сделанные из твердого пластика. Жесткими являются и газопроницаемые линзы, сделанные из силикона и других соединений; они обеспечивают лучший доступ кислорода к роговице. Мягкие гидрофильные контактные линзы, сделанные из гибкого пластика, имеют большой диаметр и закрывают всю роговицу. Как правило, мягкие негидрофильные линзы делают из силикона.

Пожилым людям обычно легче надевать мягкие линзы, поскольку они больше. Кроме того, они реже выпадают, чем твердые линзы; в результате опасность попадания пыли и других частиц на них ниже. Мягкие контактные линзы более удобны в ношении и для новичка. Но они, так же как и твердые, требуют тщательного ухода.

Обычно, надев первую пару жестких контактных линз, человек только через неделю начинает чувствовать себя комфортно. Продолжительность ношения этих линз постепенно увеличивают с каждым днем. Но, хотя твердые линзы сначала неудобны в ношении, они не должны вызывать болевых ощущений. Появление боли указывает на то, что данные линзы не подходят.

Как правило, контактные линзы нужно снимать и очищать каждый день. В качестве альтернативы существуют линзы более длительного ношения: некоторые из них заменяют каждую неделю или две. Пользование такими линзами освобождает от необходимости чистить и хранить их, поскольку они регулярно заменяются новыми.

Однако ношение контактных линз любой разновидности сопряжено с риском опасных осложнений, в том числе с возможностью образования *язвы роговицы* в случае развития инфекции, что может привести даже к ***потере зрения (!)***. Этот риск существенно уменьшается, если точно следовать инструкциям врача-окулиста, не забывая при этом о здравом смысле.

При возникновении дискомфорта, чрезмерного слезотечения, изменения зрения или покраснения глаз линзы должны быть немедленно сняты. Если симптомы не проходят быстро, нужно обратиться к врачу.

Операция и лазерная терапия

Исправить близорукость (миопию), дальнозоркость (гиперметропию) и астигматизм можно с помощью хирургических и лазерных процедур (операций по коррекции рефракции). Однако эти операции обычно не исправляют зрение так же полно, как очки и контактные линзы. Прежде чем решиться на такую процедуру, необходимо обсудить все за и против с офтальмологом и тщательно все взвесить.

Операции по коррекции рефракции рекомендуется делать тем людям, зрение которых не может быть исправлено очками или

контактными линзами, а также тем, кто по разным причинам не может носить их. Однако многие делают эти операции для удобства и в косметических целях и бывают удовлетворены результатом. Иногда, чтобы улучшить зрение в достаточной мере, необходимы повторные операции.

Но не забывайте, что ***любая хирургическая операция — это риск.*** Основные возможные проблемы — избыточная (у пациента развивается гиперметропия) или недостаточная коррекция имевшейся близорукости. Поскольку избыточную коррекцию обычно трудно устранить, хирург стремится не полностью корригировать ее. Недостаточная же коррекция, как упомянуто выше, может быть исправлена позже: для этого при необходимости проводятся дополнительные процедуры. При ее развитии проводят интенсивную антибактериальную терапию.

Хотя лазерные операции для исправления плохого зрения выглядят многообещающе, имеются определенные проблемы. Так, период восстановления после них более длительный и более болезненный, чем при других операциях.

Вот и мне пришлось это испытать и обратиться к доктору Звереву, который с применением разработанной им методики пытается исправить мое состояние.

Катаракта

Катаракта — помутнение хрусталика глаза с прогрессирующим ухудшением зрения *(см. цветную вклейку)*.

Развитие катаракты характеризуется прогрессирующей, но не сопровождающейся болью потерей зрения. Катаракты наиболее распространены у пожилых людей; у детей катаракта может быть врожденной.

Симптомы

Поскольку свет, поступающий в глаз, проходит через хрусталик, то при блокировке, искажении или рассеивании света какой-либо частью хрусталика (его помутнении) может возникать нарушение зрения. Степень ухудшения зрения зависит от того, в какой части хрусталика развивается катаракта и насколько она плотна (от степени ее зрелости).

При помутнении хрусталика, локализующемся в проекции зрачка, отмечается резкое нарушение зрения при ярком освещении, когда происходит сужение зрачка. Яркий свет, как правило, вообще мешает людям, страдающим этим заболеванием: вследствие его рассеивания они видят как бы ореол вокруг источников такого света. Такие нарушения зрения особенно заметны, когда человек выходит из темного помещения в ярко освещенное или когда он пробует читать при ярком свете. У больных катарактой, принимающих еще и препараты от глаукомы (они сужают зрачок), степень нарушения зрения еще более выражена.

Если помутнение локализуется в задней части хрусталика (задняя субкапсулярная катаракта), зрение особенно нарушается при ярком свете. При такой разновидности катаракты отмечается наибольшее ухудшение зрения, поскольку помутнение локализуется в точке, где пересекаются лучи света.

Удивительно, но катаракта в центральной части хрусталика (ядерная катаракта) может вначале улучшать зрение. Вызывая изменение фокусировки света, она улучшает видимость предметов, расположенных близко к глазу. Пожилые люди, у которых обычно развивается пресбиопия, обнаруживают, что могут снова читать без очков, — явление, часто описываемое как «второе зрение».

Хотя развитие катаракты обычно безболезненно, в редких случаях может возникнуть отек хрусталика с повышением внутриглазного давления и развитием болевого приступа.

Диагностика и лечение

Врач может диагностировать катаракту, исследуя глаз офтальмоскопом (инструмент, с помощью которого осматривают внутренние структуры глаза). Используя щелевую лампу (микроскоп, который позволяет рассмотреть структуры глаза с увеличением), врач может определить точную локализацию катаракты и распространенность помутнения хрусталика.

Обычно люди, имеющие катаракту, сами решают, когда удалять ее хирургическим путем. Если человек чувствует, что из-за снижения зрения возникает дискомфорт, появляются затруднения при выполнении повседневных задач, то необходимо обратиться к офтальмологу. Современный уровень развития микрохирургии

глаза дает возможность удалять начальные катаракты без длительного ожидания ее созревания (как это было в прошлом).

Но прежде чем решиться на операцию, следует *попробовать другие меры.* Улучшить зрение помогают очки и контактные линзы. Больным, не имеющим глаукомы, но страдающим некоторыми видами катаракты, назначают препараты, которые поддерживают зрачок в расширенном состоянии. Ношение солнечных очков при ярком свете и использование ламп, которые дают отраженное освещение, а не прямой яркий свет, не вызывает сильного сужения зрачка и помогает зрению.

Операцию по поводу катаракты делают в любом возрасте. Она обычно не требует общей анестезии или длительного пребывания в стационаре. Во время операции хрусталик удаляют и на его место имплантируют искусственный. Делается он из пластика или силикона и называется искусственной интраокулярной линзой. Без нее больным необходимо носить контактную линзу. Если же они не могут ее надевать, то должны пользоваться очками с очень толстыми стеклами, которые влияют на качество зрения.

Иногда через несколько недель или даже лет после имплантации искусственного хрусталика развивается помутнение позади него (вторичная катаракта). Обычно такое помутнение может быть устранено с помощью лазерного лечения.

Как лечит катаракту В. А. Зверев, читайте далее.

Глаукома

Глаукома — заболевание, при котором происходит увеличение внутриглазного давления с последующим повреждением зрительного нерва и снижением зрения *(см. цветную вклейку).*

Как передняя, так и задняя камеры глаза заполнены прозрачной жидкостью, называемой водянистой влагой. В норме эта жидкость производится в задней камере, проходит через зрачок в переднюю и затем дренируется из глаза через каналы оттока, находящиеся в углу передней камеры (пространство между роговицей и радужкой). Если отток жидкости нарушен, происходит повышение внутриглазного давления.

Обычно причину развития глаукомы установить не удается, однако иногда заболевание встречается у членов одной семьи, то есть заболевание наследственное. Если для конкретного случая

глаукомы характерно наличие открытого угла передней камеры (радужка не закрывает его), то это ***открытоугольная глаукома.*** Отток влаги в таких случаях затруднен вследствие блокирования дренажной системы угла передней камеры (чаще всего частицами пигмента с поверхности радужки). Если угол передней камеры блокирован радужкой, заболевание называется ***закрытоугольной глаукомой.***

Офтальмолог может измерить внутриглазное давление, используя простую, безболезненную процедуру, называемую тонометрией. В основном, значения, большие чем 27 мм рт. ст., указывают на увеличение давления (хотя глаукома может возникнуть и при нормальном давлении). Иногда, чтобы установить наличие глаукомы, требуется провести ряд измерений, выполняемых последовательно в течение определенного времени. Исследование с офтальмоскопом (инструмент для осмотра внутренних структур глаза) позволяет выявить видимые изменения в зрительном нерве, вызванные глаукомой. Иногда врач использует специальную линзу, чтобы рассмотреть каналы оттока; эта процедура известна как ***гониоскопия.***

Глаукома сопровождается сужением периферических границ поля зрения или появлением в нем «слепых» пятен. Чтобы выявить изменения в поле зрения, используется метод периметрии (исследования поля зрения), в том числе с применением специальных компьютерных программ. В ходе такого исследования пациент смотрит на фиксационную точку в центре экрана и отмечает момент появления движущегося с периферии экрана светового объекта (в местах «слепых» пятен объект пациентом «теряется»).

Вторичная глаукома

Вторичная глаукома иногда возникает, если глаз был поврежден инфекцией, воспалением, опухолью, набухающей катарактой, а также в результате любого глазного заболевания, которое приводит к нарушению дренажа жидкости из передней камеры глаза. Воспалительные заболевания (например, увеит) — одни из самых распространенных причин возникновения вторичной глаукомы. К другим частым причинам относятся: тромбоз (закупорка) центральной вены сетчатки, травмы глаза, офтальмологические операции и кровотечение из сосудов глаза. Некоторые препараты,

например кортикостероиды, также могут способствовать повышению внутриглазного давления.

Лечение вторичной глаукомы зависит от ее причины. Например, если она вызывается воспалением, то, чтобы уменьшить его, часто используют кортикостероиды (гормональные препараты), а также препараты, которые поддерживают зрачок в расширенном состоянии. Иногда необходима операция.

Заболевания кровеносных сосудов

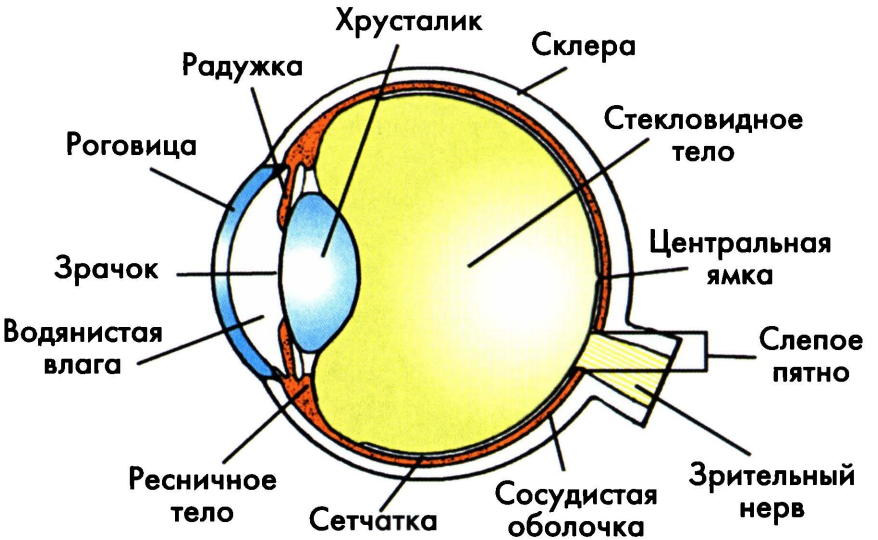
Заболевания кровеносных сосудов глаз включают кровоизлияния, нарушение кровообращения и тромбоз (окклюзию) сосудов. Эти заболевания могут иметь опасные последствия, приводя к повреждению сетчатки, иногда стойкому снижению зрения и даже слепоте. Кроме того, они указывают, что данный человек подвержен высокому риску развития других болезней, например инсульта.

Атеросклеротическая ретинопатия

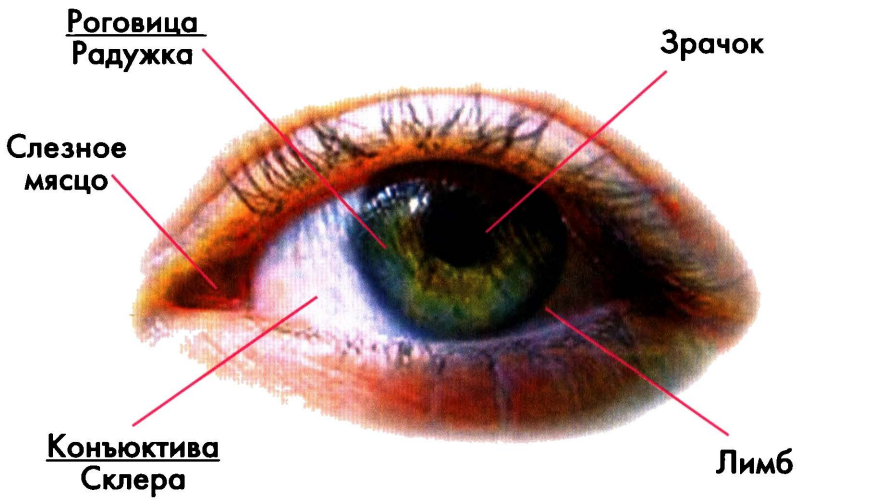
При этом заболевании частично блокируются небольшие артерии, несущие кровь к глазу, поскольку их стенки утолщаются. Используя офтальмоскоп, врач может видеть утолщенные кровеносные сосуды и другие признаки нарушения кровообращения сетчатки. Хотя утолщение стенок сосудов само по себе обычно не приводит к нарушению зрения, оно указывает на то, что кровеносные сосуды здесь и в других органах повреждены и что необходимы профилактика и лечение.

Гипертоническая ретинопатия

Это заболевание возникает, когда артериальное давление чрезвычайно высокое, например, при тяжелой артериальной гипертензии, злокачественной артериальной гипертензии и токсикозе беременности. Если заболевание прогрессирует, происходят кровоизлияния в сетчатку. При этом некоторые участки сетчатки повреждаются, поскольку кровообращение в ней нарушено; с годами здесь откладываются жировые включения. Может также развиваться отек диска зрительного нерва. Появление такого отека указывает на то, что давление в головном мозге слишком высокое. Все эти изменения нарушают зрение и требуют срочного лечения.



Внутреннее строение глаза

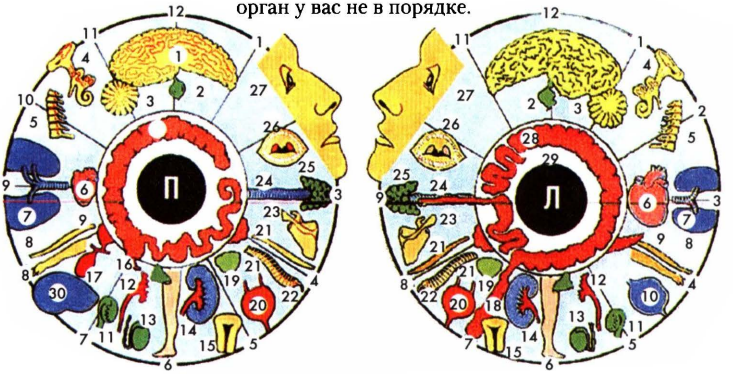


Внешнее строение глаза:

Здесь можно выделить веки (верхнее и нижнее), ресницы, внутренний угол глаза со слезным мясцом (складка слизистой оболочки), белую часть глазного яблока – склеру, которая покрыта прозрачной слизистой оболочкой – конъюнктивой, прозрачную часть – роговицу, через которую видны круглый зрачок и радужка (индивидуально окрашенная, с неповторимым рисунком). Место перехода склеры в роговицу называется лимб. Глазное яблоко имеет неправильную шаровидную форму, переднезадний размер у взрослого человека, составляет около 23–24 мм.

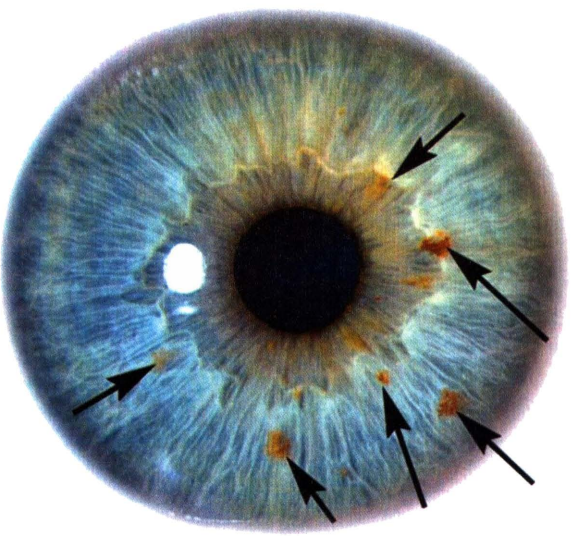
Карта радужки, составленная Клаусом Микком

Рассмотрите радужку в зеркале.
Если заметите темные пятна, сопоставьте
с этой схемой. Она подскажет, какой
орган у вас не в порядке.

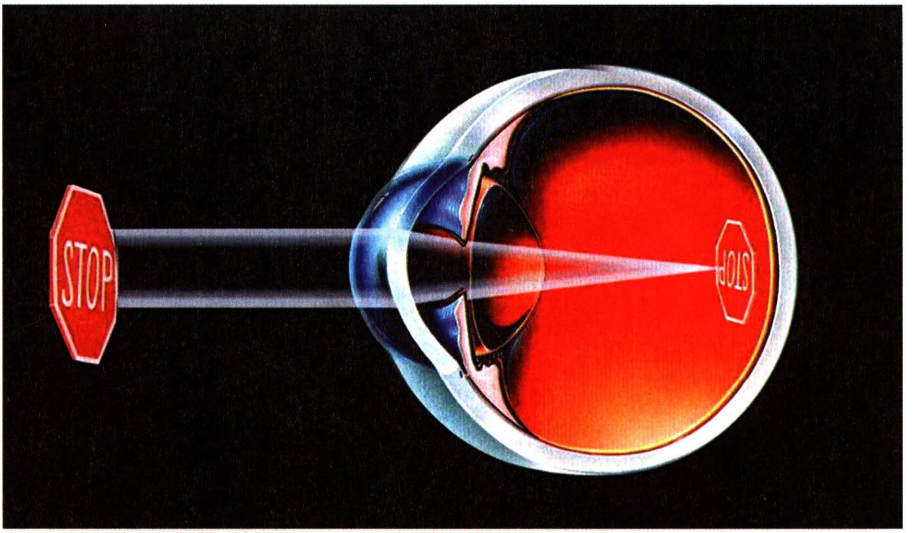


1. Мозг.
2. Гипофиз.
3. Мозжечок.
4. Ухо.
5. Шейный отдел позвоночника
6. Сердце.
7. Легкие.
8. Плевра.
9. Диафрагма.
10. Селезенка.
11. Яичники
12. Мочеточник.
13. Яички.
14. Почка.
15. Матка.
16. Аппендикс.
17. Желчный пузырь.
18. Анус.
19. Простата.
20. Мочевой пузырь.
21. Грудной отдел позвоночника.
22. Поясничный отдел позвоночника.
23. Лопатка.
24. Трахея.
25. Щитовидная железа.
26. Миндалины.
27. Придаточные пазухи носа.
28. Толстый кишечник.
29. Желудок.
30. Печень.

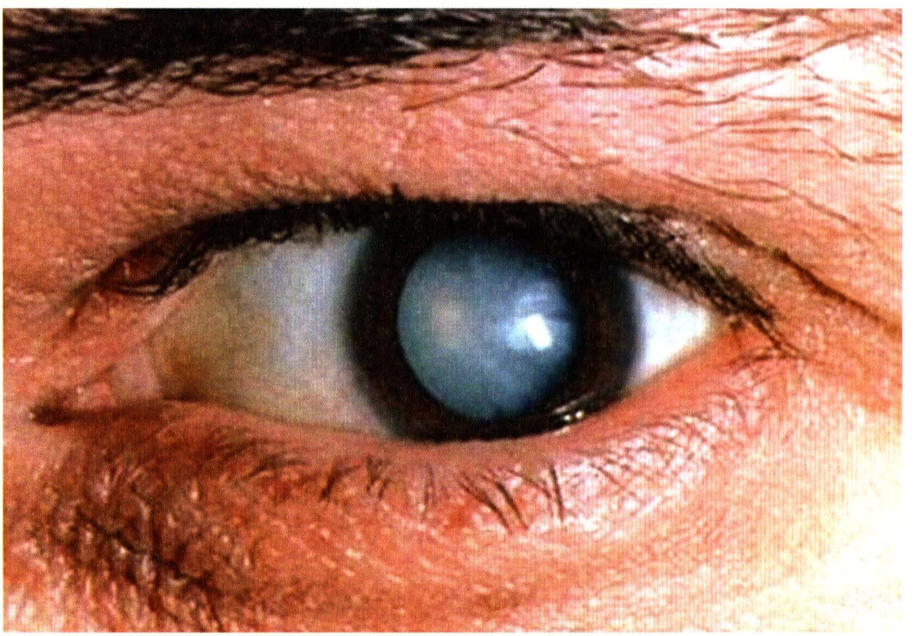
Иридодиагностика



Радужка глаза.
Стрелками показаны пигментные пятна

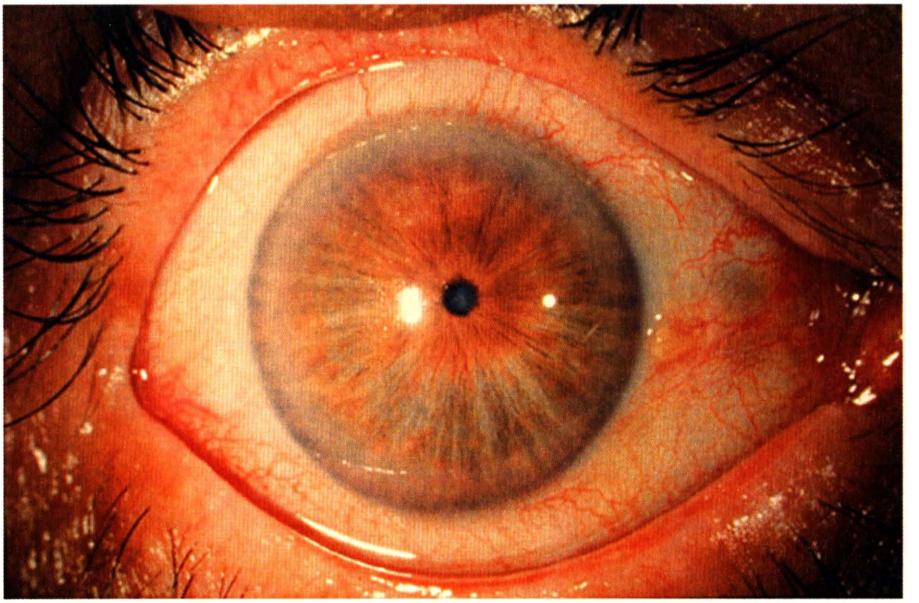


Близорукость

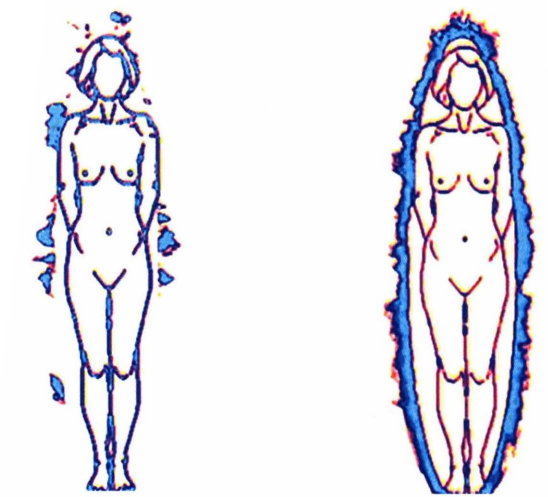


Катаракта:

Катаракта — это помутнение хрусталика, приводящее к нарушению зрения. В норме хрусталик абсолютно прозрачен. Он состоит из воды, белков, минеральных веществ. Питается за счет внутриглазной жидкости, которая постоянно вырабатывается в глазу и омывает хрусталик. С возрастом и при ряде заболеваний в этой жидкости скапливаются продукты обмена, которые могут оказывать токсическое действие, в том числе и на хрусталик. Это приводит к нарушению его питания и, как результат, к потере прозрачности. Появление помутнений на хрусталике и называется катарактой.



Глаукома



а) б)

ГРВ — пациентка с глаукомой:
а) до лечения; б) после лечения

Цель лечения состоит в том, чтобы снизить повышенное артериальное давление, которое является корнем проблемы. Когда повышение артериального давления очень выражено и угрожает жизни, необходимо немедленно начать лечение, чтобы спасти зрение и избежать других осложнений.

Диабетическая ретинопатия

Сахарный диабет сопровождается двумя типами поражений глаз, которые, как правило, ведут к слепоте, — это ***непролиферативная и пролиферативная ретинопатия.*** Эти изменения могут возникать как у больных, получающих инсулин, так и у тех, кто его не получает.

Сетчатка при сахарном диабете поражается потому, что вследствие повышения в крови уровня сахара (глюкозы) стенки небольших кровеносных сосудов утолщаются и становятся более проницаемыми. Распространенность ретинопатии и степень потери зрения связаны с тем, насколько хорошо контролируется содержание сахара в крови и, что более важно, как долго человек болеет сахарным диабетом. В основном, ретинопатия развивается минимум через 10 лет после того, как диагностирован сахарный диабет.

При непролиферативной ретинопатии небольшие капилляры сетчатки повреждаются и становятся более проницаемыми. Сетчатка в таких участках отекает; в них накапливаются белки крови.

На ранних стадиях непролиферативная ретинопатия может не сопровождаться ухудшением зрения, и лишь осмотр офтальмолога позволяет своевременно обнаружить изменения на глазном дне.

Небольшие ретинальные кровоизлияния приводят к искажению только части поля зрения, но если они возникают в области желтого пятна, то это сопровождается резким ухудшением остроты зрения.

При пролиферативной ретинопатии ишемия (повреждение) сетчатки стимулирует образование новых сосудов. Кажется, что такой процесс благоприятен, но это не так, ибо вновь образованные кровеносные сосуды растут неправильно.

Они могут врастать в стекловидное тело; могут возникать кровоизлияния. На поверхности сетчатки формируются мембраны, сокращение которых приводит к развитию отслойки сетчатки.

При пролиферативной ретинопатии зрение ухудшается намного больше, чем при непролиферативной. Без лечения процесс завершается полной или почти полной слепотой.

Механизм влияния уровня глюкозы на глаза таков: скачок сахара в крови в худшую сторону вызывает изменения в строении хрусталика и в сетке кровеносных сосудов глазного яблока. Это оказывает неблагоприятное влияние на остроту зрения и приводит к временным, а также к более серьезным проблемам — катаракте, глаукоме, диабетической ретинопатии и в особо сложных или застарелых случаях — к слепоте. Если диабетик вдруг начал замечать, что перед глазами периодически мелькают «мошки», появляются вспышки и затемнения, он быстро устает при чтении, а буквы даже с близкого расстояния начинают хаотично плясать — срочно нужно отправляться к окулисту.

Лечение заключается в лазерной фотокоагуляции, при которой лазерный луч, направляемый через зрачок, блокирует вновь образованные сосуды и предупреждает кровоизлияния. Если кровотечение из поврежденного сосуда было обширным, может потребоваться операция, чтобы удалить кровь, которая просочилась в стекловидное тело (процедура, называемая витрэктомией). После проведения витрэктомии зрение обычно улучшается.

Глаза при сахарном диабете нужно беречь. Это должны запомнить все те, кто столкнулся или столкнется в будущем с проблемой данного недуга, поэтому для успешного проведения нужных действий требуется всего лишь помнить несколько важных моментов. *Нужно внимательно следить за уровнем сахара в крови каждый день, делать физические упражнения и вести здоровый образ жизни (отказаться от курения и употребления спиртного). Также рекомендуется пересмотреть свое отношение к еде и начать употреблять качественную пищу, отказаться от обильного количества жирного и мучного. Кроме того, стоит нормализовать свой график, спать по 7–8 часов в сутки ночью. Обязательно 1 раз в год посещать офтальмолога.*

В заключение стоит заметить, что зрение при сахарном диабете не всегда может быть плохим и хорошим: все зависит от самого человека, от его стремления вылечиться от недуга. Если пациент выполняет установки врача-офтальмолога и эндокринолога, у него есть все шансы на излечение и недопущение падения зрения.

Диагностика заболеваний глаз

Диагностика заболеваний глаз проводится врачом-офтальмологом в услових специально оборудованного офтальмологического кабинета. Врач-офтальмолог проводит различные виды диагностики, их много.

Самый простой — с помощью увеличительной линзы врач проводит визуальный осмотр внутренней поверхности глазного яблока и глазного дна.

Биомикроскопия — метод исследования переднего отрезка глаза с помощью щелевой лампы (специального микроскопа). С помощью биомикроскопии врач-офтальмолог может видеть при большом увеличении такие ткани глаза, как конъюнктиву, роговицу, а также лежащие глубже структуры — радужку, хрусталик, стекловидное тело.

Визометрия — метод определения остроты зрения.

Исследование цветового зрения — данный метод исследования глаз проводится с помощью специальных таблиц (таблицы Рабкина) и служит для определения таких нарушений цветового зрения, как протанопия, дейтеранопия или цветослабость (виды дальтонизма).

Кампиметрия — определение центрального поля зрения, часто на цвета.

Кератотопограмма — исследование, показывающее поверхность роговицы, ее «топографическая карта».

Определение угла косоглазия

Офтальмоскопия — исследование, которое позволяет врачу увидеть глазное дно (внутреннюю поверхность глаза) — сетчатку, сосуды. Это один из самых распространенных и важных методов в диагностике заболеваний глаз. Процедура проводится бесконтактно, с помощью специального прибора — офтальмоскопа или линзы.

Периметрия — определение периферического зрения человека. Процедура проводится на специальных аппаратах, представляющих собой полусферу, на внутренней поверхности которой проецируются световые сигналы. Это важный метод диагностики таких заболеваний глаз, как глаукома, частичная атрофия зрительного нерва и других.

Рефрактометрия — определение оптической силы глаза (рефракции).

Скиаскопия — применяют для того, чтобы определить тип рефракции глаза (нарушения зрения), степень астигматизма или близорукости.

Тонография — регистрация внутриглазного давления (ВГД) в динамике. Процедура занимает порядка 4–5 минут, но за это время может быть получена важная информация об оттоке.

Тонометрия глаза — измерение внутриглазного давления (ВГД).

Ультразвуковое исследование глазного яблока (УЗИ) — достаточно распространенный метод исследования, завоевавший популярность благодаря своей оперативности, отсутствию осложнений и информативности. Это исследование применяется для диагностики таких заболеваний глаз, как отслойка сетчатки, новообразования глаза и глазницы, появления инородного тела.

Электрофизиологическое исследование (ЭФИ) позволяет оценить состояние сетчатки, зрительного нерва, коры головного мозга. То есть функции всей нервной ткани зрительного аппарата. Данный метод нашел широкое применение в диагностике заболеваний сетчатки и зрительного нерва.

Иридодиагностика — нетрадиционный метод проверки и диагностики патологических и наследственных изменений в организме. Проводится иридодиагностика по радужной оболочке и изменению цвета глаза.

* * *

Это вкратце по современной офтальмологии. Но, как мы говорим, всё развивается, и в данной отрасли медицины тоже. Вот об этом сейчас и поговорим...

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО – СЕГОДНЯ!

ЗАБЛУЖДЕНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

Сизифов труд врача,
Который лечит тело.
Болезни – отражение на теле
Эмоций, мыслей и Души.

В. А. Зверев

Духовное и экологическое неблагополучие, напряженный ритм современной жизни, чрезмерные психоэмоциональные и физические перегрузки (стрессы) вызывают у людей негативные мысли и эмоции, которые блокируют циркуляцию энергии и крови в организме, вследствие этого развиваются многообразные болезни: инсульты, инфаркты, астма, глаукома, гастрит, артрит, гипертония, бронхит, колит, миопия (близорукость) и тысячи других.

Может ли современная, «симптоматическая» медицина с помощью таблеток, скальпеля и высоких технологий устранять причины болезней многомерного человека? Лечебные методы современной медицины, воздействуя на физическое тело, устраняют лишь симптомы болезней и приносят временное облегчение. И потому заболевания людей множатся, прогрессируют и часто переходят в хроническую форму.

Современной медицине необходимы целостное мировоззрение, истинное понимание сущности болезней и новые прорывные технологии восстановления здоровья.

Занимаясь проблемами здоровья и восстановления зрения, бывший главный офтальмолог Военно-космических сил РФ В. А. Зверев после 20 лет поисков пришел к следующим выводам:

1. СВЕТ – по-настоящему эффективное средство преобразования человека и Природы.

2. СВЕТ несет божественное сознание человеку, он исцеляет его тело и Душу.

3. Энергии видимого света малой мощности, воздействуя через глаза, биологически активные точки и зоны, служат для активации внутренней среды организма. Они восстанавливают биополевые и клеточные структуры тканей и органов человека и регулируют его психоэмоциональное и физиологическое состояние.

В России и некоторых западных странах уже более двух десятилетий разрабатываются и применяются приборы, стимулирующие деятельность человека, принцип действия которых основан на новейших достижениях высоких технологий светозвуковой нейропсихологии и квантовой физики. Применение приборов спектрально-оптической терапии открыло новые уникальные возможности для восстановления зрения у людей. Лечение узкими спектрами света позволило *без хирургического вмешательства* восстанавливать зрение пациентам с миопией, глаукомой, дистрофией сетчатки, косоглазием.

Глаза — важнейшей из органов чувств, так как с его помощью мы получаем более 80% информации об окружающем мире.

Глаза связаны непосредственно с головным мозгом, а также с другими органами и системами тела посредством сосудов, нервов... и иридовисцеральных связей. По глазам можно диагностировать состояние организма человека. Это иридодиагностика.

Иридодиагностика

Считается, что иридодиагностика — древний метод тибетской медицины, при котором диагностика проводится по ***обследованию радужной оболочки глаза.*** Известны тибетские рукописи, датированные VIII веком, где приводятся схемы расположения патогенных зон на радужке глаза.

Но и Европа не отстала. К примеру, два знаменитых врача древности — Гиппократ и Филострат — утверждали, что по глазам человека можно судить и о его характере. Само название радужки «ирис» происходит от имени древнегреческой богини Ириды (Ирис) — богини радуги, вестницы богов. Радуга всегда была символом надежды, обещанием лучшего будущего. Ирида летала на своих тонких разноцветных крыльях столь быстро, что простые смертные могли заметить лишь радужный след, оставленный ею

на небе. По имени богини радуги назван цветок ирис — за богатство вариантов его окраски, и химический элемент иридий, соединения которого также имеют множество цветов *(см. цветную вклейку)*.

Греки считали, что по утрам богиня раскидывает по небу свой переливчатый плащ. Соответственно — зори разноцветные. Окраска глаз у разных людей также различная, причем определяется это количеством пигмента — меланина. У жителей севера, где дни не богаты солнцем, радужки голубые и серые. У жителей экватора — почти черные.

В пещерах Малой Азии, возраст которых весьма почтителен (около 5 тысяч лет), были найдены плиты с выбитыми на них изображениями радужкой оболочки человеческого глаза. А первым известным нам популяризатором метода по праву считается египетский жрец *Ел Акс*. Оставленные им описания располагаются на двух папирусах более 50 метров длиной и 1,5 метров шириной. Это уникальное научное пособие хранится в первой Вавилонской библиотеке. Ел Акс пытался выяснить причины недугов, мучавших фараона Тутанхамона, который, как известно, умер в юном возрасте и, судя по всему, имел серьезные и многочисленные проблемы со здоровьем. Врачи Индии, Китая, Тибета придавали большое значение органам зрения, уподобляя их своеобразной карте, на которую самой Природой высечена информация обо всех системах человеческого организма.

В XVII веке немецкий врач *Ф. Мейен* писал: «Если хочешь знать, в какой части тела начались болезненные процессы, подели глаз на четыре части». Основоположником иридодиагностики конца XIX и начала XX века считается венгерский врач *Игнац фон Пешели*. С его именем связаны систематизация иридологических тестов и первые обоснования метода. Этот метод актуален и сегодня. Он абсолютно безболезнен и безвреден, не требует предварительной подготовки пациента, не имеет противопоказаний и довольно-таки прост. При этом сразу же после осмотра радужной оболочки можно сделать выводы о заболеваниях, находящихся в расцвете симптоматики. При этом метод позволяет судить об общем состоянии организма и его системах и дать соответствующие рекомендации по его выздоровлению.

В России вопросами иридодиагностики стали заниматься с 1967 года *Е. С. Вельховер, Ф. Н. Ромашов* и другие. При медицинском факультете Университета дружбы народов им. П. Лумумбы

создан отдел клинических исследований, одним из главных направлений которого является изучение вопросов иридодиагностики.

В настоящее время уже составлена очень точная топографическая карта человеческого глаза, при использовании которой и в совокупности с соответствующими профессиональными знаниями можно получить точную информацию о болезни пациента. Каждому органу тела в радужке соответствует своя зона. Одну из самых точных схем составил немец *Клаус Микк (см. цветную вклейку).*

Что можно узнать по радужке

Орган зрения состоит из самых разнородных тканей, соответственно нет такой патологии, которая хотя бы косвенно не задевала глаз. Все заболевания соединительной ткани — коллагенозы, в частности ревматизм, могут иметь глазные проявления. Старая истина: все то, что поражает суставы, поражает и радужку. Сетчатка — световоспринимающая пластинка — является частью мозга. Желтуху, как правило, первыми диагносцируют офтальмологи по появлению пожелтения склер. Заболевания щитовидной железы — выпуклые блестящие глаза — симптом Грефе. Как считают английские специалисты, человеку столько лет, на сколько выглядят его сосуды. При биомикроскопии эпибульбарной конъюнктивы прекрасно видны стенки сосудов и имеется возможность оценить микроциркуляцию. Что касается слизистой оболочки, то она у человека вообще одна, то есть все отделы слизистой соединены. Таким образом, если имеется гастрит, обязательно отреагирует слизистая глаза — конъюнктива.

С течением жизни, а также вследствие перенесенных заболеваний фактура радужной оболочки глаз меняется. Обычно чем старше человек и чем больше он болел, тем более разрежены волокна его радужки. Интересно, что, согласно теории иридологии, естественными и здоровыми цветами глаз являются только карий, голубой и их смесь. Прочие оттенки и тона, какими бы красивыми они ни были, — верные признаки заболевания. Например, зеленые глаза — самая настоящая патология! Генетической основой зеленой радужки является голубой цвет, к которому подмешана желтизна — симптом какого-то функционального расстройства, скорее всего, болезни печени.

Кроме того, цвет радужки неоднороден. К примеру, оболочка может быть покрыта светлыми, почти лишенными пигментации крапинками. Это означает, что в организме повышен уровень кислотности, что может стать причиной артрита, ревматизма, астмы или язвы желудка. Кстати, нормализовать уровень кислоты не так уж сложно, надо только отказаться от хлебобулочных изделий, молока и сахара.

Если на радужке появились крапинки, более темные, чем основной пигмент, пора обратить внимание на систему пищеварения, а иначе не избежать скопления шлаков, гастроэнтерита, запоров, заболеваний желчного пузыря. Кроме того, темные пигментные пятна указывают на расстройство центральной нервной системы. Пигментные пятна на радужной оболочке могут иметь не только форму крапинок. Например, круговые или полукруглые штрихи на радужке говорят о том, что человек переживает стресс. Четко видимые лучи, расходящиеся от зрачка, предупреждают, что плохо работает толстый кишечник.

При светлых пигментных пятнах — не очень большие изменения органов, при больших и темных пятнах — могут быть грубые структурные изменения, в том числе и опухоли. Красные пятна свидетельствуют о геморрагических состояниях и изменениях в формуле крови.

Если вокруг радужки просматривается «чешуйчатый» ободок — круговое размытое затемнение, то это симптом недостаточного кроветворения. Белый цвет по краю радужки — признак повышенного уровня холестерина и натрия, а это ведет к плохому состоянию артерий, высокому кровяному давлению, сердечно-сосудистым заболеваниям.

При этом оболочка правого глаза соответствует правой половине тела, оболочка левого, соответственно, — левой.

Пример иридодиагностики (*см. цветную вклейку*): Пациент жаловался на общее недомогание, отсутствие аппетита, резкое похудение, резкие спазмирующие боли в области эпигастрия (верхняя часть живота). На радужке иридознаки (темно-коричневое пятно с размытыми краями и интенсивной окраски — рядом со зрачком) в области восходящего отдела толстого кишечника (в области печеночной кривизны — излюбленное место онкологии). При клиническом методе обследования обнаружен онкологический процесс на ранней стадии развития.

Ясно в мире или гроза,
Чёрное или белое —
Сначала всему научат глаза,
Потом уже руки сделают.
Простор зовет тебя или глушь,
Прямая или кривая,
Глаза — продолжение наших душ,
Совесть наша живая.
Бывает, в глазах не увидишь дна,
Не можешь найти ответа.
Глаза меняют свои тона,
Меняют глубины цвета.
И ясно в мире или гроза,
Друга встретил, врага ли,
Нам ведь затем и даны глаза,
Чтоб мы никогда не лгали.

Сергей Григорьевич Островой

Нанотехнологии в офтальмологии

Многие болезни глаз обусловлены заболеваниями организма. А через глаза можно лечить болезни его органов и систем *спектрами видимого диапазона света.*

Человечество накопило огромный исторический опыт эффективного лечения с помощью спектров света. Сохранились многочисленные свидетельства лечебного применения света в Древнем мире. Лечение светом занимало почетное место в Аюверде, в медицине Древнего Китая, Древней Греции, Древнем Египте.

Известно, что город Гелиополь славился храмами, в которых больных лечили при помощи лучей света разного спектра. Древняя китайская философия гласит: «Каждый орган человека имеет свой цвет и нуждается в этом цвете». Невозможно перечислить всех ученых, философов и врачей, которые внесли свой вклад в развитие науки о свете и светотерапии: *Платон, Эвклид, Геродот, Архимед, Аристотель, Демокрит, Леонардо да Винчи, Ломоносов, Ньютон, Рерих, Чижевский, Циолковский, Вавилов, Тетерина, Готовский, Элькин* и многие, многие другие.

В 1903 году датчанин *Нильс Финзен* получил Нобелевскую премию за заслуги в деле лечения болезней с помощью концентрированного светового излучения, что открыло перед медицинской наукой новые, необычайно широкие горизонты. Успешное применение приборов спектральной терапии в России, Китае, Индии, Канаде, Франции, Израиле, США и в других странах свидетельствует о высокой эффективности метода при лечении многих заболеваний в различных областях медицины.

В конце 80-х годов XX века будущий академик, а тогда еще военный хирург-офтальмолог *В. А. Зверев* совместно с профессором *Т. П. Тетериной* в госпитале Военно-Космических Сил РФ применили метод цветотерапии для лечения пациентов с катарактой. Результаты превзошли все ожидания. У больных не только улучшалось зрение, но и многие смогли отказаться от назначенных операций. Дальше исследования продолжились и при лечении пациентов с другими отклонениями зрительных функций: глаукома, косоглазие, миопия, дальнозоркость, дистрофия сетчатки и т. д. Во всех случаях наблюдались положительные результаты:

- при ***глаукоме*** — нормализуется внутриглазное давление, расширяются поля зрения, повышается острота зрения;
- при ***катаракте*** — повышается острота зрения и прозрачность хрусталиков;
- при ***дистрофии сетчатки*** — прекращается и регрессирует дистрофия, повышается острота зрения;
- при ***миопии (близорукости)*** — повышается острота зрения, прекращается рост миопии и дистрофии оболочек глаза;
- при ***пресбиопии (дальнозоркости)*** — увеличивается объем аккомодации, увеличилась острота зрения, уменьшилась диоптрийность корригирующих очков.

Ярким примером является аппарат психоэмоциональной коррекции «АПЭК», который был создан академиком В. А. Зверевым совместно с другими учеными по специальному проекту для космонавтов, летчиков-испытателей, служб специального назначения, работников силовых структур для быстрого восстановления зрительных функций и снятия психоэмоциональной нагрузки. Исследования в области офтальмологии доказывают, что биорезонансная цветотерапия — один из самых эффективных способов лечения глазных заболеваний. Способ биорезонансной

офтальмоцветотерапии основан на способности организма человека селективно с высокой точностью реагировать на резонансные узкополосные спектры частот видимого диапазона света, направленные через глаза. В результате такого воздействия происходит стимуляция практически всех структур глаза и мозга, что способствует естественному восстановлению зрения и оздоровлению всех систем организма. Данный метод уже на протяжении многих лет используется в аппаратах серии «АПЭК». Несколько лет назад «АПЭК» был разрешен и для гражданского применения. За это время уже несколько десятков тысяч человек испытали на себе силу целительного воздействия «АПЭК», сохранив и восстановив зрение, избежав дорогостоящих и опасных операций.

Уникален прибор «Релакс-НТ», который относится к новому поколению серии аппаратов и приборов квантовой терапии. Прибор предназначен для профилактики заболеваний, повышения работоспособности и устранения патологических психофизических состояний при широком круге заболеваний. На сегодняшний день компания «НаноЛюкс», возглавляемая *В. А. Зверевым,* выпустила уже целую серию приборов, которые применяются не только для лечения глаз (безоперационного лечения глаукомы, катаракты, лечение астигматизма у детей и других), но и многих других заболеваний организма (вегетососудистой дистонии, артериальной гипертонии, заболеваний опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы, органов дыхания, кожи и т. д). Имеются программы для устранения стрессовых состояний, для релаксации, для омоложения и другие.

МИОПИЯ И МИОПИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Чудный дар природы вечной,
Дар бесценный, дар живой...
П. И. Чайковский. «Иоланта»

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый третий житель Земли страдает миопией (близорукостью).

Миопия — клиническая рефракция, при которой фокус оптической системы глаза в состоянии покоя аккомодации располагается перед сетчаткой. *(Аккомодация глаза — способность ясно видеть предметы, находящиеся на различных расстояниях от глаза.)*

Миопическая болезнь — прогрессирующая миопия — приводит к серьезным и необратимым изменениям глаз и часто является причиной потери трудоспособности и инвалидности у значительной части населения. В настоящее время все попытки остановить миопическую болезнь с помощью операций, лекарств, тренировок, полноценного питания, витаминов, пищевых добавок, микроэлементов оказываются малоэффективными. Поэтому офтальмологи ведут неустанные поиски новых, более эффективных способов и методов профилактики и лечения миопии.

История ошибок и заблуждений

Первое упоминание о миопии встречается в трудах Аристотеля (384–322 годы до н. э.), предложившего термин «миопия» (от греческого слова «щурюсь»), но не сумевшего объяснить, почему миопы (близорукие люди) ясно видят только вблизи.

Долгое время о причинах развития миопической болезни у врачей не было единого мнения. Лишь в XIX веке появились первые научные теории возникновения и патогенеза миопической болезни.

К. Ф. Арльт высказал предположение (1854), что причиной удлинения глазного яблока служит сокращение цилиарной мышцы во время аккомодации.

Позднее *Ф. Ф. Эрисман* (1870), *К. Ф. Арльт* (1876), *И. А. Дашевский* (1983) и другие считали, что причиной растяжения глаз являются слабость аккомодации, конвергенция глаз и повышение внутриглазного давления (ВГД). *(Конвергенция — движение глаз, в результате которого обе зрительные линии сходятся вместе на предмете, возбудившем внимание.)* Во время конвергенции, сопровождающейся, как полагают авторы, повышением внутриглазного давления, происходит растяжение склерального контура в направлении заднего полюса, что обуславливает эллипсоидную форму заднего полушария глазного яблока. Такая форма закрепляется в глазах с осевой миопией после появления остаточных деформаций склеры.

Н. М. Сергиенко, Ю. Н. Кондратенко (1986) считают, что причина удлинения глазных яблок — повышение ВГД из-за недостаточной фильтрации внутриглазной жидкости в углу передней камеры глаз и ослабление прочности склеры.

В России наибольшее распространение получила трехфакторная теория происхождения миопии, предложенная *Э. С. Аветисовым*. По мнению *Э. С. Аветисова* (1965, 1968, 1990, 2002) слабость склеры при миопии вторична, а первичной является слабость аккомодационной мышцы. Удлинение оси глаза автор объясняет усилением физиологических адаптационных механизмов организма для приспособления оптической системы глаз к работе на близком расстоянии без напряжения аккомодации.

По мнению *А. Кушель* (1923), *В. П. Филатова, В. В. Скородинской* (1955), *А. А. Малиновского* с соавторами (1956), прогрессирующая близорукость не является изолированным заболеванием органа зрения, *а обусловлена ослаблением соединительной ткани во всем организме, которое выражается в виде плоскостопия гастроптоза, сколиоза...*

Т. Г. Березина (1983) и *М. В. Кузнецова* (2005) считают, что наиболее частая причина развития миопии — натально обусловленная вертебробазилярная сосудистая недостаточность и нарушение церебральной гемодинамики. По данным *М. В. Кузнецовой, родовая травма позвоночных артерий приводит к развитию ишемических и дегенеративных процессов в нейронах ядер*

глазодвигательных нервов, что клинически проявляется парезом цилиарной мышцы и нарушением аккомодации.

Главная ошибка большинства авторов гипотез и теорий развития миопической болезни состоит в том, что поиск причины миопии велся лишь в пределах глаз. Это заблуждение не позволило создать объективную, этиопатогенетическую теорию и, соответственно, предложить эффективные методы профилактики и лечения. *(Этиология (греч. причина и наука) — раздел медицины, изучающий причины и условия возникновения болезней. В профессиональной медицинской среде термин «этиология» употребляется также как синоним «причины».)* Но несомненно, что эти труды послужили основой для выработки новых, более прогрессивных гипотез и теорий.

Новая гипотеза этиопатогенеза миопической болезни

Напряжение смерти подобно.
Японская мудрость

Чрезмерные психоэмоциональные и зрительные напряжения испытывают дети в школьные годы. Сокращения и спазм глазных мышц являются бессознательными — человек не может расслабить их по собственному желанию. Когда глаза и психика напряжены — ничто не может дать мышцам глаз расслабление (*см. цветную вклейку*).

При обследовании пациентов 130-й детской поликлиники установлено, что *именно большие психоэмоциональные и зрительные напряжения служат причиной появления и развития миопической болезни в детском возрасте у ваготоников.*

Было обследовано 600 детей в детской поликлинике с миопией слабой степени. При динамическом наблюдении в течение 3 лет установлено, что миопия не прогрессирует у симпатикотоников.

А при динамическом наблюдении 364 детей с прогрессирующей миопией установлено, что среди них 93% — ваготоники, а 7% составили дети, у которых в анамнезе были тяжелые травмы головы или шеи.

Миопическая болезнь развивается при чрезмерных и длительных зрительных и психоэмоциональных напряжениях (стрессах)

и, как правило, у ваготоников. Именно им присущи психоэмоциональные и физиологические особенности: постоянное психоэмоциональное и мышечное напряжение, неумение расслабляться, гипотония, вегетососудистая дистония, замедленная мышечная реакция, холодные конечности, потливость при стрессах, страхи, видимое спокойствие при внутреннем беспокойстве, неуверенность, позднее просыпание, плохой сон, консерватизм, мнительность, трудоголизм, склонность к монотонной однообразной работе и т. д.

СИМПАТИКОТОНИКИ И ВАГОТОНИКИ

Попытки классифицировать людей по их индивидуальным различиям предпринимались во все времена. Еще медики античности — Гиппократ и Гален — выделили четыре типа темперамента. Одна из современных классификаций опирается на другую особенность нервной системы — исходный вегетативный тонус. Вегетативной нервной системой называется та ее часть, которая поддерживает постоянство внутренней среды организма, регулирует работу органов и их систем, не подчиняясь сознанию и воле. Она подразделяется на два отдела — симпатический и парасимпатический. Первый отдел активизирует жизнедеятельность: учащает дыхание и сердцебиение, повышает артериальное давление, расширяет бронхи, так организм готовится к активным действиям. Парасимпатический отдел снижает частоту сердцебиения и дыхания, давление, сужает бронхи. Образно говоря, деятельность симпатического отдела — «тревога», а парасимпатического — «отбой тревоги». Активизация того или иного отдела вегетативной нервной системы зависит от обстоятельств, в которых находится организм. Но даже в состоянии покоя влияние одного из отделов преобладает. Это преобладающее влияние и называется исходным вегетативным тонусом. Люди с преобладающей симпатической нервной системой называются симпатикотониками, с преобладающей парасимпатической — ваготониками.

Симпатикотоник способен быстро принимать решения, приспосабливаться к новым обстоятельствам, осваивать новые методы работы. Такой человек быстро «зажигается», но столь же быстро «перегорает», исчерпывая свои ресурсы. Длительная работа в равномерном режиме дается ему с трудом. Информацию симпатикотоник усваивает легко, но может забыть через 3–4 дня. Симпатикотоник не склонен строить

долгосрочные планы, он живет и действует «здесь и сейчас», склонен к бурному выражению эмоций.

Ваготоник с трудом осваивается в новых обстоятельствах, медленно привыкает к физическим и умственным нагрузкам, но, привыкнув, может достаточно долго их переносить без особых проблем. Точно так же обстоит дело с усвоением информации: запоминает медленно, но надолго. Если симпатикотоника можно назвать тактиком, то ваготоник — стратег, свои планы на будущее он строит обстоятельно и просчитывает все возможные варианты. К бурному выражению эмоций ваготоники не склонны.

Анализ научных трудов, посвященных миопической болезни, клинический опыт и практические исследования позволили *А. В. Звереву* в 1993 году выдвинуть гипотезу об этиопатогенезе миопической болезни, то есть миопическая болезнь — процесс прогрессирующей дистрофии и растяжения оболочек глаз, возникающий вследствие вазоспастического синдрома, при чрезмерных психоэмоциональных и зрительных нагрузках преимущественно у ваготоников.

При повседневных нагрузках организм постоянно тратит энергию.

Стрессы, физические и психоэмоциональные нагрузки увеличивают энергетические затраты организма. Для компенсации растраченной энергии вегетативная нервная система активирует симпатоадреналовое звено регуляции гомеостаза. (Симпатоадреналовый криз — это одно из проявлений вегетососудистой (нейроциркуляторной) дистонии, ее гипертензивного типа.)

Если напряжение не снять, то происходит истощение звена симпатоадреналовой регуляции и акцент переходит в норадреналиновое (вагоинсулярное) звено регуляции гомеостаза.

Дальнейшее перенапряжение приводит к потере энергетических резервов организма и, соответственно, к сосудисто-мышечному спазму и нарушению гомеостаза. Далее нарушаются жизненно важные процессы в организме, появляются боли и болезни.

Таким образом, хронические чрезмерные психоэмоциональные, физические и зрительные перегрузки истощают энергию и вызывают в организме ваготоников:

- вазоспастический — сосудисто-мышечный синдром;

• перераспределение крови из артериального русла в венозное;

• окулоцервикальный синдром (перенапряжение мышц глаз и воротниковой зоны, которое сопровождается спазмом аккомодации, головными болями, болями в атлантоокципитальном суставе и трапецевидной мышце);

• снижение объема циркулирующей крови в организме и глазах;

• дисциркуляторные расстройства гемо- и гидродинамики мозга и глаз;

• повышение внутричерепного и внутриглазного давления;

• ослабление венозного пульса на дисках зрительных нервов;

• дистрофию и растяжение оболочек глаз;

• нарушение зрительных функций и других;

• иммунодефицитные состояния;

• другие вегетативные расстройства.

Качество здоровья, самочувствия и зрения зависит от резервов симпатоадреналового звена регуляции гомеостаза.

У ваготоников поддержание гомеостаза (постоянства внутренней среды) в организме осуществляется преимущественно парасимпатической нервной системой, из-за чего они испытывают относительный недостаток энергии. Из-за чрезмерных стрессов у ваготоников развиваются: спазм аккомодации, миопическая болезнь, глаукома, дистрофии сетчатки, сколиоз, остеохондроз, плоскостопие, головные боли, неврозы, нефроптоз, гипотония, функциональная кардиопатия, тахикардия, стенокардия, инфаркты, язва желудка, диабет, варикозное расширение вен нижних конечностей, опухоли, мигрени, инсульты, бронхиальная астма, кифосколиоз; плоскостопие и др.

Вывод: миопическая болезнь не является изолированным заболеванием глаз, а является следствием вазоспастического синдрома у ваготоников.

Патогенез миопической болезни

Ваготоникам присущи ментальные, психоэмоциональные и физиологические особенности. *Блокада циркуляции жизненной энергии в энергетических меридианах и спазм мышц особенно в шейном отделе позвоночника неизбежно оказывают патологическое влияние на работу мозга и других органов из-за спазма сосудов, венозного застоя в голове и компрессии спинномозговых нервов.*

При хроническом напряжении мышц в них нарушается обмен веществ, электровозбудимость, исчезают сухожильные рефлексы, развивается мышечная дистрофия! В результате происходит укорочение мышц и ограничение объема движений в суставах.

При чрезмерных и длительных психоэмоциональных и зрительных напряжениях у ваготоников развивается истощение энергии, которое сопровождается сосудисто-мышечным спазмом в глазах и в области шейного отдела позвоночника (окулоцервикальный синдром), нарушение гемо- и гидродинамики мозга и глаз, которые приводят к венозному застою, повышению внутричерепного и внутриглазного давления, дистрофии и растяжению оболочек глаз.

Из-за повышенного давления в венах сосудистой оболочки глаз и нарушения венозного оттока из глаз происходит центральная и периферическая серозная хориоретинопатия. (Хориоретинопатия начинается с постепенного понижения остроты зрения сначала одного, а через некоторое время — второго глаза.) Затем развивается субретинальная неоваскуляризация (патологическое разрастание сосудов там, где в норме их быть не должно), транссудация (просачивание) серозной жидкости, геморрагии (кровотечения), отслойки пигментного эпителия и нейроэпителия сетчатки. Скопление экссудата в субретинальном пространстве может закончиться его фиброзной организацией, разрывом или отслойкой сетчатки. Именно эти осложнения миопической болезни приводят к значительному снижению зрения и слепоте.

Лечение миопии

Устрани причину — и уйдет болезнь.
Гиппократ

Основная причина прогрессирующей миопии — *стрессы.*

Могут ли офтальмологи эффективно лечить миопическую болезнь?

Для эффективного и быстрого восстановления зрения была разработана комплексная методика «Феникс», суть которой заключается в следующем:

1. Профилактика чрезмерных психоэмоциональных, физических и зрительных напряжений.

2. Устранение стрессовых состояний, блоков в энергетических каналах и мышечных спазмов (при помощи релаксации, приемов остеопатии, офтальмологического массажа, рефлексотерапии, гирудотерапии).

3. Восстановление циркуляции энергии и кровообращения в глазах при помощи естественного света и приборов спектрально-оптической терапии «Релакс-НТ» и других.

Типичный пример

В августе 1993 года в офтальмологическое отделение 150 ЦВГ ВКС поступил на обследование и лечение Игорь, 17-летний допризывник, по поводу прогрессирующей миопии в 6,0 Д.

Юноша с детства мечтал стать офицером, но из-за близорукости оказался негодным к поступлению в военную академию. Игорь надеялся, что операция — кератотомия решит его проблему. Однако эта операция Игорю была противопоказана, так как близорукость у него продолжала расти. К счастью, в это время в отделении начали применять новый комплексный метод восстановления зрения «Феникс», включающий: максимальное снижение психоэмоциональных и зрительных напряжений, остеопатию, офтальмологический массаж, самомассаж и спектрально-оптическую терапию при помощи прибора «ЗвеЛеж».

Курс лечения Игоря длился 24 дня. В результате:

- острота зрения у Игоря повысилась с 0,05 до 0,5 (без очков);
- в очках со стеклами (-)3 диоптрии стал видеть на проверочной таблице Сивцева 10-ю строчку каждым глазом;
- длина глазных яблок (ПЗО) уменьшилась на 1 мм.

Затем Игорь лечился дома при помощи самомассажа и нового прибора спектрально-оптической терапии «Анна». Через год, после повторного курса лечения, острота зрения у Игоря повысилась до 100% (без очков). В дальнейшем Игорь благополучно окончил военную академию и стал офицером.

Таблица 1

Результаты лечения комплексной программой «Феникс» за 2014 год

Заболевания глаз	Количество случаев	Острота зрения до лечения	Острота зрения после лечения	Осложнения (примечания)
Миопия слабой степени	186	0,3	0,7	Нет
Миопия средней степени	256	0,1	0,3	Нет
Миопия высокой степени	125	0,05	0,15	Нет
Курс лечения 28 дней				

В результате проведенных научных теоретических и клинических исследований была доказана новая теория этиопатогенеза миопической болезни. Миопическая болезнь — локальное проявление синдромокомлекса вегетососудистой дистонии, выражающееся в прогрессирующей дистрофии и растяжении оболочек глаз, возникающих вследствие нарушения кровообращения в голове и глазах из-за спазма мышц преимущественно в воротниковой зоне при психоэмоциональных зрительных и перенапряжениях у ваготоников.

ПЕРВИЧНАЯ ОТКРЫТОУГОЛЬНАЯ ГЛАУКОМА

В действительности все совсем не так, как на самом деле, ибо истинная картина мира скрыта от нас из-за узкого и иллюзорного восприятия реальности.

С. Бурислав

В XXI веке у офтальмологов сложилось устойчивое мнение, что глаукома — хроническое прогрессирующее заболевание глаз, которое плохо поддается лечению и приводит к необратимой потере зрительных функций.

Можно ли с этим согласиться в XXI веке? Неужели потеря зрения неотвратима?

Группой врачей в 150-м Центральном военном госпитале Военно-космических сил Министерства обороны РФ были проведены клинические исследования причины и механизма развития первичной открытоугольной глаукомы. В результате пересмотрены представления офтальмологов о глаукоме, предложена и доказана новая теория этиопатогенеза *(этио + патогенез — совокупность представлений о причинах и механизмах развития болезни)* глаукомы, описаны методы ранней диагностики и эффективного лечения.

Изучая проблемы глаукомы, мы стремились ответить на вопросы:

- Почему при равных условиях жизни, труда и возраста лишь у определенной части людей развивается глаукома?
- Каковы причины повышения внутриглазного давления (ВГД)?
- Почему, несмотря на проведение современного этиопатогенетического лечения глаукомы и нормализацию ВГД, глаукоматозный процесс у больных прогрессирует?
- Почему трудна ранняя диагностика глаукомы?
- Как эффективно лечить глаукому?

Ошибки и заблуждения

Термин «глаукома» происходит от древнегреческого слова *«glaukos»*, означающего «зеленый» (таким выглядит зрачок при остром приступе заболевания).

Неизвестно, когда впервые появилось это название, но доподлинно известно, что глаукома тысячи лет являлась и является причиной неизлечимой слепоты и страданий для миллионов заболевших. Эта проблема издавна беспокоила умы врачей и ученых. Лишь в середине XIX века офтальмологи *У. Маккензи* и *Альбрехт фон Грефе* установили, что сущность глаукомы заключается в повышении внутриглазного давления. Дальнейшие исследования привели офтальмологов к представлению, что причиной повышения ВГД при глаукоме являются деструктивные изменения дренажной системы в углу передней камеры глаза, затрудняющие отток водянистой жидкости из глаза. Такой взгляд на ход развития глаукоматозного процесса более 150 лет был господствующим в офтальмологии. На основе этого представления были разработаны и проводились различные способы хирургического и консервативного лечения глаукомы. Однако, несмотря на проведение всех мероприятий патогенетического лечения, глаукоматозный процесс у пациентов неуклонно прогрессировал и приводил к слепоте.

В настоящее время большинство офтальмологов мира придерживаются представления, что глаукома — многофакторное заболевание для которого характерны:

- деструктивные изменения в углу передней камеры глаза, затрудняющие отток внутриглазной жидкости из глаза;
- повышение внутриглазного давления;
- дистрофия оболочек глаза;
- экскавация и атрофия дисков зрительных нервов;
- специфическое сужение полей зрения.

Лишь взгляд на способ регуляции ВГД у ученых ***разный.*** Одни ведущую роль в регуляции офтальмотонуса отводят гемодинамике глаза: *Дюк Эльдер* (1961), *Макри* (1961), *Н. В. Борцов* (1972), *С. Н. Федоров, С. Г. Пучков* (1977), *Л. Т. Кашинцева* (1985), *Джозеф Фламмер* (2000).

Другие считают, что ведущая роль в регуляции ВГД принадлежит восстановлению гидродинамики глаза: *М. Б. Вургафт* (1957), *А. Я. Бунин* (1965), *А. П. Нестеров* (1967).

В. В. Волков (1982) придает исключительно важное значение при глаукоме устойчивости диска зрительного нерва (ДЗН) к сдавлению.

Е. С. Стукалов, И. А. Захарова (1989) обосновали представление о значительной роли иммунных процессов в возникновении и развитии первичной глаукомы.

Однако, несмотря на все методы и способы современного лечения глаукомы, больные и при нормализованном внутриглазном давлении *продолжают терять зрение.*

Нами было обследовано стационарно и в условиях поликлиники 480 больных глаукомой. Тип автономной нервной системы у испытуемых определялся с помощью вегетативного индекса Кредо, теста САН, демографической пробы, по особенностям рельефа радужной оболочки, по реакциям на стрессы.

Наши исследования показали, что многие гипотезы об этиологии и патогенезе первичной глаукомы построены на субъективных и ошибочных представлениях авторов. Ошибка исследователей в том, что они искали причину глаукомы там, где ее нет, — то есть ***в глазах.***

Узкий взгляд узких специалистов оказался бесплодным для науки и практики.

Кто болеет глаукомой и этиология глаукомы

Обследования показали: как правило, глаукома развивается у ваготоников — более 88% обследованных, страдающих глаукомой, — ваготоники. Это люди, у которых гомеостаз в организме осуществляется преимущественно парасимпатической нервной системой. Это волевые, пунктуальные, скрупулезные, любящие порядок, привыкшие держать все под контролем, взыскательные к себе и другим, трудоголики, люди, на которых можно положиться. Это «совы» и гипотоники, не умеющие расслабляться из-за хронического стрессового состояния и, соответственно, стойкого спазма мышц тела и артериальных сосудов. Вследствие этих и психофизиологических особенностей у ваготоников нарушается циркуляция энергии по меридианам, энергетические блоки приводят к спазму мышц и артерий, развиваются венозный застой и дисциркуляторные расстройства в органах

и тканях, то есть ***синдром вегетососудистой дистонии.*** Поэтому ваготоники чаще других страдают от хронической недостаточности мозгового кровообращения, мигреней, ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов, бронхиальной астмы... ***миопии и глаукомы.***

Наши исследования показали:

• у всех пациентов внутриглазное давление повышалось после психоэмоциональных, физических и зрительных напряжений;

• чаще всего первичная открытоугольная глаукома развивается вследствие стрессов у людей после 40 лет, когда из-за сужения артерий в организме происходит перераспределение крови из артериального в венозное русло.

Таким образом, зрительные, психоэмоциональные и физические перегрузки (дистрессы) у ваготоников после 35–40 лет могут стать причиной развития глаукомы.

Новая гипотеза этиопатогенеза первичной открытоугольной глаукомы (ПОУГ)

В результате многолетних исследований и клинических испытаний нами была выдвинута новая гипотеза этиопатогенеза ПОУГ:

Первичная открытоугольная глаукома не самостоятельное заболевание, это локальный процесс прогрессирующей атрофии зрительных нервов и дистрофии оболочек глаз, возникающий вследствие хронического нарушения мозгового кровообращения и периодического повышения ***внутричерепного и внутриглазного давления, возникающих преимущественно у ваготоников при стрессах.***

Причины повышения внутричерепного давления при ПОУГ

Нами установлено:

Более 150 лет офтальмологи полагают, что повышение ВГД при ПОУГ обусловлено нарушением оттока внутриглазной жидкости через дренажную систему угла передней камеры глаза. Считается, что повышение ВГД может быть обусловлено дистрофическими изменениями роговично-склеральной трабекулы, блокадой или закупоркой венозного синуса пигментом.

Этиопатогенез первичной открытоугольной глаукомы

Однако это заблуждение, так как:

• В результате многолетних наблюдений и исследований установлено, что подобные изменения в углу передней камеры встречаются у всех пожилых людей, но глаукома развивается не у всех;

• лазерная эписклеровенотомия — рассечение поверхностных вен склеры с выпусканием 1-й капли крови (124 операции) — понижает высокое ВГД на 6–10 мм рт. ст. за 5 минут на 1–2 дня;

• сеансы мануальной терапии или остеопатии (у 386 пациентов) снижают внутричерепное венозное давление, в результате этого высокое внутриглазное давление снижается через 10–15 минут на 8–12 мм рт. ст. на срок 1–2 дня;

• после этих процедур нормализуются ВГД и тонографические показатели.

Это значит, что угол передней камеры ни при чём: ВГД при ПОУГ зависит от давления в венах глаз и соответственно от внутричерепного венозного давления.

При окулоцервикальном синдроме спазмированные мышцы шеи сдавливают сосуды воротниковой зоны — в результате нарушается венозный отток из головы, повышается внутричерепное давление, давление в венах головы, в венах глаз и внутриглазное давление.

Клинические испытания новой гипотезы этиопатогенеза первичной глаукомы и методов ее лечения

В 1993–1996 годах в офтальмологическом отделении Центрального военного госпиталя космических войск № 150 Министерства обороны РФ было обследовано и пролечено 200 пациентов с глаукомой в возрасте от 35 до 75 лет, разного пола.

У всех пациентов были характерное для ПОУГ состояние в дренажной системе глаз, скотомы (слепой участок) в поле зрения, периодически повышенное ВГД, расширенные эписклеральные вены, изменения диска зрительного нерва (ДЗН), патологические тонографические показатели, стойкая ригидность мышц воротниковой зоны и повышенный тонус парасимпатической нервной системы. Область сетчатой оболочки глаза с частично измененной или полностью выпавшей остротой зрения.

Оценка психофизиологического состояния пациентов проводилась с помощью теста САН и вегетативного индекса Кердо*. Также проводились: визометрия, квантитативная периметрия на периметре ППУ, тонометрия, тонография, реоэнцефалография, электроэнцефалография, рентгенография, компьютерная томография, офтальмоскопия, биомикроскопия, допплерография, определение объёма циркулирующей крови глаз и мозга, определение артериального давления. Пациенты осматривались терапевтом, неврологом, остеопатом, мануальным терапевтом, массажистом.

---

* **Тест САН** определяет готовность тестируемого к решению жизненных задач. Другое название методики «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН)». Опросник САН направлен на оценку самочувствия, активности и настроения. Состоит он из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемый оценивает свое состояние, отметив цифру, соответствующую силе того или иного состояния.

Индекс Кердо — показатель, использующийся для оценки деятельности вегетативной нервной системы. Если значение этого индекса больше нуля, то говорят о преобладании возбуждающих влияний в деятельности вегетативной нервной системы, если меньше нуля, то о преобладании тормозных, если равен нулю, то это говорит о функциональном равновесии. Индекс Кердо будет больше нуля, если пульс больше диастолического давления, равен нулю при их равенстве и меньше нуля при превышении диастолического давления над пульсом.

1-я группа. 50 пациентов. Больные получали общепринятое лечение при помощи гипотензивных средств и антиглаукоматозных операций.

2-я группа. 104 пациента с глаукомой, которым проводилась лазерная эписклеровенотомия.

Для быстрого снижения ВГД при глаукоме мы применяли лазерную установку «Ятаган-4». Лазерным лучом вскрывали расширенные эписклеральные вены у лимба. Через 2–3 минуты после вскрытия сосудов достигался гипотензивный эффект. Количество вскрываемых эписклеральных вен (2–4) зависело от величины ВГД.

3-я группа. 46 пациентов, которым проводилось лечение, включающее остеопатию или мануальную терапию, массаж, а также спектрально-оптическую терапию при помощи приборов «ЗвеЛеж», «АСО-2» или «АСО-4».

Результаты обследования и лечения

1-я группа. У 50 пациентов, получавших стандартное гипотензивное лечение, через 3 года состояние ухудшилось: поля зрения сузились, острота зрения умеренно снизилась, ВГД нормализовалось лишь при помощи ежедневных инстилляций (капельного введения) гипотензивных средств, а при отсутствии эффекта — при помощи операций.

Таблица 2

Показатели функций	Острота зрения с коррекцией	ВГД, мм. рт. ст.	Суммарное поле зрения
До лечения	0,8	28	328
После лечения	0,5	24	216

2-я группа. За 3 года проведена лазерная эписклеровенотомия у 104 больных с глаукомой. Гипотензивный эффект длился в среднем 2–4 дня. После проводимых операций больные получали общепринятое лечение.

Кроме снижения ВГД, при острых и хронических увеитах, иридоциклитах, эписклеритах и хориоретинитах лазерная эписклеровенотомия способствовала быстрому купированию экссудативных процессов, улучшению микроциркуляции в глазах, рас-

сасыванию помутнений в стекловидном теле и патологических очагов в сетчатке глаз.

Таблица 3

Показатели функций	Острота зрения с коррекцией	ВГД, мм рт. ст.	Суммарное поле зрения
До лечения	0,7	30	312
После лечения	0,8	22	370

3-я группа. В результате сеансов по устранению ригидности (скованности) мышц воротниковой зоны и смещений шейных сегментов позвоночника при помощи приемов остеопатии и мануальной терапии ВГД у пациентов нормализовалось через 5–10 минут. ВГД нормализовалось даже при острых приступах глаукомы. Кроме того, устранение сосудисто-мышечного спазма способствовало улучшению гемо- и гидродинамики мозга и глаз, а также восстановлению их функций. Между курсами лечения больные соблюдали нормальный режим труда и отдыха, самостоятельно делали массаж мышц воротниковой зоны и пользовались приборами спектрально-оптической терапии.

У каждого из 46 пациентов, получавших в течение 3 лет альтернативное лечение при помощи остеопатии, массажа, мануальной и спектрально-оптической терапии, состояние глаз улучшилось: повысилась острота зрения, поля зрения стали шире, ВГД снизилось до нормы, у многих исчезла необходимость закапывать в глаза гипотензивные лекарства.

Таблица 4

Показатели функций	Острота зрения с коррекцией	ВГД, мм рт. ст.	Суммарное поле зрения
До лечения	0,7	28	322
После лечения	0,9	21	446

На основании клинических обследований, исследований, наблюдений и оценки результатов проведенного лечения были сделаны следующие выводы:

1. Глаукома — специфический симптомокомплекс патологических изменений глаз и зрительных нервов, возникающий из-за

нарушения гемо- и гидродинамики в организме, как правило, у ваготоников.

2. Лица с преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы, ваготоники, после 35 лет являются группой риска по глаукоме.

3. При длительных зрительных и психоэмоциональных нагрузках у ваготоников развивается спазм артерий, стойкая ригидность мышц воротниковой зоны, в результате повышаются внутричерепное и внутриглазное давление, нарушается гемо- и гидродинамика мозга и глаз.

4. Расширение эписклеральных вен, ветвей центральной вены сетчатки, появление скотом в поле зрения, ослабление и исчезновение венозного пульса на ДЗН, повышение ВГД являются ранними признаками нарушения мозгового кровообращения, повышенного внутричерепного венозного и ликворного давления.

5. Величина ВГД при ПОУГ зависит от внутричерепного венозного давления и, соответственно, величины давления в эписклеральных венах, а не от состояния дренажной системы глаза.

6. Ишемия и атрофия зрительных нервов обусловлена хроническим нарушением мозгового кровообращения и глазным давлением.

7. Эффективность восстановления зрительных функций при глаукоме зависит от метода лечения, стадии заболевания и возраста пациентов.

8. Общепринятое лечение ВГД при глаукоме при помощи гипотензивных операций и лекарственных средств малоэффективно, так как оно не устраняет ее причины.

9. Наиболее эффективными патогенетическими методами лечения ПОУГ из проведенных при клинических испытаниях являются устранение дистрессов, остеопатия, мануальная терапия и массаж в сочетании со спектрально-оптической и медикаментозной терапией.

Таким образом, исследования подтвердили правильность новой гипотезы этиопатогенеза первичной глаукомы и установили необходимость проведения ***комплексного лечения,*** которое нормализует гемо- и гидродинамику, а также функции мозга и глаз.

Практическое подтверждение положений гипотезы на большом количестве пациентов (1456) в течение 20 лет позволило нам обосновать и принять к руководству новую теорию этиопатогенеза первичной глаукомы.

Кроме того, исследованиями установлено, что появлению и прогрессированию глаукоматозного процесса предшествуют возрастные изменения в организме и перераспределение крови из артериального в венозное русло.

Из-за длительного спазма и укорочения мышц шеи происходит сдавление венозных сосудов и венозных сплетений в шейно-воротниковой зоне. Вследствие затруднения оттока венозной крови от яремных вен, позвоночных, поперечных и глубоких шейных венозных сплетений повышается внутричерепное венозное и ликворное давление, давление в хориоидальных, эписклеральных, интрасклеральных и водоворотных венах, давление в межоболочечных пространствах зрительного нерва и в центральной вене сетчатки.

В результате затрудняется отток венозной крови из головы и внутриглазной жидкости из глаз и повышается ВГД.

Сдавливание зрительных нервов в оболочках мозга вследствие периодического повышения внутричерепного и венозного давления, хроническое нарушение мозгового кровообращения, повышение ВГД нарушает их трофику и приводит к их прогрессирующей атрофии.

Хронический венозный застой и периодическое повышение ВГД снижают гемодинамику глаз в 2–4 раза и приводят к дистрофическим изменениям в оболочках и дренажной системе глаз. [Кстати, подобные явления наблюдались у Ивана Павловича, которому и были проведены манипуляции перераспределения кровяных потоков.] Снижение ВГД при помощи операций и гипотензивных средств не устраняет причину. Атрофия зрительных нервов прогрессирует. Именно поэтому общепринятое в настоящее время лечение глаукомы, направленное лишь на снижение ВГД, малоэффективно.

Таким образом, первичная открытоугольная глаукома — процесс прогрессирующей атрофии зрительных нервов и дистрофии оболочек глаз вследствие хронического нарушения мозгового и глазного кровообращения, возникающего при стрессах, преимущественно у ваготоников.

Научное и практическое значение открытия

Научное значение новой теории заключается в том, что она опровергает противоречивые и ошибочные представления специалистов об этиопатогенезе ПОУГ и вооружает их новыми знаниями, позволяющими диагностировать, предотвращать и эффективно лечить глаукому.

Практическое значение новой теории этиопатогенеза первичной открытоугольной глаукомы заключается в том, что разработанные на ее основе новые методы ранней диагностики и лечения позволят офтальмологам правильно и своевременно диагностировать глаукому, прекращать её дальнейшее развитие и эффективно восстанавливать зрительные функции у пациентов.

Ранняя диагностика первичной открытоугольной глаукомы

Ранняя диагностика глаукомы трудна даже для специалистов, поэтому диагноз «глаукома» не ставят вовремя или ставят ошибочно. Статистические исследования ученых свидетельствуют, что подобные ошибки допускаются очень часто из-за того, что:

- многие офтальмологи имеют ошибочные представления об этиопатогенезе ПОУГ;
- не учитываются ранние признаки глаукомы;
- неправильно измеряется ВГД (в том числе электронными тонометрами);
- при офтальмогипертензии и преглаукоме ставится диагноз «глаукома».

Поэтому мы обратили внимание на раннюю диагностику глаукомы. Ранняя диагностика ПОУГ предусматривает тщательное обследование прежде всего лиц группы риска, то есть ваготоников после 40 лет, у которых обнаруживают:

- ослабление и исчезновение венозного пульса на диск зрительного нерва (ДЗН);
- расширение эписклеральных вен (симптомы «эмиссария», «кобры») и вен сетчатки;
- разницу ВГД между утренним и вечерним измерением или между ВГД правого и левого глаза более 5 мм рт. ст.;

• расширение слепого пятна и сужение периферических полей зрения;

• изменения реоэнцефалографии (РЭГ).

• снижение объема циркулирующей крови в глазах и сосудах мозга;

• периодическое повышение ВГД.

Почему при нормальном и нормализованном ВГД больные глаукомой продолжают слепнуть

1. Для устранения стрессов и их проявлений нужны знания, желание и условия; если их нет, необходимо лечение, иначе глаукома будет прогрессировать.

2. Существует группа 40–55% пациентов с глаукомой низкого давления, и если не проводить рекомендуемое нами лечение — глаукома будет прогрессировать.

3. Если пациентам с глаукомой снизили ВГД при помощи операций или гипотензивных капель, но не устранили причину болезни — стрессы, то глаукоматозный процесс будет прогрессировать.

Комплексное лечение первичной открытоугольной глаукомы

Повышение ВГД при психоэмоциональных и зрительных нагрузках — естественная реакция организма ваготоника на стресс.

Большинство офтальмологов борются с симптомом глаукомы — с повышенным ВГД, но не устраняют причины глаукоматозного процесса.

Как показала многолетняя история офтальмологии, такое лечение неэффективно!

Мы рекомендуем лечение ПОУГ при помощи комплексной методики «ФЕНИКС»:

• предотвращать чрезмерные психоэмоциональные и зрительные нагрузки;

• устранять ригидность мышц сосудов и тела при помощи рефлексотерапии, приемов остеопатии или мануальной терапии;

• проводить самомассаж мышц воротниковой зоны;

• восстанавливать здоровье и зрительные функции приборами спектрально-оптической коррекции — «Релакс-НТ» или «ВИТАЛЗ».

С 1994 по 2014 год комплексно лечились по поводу первичной открытоугольной глаукомы 1456 пациентов. Вследствие лечения у больных улучшилась гемодинамика мозга и глаз, повысились зрительные функции и нормализовалось ВГД.

Оценка эффективности проводимого лечения осуществлялась при помощи общепринятых в офтальмологии методов, допплерографии и приборов ГРВ. На приведенной голограмме *(см. цветную вклейку)* видно, например, разорванное биополе человека, а после воздействия света восстанавливается биополе.

Типичные примеры

Больная Н., 58 лет (амбулаторная карта № 211)

Глаукомой страдает 3 года. Лечилась инстилляциями гипотензивных капель в оба глаза. Зрение постепенно ухудшалось, появились периодические боли в правом глазу.

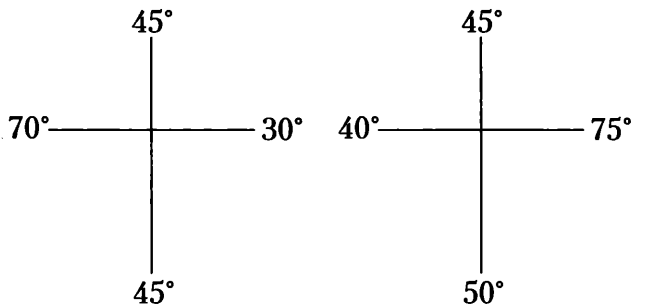
При осмотре:

VOД= 0,3 с/кор (-) 1,0 д = 0,5

VOS = 0,7 с/кор (-) 1,0 д = 0,8

ВГД 28/26 мм рт. ст.

Поля зрения



Проведен курс амбулаторного лечения при помощи:

- Мануальной терапии — 9 сеансов.
- Массажа воротниковой зоны — 3 раза в день, ежедневно.
- Прибора «Релакс-НТ» — 3 сеанса в день (индивидуальная программа).

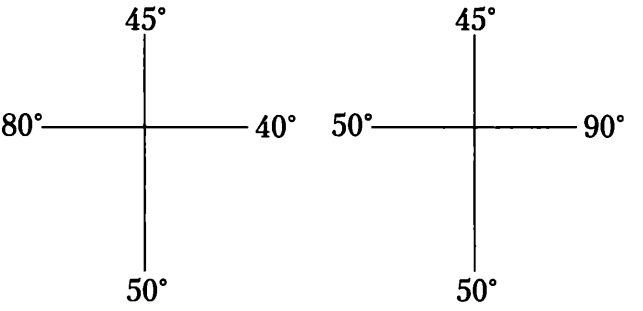
Через месяц:

VOД = 0,7 с/кор (-1,0) = 0,9

VOS = 0,9 с/кор (-1,0) = 1,0

ВГД 21/19 мм рт. ст.

Поля зрения



Глазное дно. Экскавация дисков зрительных нервов на ОД= 0,6; на OS = 0,5.

Венозный пульс отчетливый. Макулярная зона в норме.

Больной К., 52 года (амбулаторная карта № 172)

Лечился инстилляциями (капельное введение растворов лекарственных препаратов) пилокарпина, улучшения не было, обратился к нам.

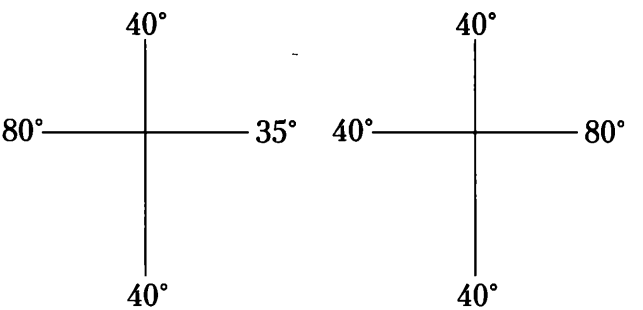
При осмотре:

VOД = 0,7 не корр.; R -Em

VOS = 0,8 не корр.; R -Em

ВГД 28/27 мм рт. ст.

Поля зрения:



Проведен курс амбулаторного лечения:

• Мануальная терапия — 7 сеансов.

• Массаж воротниковой зоны ежедневно 3 раза — самостоятельно.

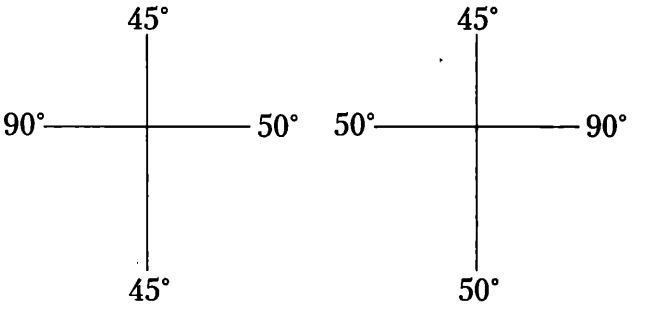
• Ежедневно сеансы с прибором «Релакс-НТ» — 3 сеанса в день.

Через месяц:

VOU= 1,0; R Em

ВГД 21/20 мм рт. ст.

Поля зрения:



OU Глазное дно: Э/Д = 0,6 /0,6.

Венозный пульс отчетливый. Соотношение артерий и вен = 1:2.

Через 6 месяцев:

VOU= 1,0; R -Em ВГД 21/20.

Поля зрения в норме.

Глазное дно Э/ Д = 0,6 /0,6.

Венозный пульс отчетливый.

Больной А., 67 лет, инвалид 1-й группы по зрению (амбулаторная карта № 142)

Обратился по поводу OU IV В оперированной глаукомы левого глаза, субатрофии правого глаза после проведенных ранее операций и отслойки сетчатки.

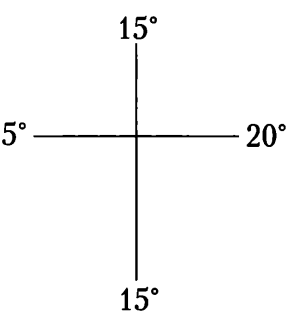
Болеет 7 лет. Проходил амбулаторное и стационарное лечение по поводу открытоугольной глаукомы глаз.

При поступлении:

VOД = «0» ВГД = 30 мм рт. ст.

VOS= 0,1 не корр. ВГД= 28 мм рт. ст.

Поле зрения OS:



ОД: Субатрофия глазного яблока. Состояние после операций и отслойки сетчатки.

OS Состояние после непроникающей глубокой склерэктомии и лазерной иридэктомии.

Начальная ядерная катаракта. Венозный пульс на ДЗН не виден; Э/Д = 8/10, признаки начальной макулодистрофии.

Проводилось лечение:

- Мануальная терапия.
- Самомассаж воротниковой зоны.
- Капли «Севитин».
- Лечение прибором «Релакс-НТ».

Через месяц:

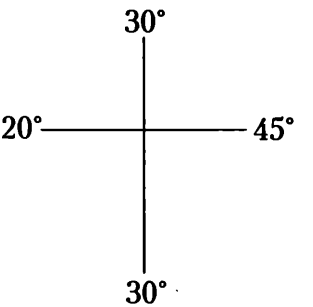
VOД = «0» (состояние прежнее).

VOS= 0,5 не корр. ВГД = 21–24 мм рт. ст.

ОД: без перемен.

OS помутнение хрусталика уменьшилось. Э/Д =8/10. Появился слабый венозный пульс. Макулярная зона без особенностей.

Поле зрения OS:



Таким образом, первичная открытоугольная глаукома — это локальное проявление синдрома вегетососудистой дистонии, выражающееся в виде прогрессирующей атрофии зрительных нервов и дистрофии оболочек глаз, протекающее с периодическим повышением внутриглазного давления из-за спазма мышц шеи при стрессах.

Практическое значение новой теории первичной открытоугольной глаукомы заключается в том, что разработанные на ее основе методы диагностики и лечения позволят специалистам своевременно и правильно диагностировать глаукому, прекращать ее прогрессирование и восстанавливать зрительные функции глаз и пациентов.

При глаукоме во всем мире все слепнут. При глаукоме нарушено кровообращение в голове и головном мозге. Когда снижается давление после операции, человек слепнет еще быстрее. Поэтому ни один окулист не сможет вылечить глаукому. При глаукоме страдает зрительный нерв. Нужно комплексное лечение заболе-

вания, восстановление кровоснабжения головного мозга. Удавка при глаукоме находится на шее: напряженные мышцы сужают сосуды и ухудшают кровоснабжение головного мозга и зрение. Массаж, самомассаж воротниковой зоны дают прекрасные результаты при лечении глаукомы в дополнение к цветоимпульсной терапии. Все триггерные зоны (участки напряженных болезненных мышц) имеют отношение к мозговому кровообращению. Их надо размять и применять самомассаж постоянно.

Важно знать и помнить, что каждый человек и организм индивидуальны, комплексная терапия, при правильном подборе взаимодополняющих средств, дает значительно больший эффект, чем применение одного метода.

Начинать лечение болезней глаз рекомендуется с нормализации работы позвоночника, поскольку от его состояния зависит качество кровоснабжения головного и спинного мозга, а также уровень функционирования центральной нервной системы.

Комментарий И. П. Неумывакина

1. Меня часто спрашивают: «Иван Павлович, вы утверждаете, что болезней нет, а есть состояния, в которых чаще всего виноваты сами люди. А как в таком случае рассматривать глаукому: как болезнь или состояние?» Как можно судить по вышеприведенной информации, Виталий Александрович Зверев (с которым я познакомился в далекие годы работы на космос, когда он был главным офтальмологом Военно-Космических сил РФ, и который сейчас врачует меня по своим методикам) утверждает, что глаукома на самом деле не болезнь, а состояние, и вот почему.

Официальная медицина утверждает, что ключевым звеном патогенеза глаукомы являются деструктивные изменения в трабекуле, шлемовом канале или в коллекторных сосудах, в результате чего повышается внутриглазное давление. Оказывается, это только следствие процесса, который проходит более глубоко. Вот почему более чем 100-летний опыт офтальмологов показывает, что ни различные операции, ни лекарственная терапия не останавливают глаукоматозный процесс, и в результате такого так называемого лечения даже при нормальном глазном давлении человек теряет зрение — слепнет.

2. На самом деле причина возникновения глаукомы лежит в головном мозге и связана с шеей. *Из-за спазма мышц шеи происходит сдавливание венозных сосудов и венозных сплетений шейно-затылочной области. В результате затрудняется отток венозной крови от яремных вен, позвоночных, поперечных и глубоких шейных венозных сплетений, повышается внутричерепное и ликворное давление и, как следствие, в центральной вене, сетчатке. В результате затрудняется отток венозной крови и внутриглазной жидкости из глаз и повышается внутриглазное давление. Сдавливание зрительных нервов в оболочках мозга вследствие повышения внутричерепного давления, ликворного и венозного давления, хроническое нарушение мозгового крово- и гидроснабжения являются причинами повышения внутриглазного давления, что и приводит к прогрессирующей атрофии зрительного нерва.*

Каков же выход? Необходимо заняться снятием **спазма с мышц шеи.**

Еще *Сократ* говорил: «Хорошие врачи говорят, что невозможно лечить одни глаза, а необходимо в то же время лечить голову, если желают, чтобы поправились глаза». Человек представляет собой сложную систему для обмена информацией. Голова — передающая антенна этой системы, которая проводит колебания высокой частоты от головы через промежуточные звенья в тазовую область. Это словно пружина, которая постоянно сжимается-разжимается благодаря мышечно-суставному аппарату, что способствует нормальному передвижению жидкостной среды в организме.

Данная пружина имеет сгибы:

- шея — вперед,
- грудь — назад,
- поясница — вперед,
- таз — назад.

Все это расположено на одной оси по центру спирали.

К 30–40 годам структура позвоночника меняется: изгиб шеи уменьшается, грудной отдел увеличивается, поясница больше прогибается, наступают функциональные изменения и позвоночник из-за слабости мышц начинает изгибаться, образуется сколиоз.

После 50–60 лет изгиб позвоночника достигает больших величин — это патология.

Исправить указанные дефекты могут остеопаты или вы сами с помощью физических упражнений в положении лежа на спине без подушки.

Упражнения выполняются следующим образом.

• Под шеей находится валик. *Необходимо делать осторожные повороты головой влево, вправо, вперед, назад, вращение головой по часовой и против часовой стрелки, делать поворот головой с одновременным подъемом головы снизу вверх, вправо и влево. При выполнении упражнений (кроме вращения головы) необходимо в крайних точках задерживаться на 3–5 секунд, после чего делать паузу для отдыха на 3–5 секунд.*

Валик необходим для исправления кифоза в области шейного отдела позвоночника: изгиб его должен напоминать шею лебедя. Если смотреть сбоку, то изгиб должен быть вперед, а у большинства людей он или выпрямлен или даже имеет изгиб наружу.

• Еще такое упражнение: *взять цилиндрическую пластиковую бутылку (0,5 литра), заполнить ее водой и в лежачем положении подкладывать под шею, так лежать некоторое время.* Делать утром и вечером для восстановления нормального изгиба шейных позвонков.

• *Надо очень мягко массировать всю область шеи и воротниковой зоны, чтобы у вас там не было никакой боли.*

У своих пациентов, особенно после 40 лет и даже моложе, я практически всегда наблюдал болезненность в этих областях, и это значит, что болезнь скоро проявит себя.

• Можно делать *контрастные компрессы и растирания полотенцем.*

Компрессы. Взять два небольших полотенца, каждое свернуть в несколько слоев. А также приготовить два тазика — один с горячей, другой с холодной водой. Смочить одно полотенце горячей водой, отжать, обмотать шею и подержать 5–10 минут. Так же сделать компресс с холодной водой на 30 секунд.

Растирания. Сначала надо намочить полотенце горячей водой и сделать растирание шеи и верхней части груди. Один конец полотенца надо держать между плечом и ухом, а второй — возле лопатки. Затем сделать такое растирание с холодной водой.

• Снятию спазмов мышц шеи способствует *компресс с хреном* на область от верхней части грудного отдела позвоночника и до средней части шеи.

• В этом также поможет *прием соды и втирание в область шеи и всей воротниковой зоны 3%-ной перекиси водорода.*

• Поможет и *массаж с солью.* Берем *неочищенную крупнозернистую поваренную соль* (ее можно купить на рынке) и *нерафинированное оливковое масло* (если нет оливкового, сгодится и подсолнечное, но и оно должно быть нерафинированным — сохранять запах семечек). Смешиваем 2 ст. ложки масла с 1 ч. ложкой соли до образования однородной массы и накладываем ее на шейные позвонки, энергично, но осторожно массируя их руками. Массаж должен продолжаться 20 минут, после чего остатки соли удаляют влажной тряпкой. Уже после первого сеанса больной должен почувствовать как облегчение в шейной области позвоночника, так и улучшение зрения. Проведение 3–5 дней подобных процедур приводит к радикальному улучшению зрения.

3. Еще обратите внимание на тот факт, что началом лечения любого заболевания по методике Зверева прежде всего является ***устранение стрессов и их проявлений.*** И это абсолютно правильно. Многие болезни связаны со стрессовыми ситуациями, превышающими возможности организма, где активность иммунной системы снижается. Родоначальник понятия стресса, канадский ученый *Ганс Селье,* определил стресс как совокупность защитных приспособительных реакций, возникающих в организме в ответ на любые изменения. Отмечено, что после больших физических или стрессовых нагрузок в крови и слюне исчезают элементы иммунной защиты — белки-иммуноглобулины, и организм остается безоружным. В момент стресса, когда изменяется кислотно-щелочное равновесие и происходит резкий выброс гормонов в кровь, увеличивается количество особых рецепторов, которые захватывают иммуноглобулины. Эти молекулы под действием ферментов распадаются и усиленно выводятся из организма. Только через 2–3 недели в крови восстанавливается исходный уровень белков иммунной системы, и именно в этот промежуток времени человек может заболеть.

Чем сильнее стрессовая реакция, тем заметнее эти сдвиги. Оказывается, все хорошо в меру. Получается, что стрессовая реакция, с одной стороны, приводит к мобилизации энергетических ресурсов для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в стрессовой ситуации, а с другой — становится фактором их нарушения. В случае, если она сразу не реализуется (раньше наши предки в этом случае или убегали, или дрались), это приводит к срыву психоэмоциональных реакций, а в последующем к функциональным или органическим расстройствам.

Адаптационные механизмы лучше проявляются, если их систематически тренировать постоянными, не очень сильными нагрузками: физические упражнения, бег трусцой и т. п. В случае сильного стресса такой организм сможет нормально на него реагировать, без каких-либо серьезных последствий. В случае же, если стрессовые нагрузки сильны и постоянны (конфликты, профессиональный спорт и др.), человек становится больным.

К сожалению, мало кто из врачей задумывается над тем, что причиной болезни служит спазм сосудов, особенно капилляров. Сердце — не насос по перекачке крови, как думают многие, даже врачи, это своего рода ресивер — распределительный бачок, кран, с помощью которого нагнетается кровь только в артерии. Второе сердце — вены, обеспечивающие обратный ток крови к сердцу. В отличие от насоса технической системы, в организме человека артерии с венами соединены с двух концов: один — к сердцу, второй — к капиллярам. Получается, что насосом является не сердце, а именно капилляры. При снижении двигательной активности они слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается.

Именно нарушение в капиллярной сети, ее зашлакованность (что является следствием малой физической активности, неумения управлять стрессовыми ситуациями, страха и других отрицательных эмоций) лежит в основе заболеваний сердца (ИБС, инфаркт, инсульт) и всей сердечно-сосудистой системы в целом, что, в свою очередь, ведет к нарушению обменных процессов, застойным явлениям, повышению (или понижению) артериального давления и как следствие — к заболеванию любых органов и систем организма.

Стресс в первую очередь сводится к страху. Нереализованные в момент страха выделенные химические вещества (адреналин,

кортизон и другие), постепенно накапливаясь, достигают критической массы и вызывают изменения в иммунной, гормональной системе, что ведет к снижению возможности организма к саморегуляции и самовосстановлению.

Страх — это когда у человека нет возможности ответить адекватно на сложившуюся ситуацию: сказать своему начальнику все, что о нем думаете; мы боимся что-то потерять, заболеть, умереть. Например, известный психолог-практик М. Лежепёков считает, что рак — это на 100% результат обиды и страха.

Если вы чего-то боитесь, то это обязательно случится, так как вы тем самым притягиваете к себе ситуацию. Если она от вас не зависит, то и не надо ее бояться, испытывать страх, который вызывает вначале физиологические, а потом и патологические изменения в организме. Побороть в себе страх, простить человека — это значит разрешить ему быть таким, каков он есть. Страх возникает и держится какое-то мгновение, затем защитные силы стараются его снивелировать, но вы начинаете муссировать, накачивать ситуацию, тем самым усиливать ее отрицательное влияние. Обида, как ржавчина, разъедает душу и тело. Недаром Иисус Христос говорил: «Я вам дал жизнь вечную, но... не судите, да не судимы будете», имея в виду наличие у вас чувства прощения, которое нужно в первую очередь вам самим. Своими мыслями мы сами творим себя: вначале мысль, затем слова порождают соответствующие чувства, которые реализуются в события, действия, что и лежит в основе нашей жизни.

Оказывается, как мы думаем, так и живем: любой успех или неудача — ваша программа. Вот какую интересную штуку подметил М. Лежепёков — ***эмоциональные наркотики.*** Это потребность людей жить прошлыми обидами и переживаниями. Они либо не могут их забыть, либо забывают, то есть прячут в подсознание так глубоко, что не помнят. Но организм человека устроен таким образом, что однажды испытанный страх (а все остальные эмоции — производные страха) превращается в химическую реакцию, и организм привыкает к ней. Это заставляет человека искать подобные переживания в жизни снова и снова, как наркоман ищет дозу. Получается, «человек — наркоман страха». «Американские ученые увидели этот процесс, что называется, воочию: клетки получают столь огромное количество нейропептидов, выделяемых химическим путем в результате чрезмерных эмоций, что делятся

на такие дочерние клетки, которые хотят потреблять только данные пептиды в качестве «пищи» и ничего больше. *Поэтому люди обречены на болезни, обижаясь все больше и пугаясь все чаще»* — пишет М. Лежепёков.

Прорабатывая свои эмоции, вы изменяете отношение к тому, что уже произошло и влияет на вашу жизнь. Изменяя информацию о прошлом, вы меняете свое настоящее и, как следствие, ваше будущее. А ведь все мы хотим, чтобы в будущем исполнялись наши желания. Значит, нужно разобраться с системой удовлетворения желаний, работающей в нас, и в том, какие желания исполняются на самом деле.

Ум больного человека, с негативными, грустными и злыми мыслями, формирует злость и обиду, которые еще глубже вгоняют болезнь внутрь. Здравый позитивный ум рождает спокойные и добрые мысли, формирует душевный настрой на действие по исправлению возникающего недуга, поиску его причин и средства для его преодоления. Хотите радоваться жизни — говорите хорошо обо всем: о себе, о людях. И чем возвышеннее мысль — тем сильнее ее энергетика. Чтобы чего-либо достичь, чаще и детальнее представляйте, что это уже существует, в соответствии с чем мыслите и действуйте. Изменив свое сознание, освободившись от страха, осуждения и обид, вы станете совершенно другим человеком, познаете чувство радости, любви, в первую очередь к себе, окружающему миру и, главное, — избавитесь от болезней, измените свое мировоззрение и сделаете жизнь значительно свободнее и независимее.

Страх — это блокировка, выключение защитных иммунных сил организма, которые делают вашу болезнь неизлечимой.

Страх — это социальная, психологическая, экологическая и другие напряженности, создаваемые общественным строем как внутри страны, так и вне, порождающие незащищенность и невозможность реализовать себя как личность.

Страх — это ревность, ненависть, злоба, которые, как ржавчина, разъедают душу благодаря темным энергетическим «сгусткам», создающим невыносимые условия жизни.

Страх — это тревожное, негативное ожидание какого-либо события, которое, притягивая ситуацию, реализует ее со знаком «минус» (боимся заболеть — заболеем, боимся потерять — потеряем и т. п.).

Страх — это излишняя опека, забота о детях, воспитывающая у них «легкость» взглядов на жизнь, превращающая впоследствии их в безвольных, эгоистичных существ, для которых потребительская сущность становится выше духовной.

Страх — это копание в прошлом, которого не вернешь, это полоскание чужого белья, когда собственное не блещет чистотой.

Страх — это путь наименьшего сопротивления, порождающий рабскую зависимость, когда человеческие ценности — достоинство, уважение и т. п. — подменяются сомнительными суррогатами (алкоголь, наркотики и др.), развращающими душу и тело.

Нелишне здесь напомнить народную мудрость наших предков: *«Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не могу изменить, силу и мужество изменить то, что могу изменить, и мудрость отличить одно от другого».*

Мой друг *Иван Савельевич Бединский,* народный целитель, так высказался в поэтической форме о таком явлении, как страх:

Страх — порожденье темных сил.
Его нам с детства прививают
И от рожденья до могил
Посредством страха управляют.
Страх в людях рабство породил,
Он их всю жизнь сопровождает.
Лишь тот, кто страх в себе убил,
Свободной жизни цену знает.
Страх разрушает нервов ткань,
Парализует нашу волю.
Ему всю жизнь мы платим дань
Страданьем, бедами и болью.
Откуда ж взялся демон-страх?
От слепоты души, от непризнанья
Законов, что на небесах, —
Мы не пускаем их в сознанье.
И, отвергая Тонкий мир,
Вселенной связи разрываем,
Скликаем нечистей на пир,
Болезням двери отворяем.
Поймите, люди, что не Бог —
Творец несчастий и мучений.

Страданья наши есть итог
Духовных правонарушений.
И суть Законов Духа в том:
Будь честен в мыслях, деле, слове,
Что мы посеем — то пожнем:
Поступок следствие готовит.
За муки Бога не гневи,
Не от Него твои страданья:
Ты жнешь плоды свои, они
Даны тебе для осознанья.
И будет так из века в век
Для всех родов и поколений:
Созданье Бога — человек —
Творец грядущих поколений.
Перед Творцом отступит страх.
Все, что назначено судьбою,
Во всех системах и мирах
Произойдет само собою.
С Вселенной связь восстанови!
Живи свободно и достойно.
Пред силой Света и Любви
Отступят бедствия и войны.
И благодатный ступит век
На нашу грешную планету,
Не знает страха человек
В своем стремленье к Свету.

4. Таким образом, офтальмологи всего мира придерживаются нефизиологических принципов лечения и даже не пытаются найти истинную причину возникновения глаукомы. В результате многие люди, еще не исчерпавшие до конца свой жизненный потенциал, теряют зрение.

А ищущий, докопавшийся до истины мой коллега Виталий Александрович Зверев после снятия спазма мышц воротниковой зоны и шеи, нормализации кровоснабжения (капилляры, вены, лимфо- и ликворного оттока, а в целом — жидкостного конвейера в этой области) с помощью своих приборов постепенно восстанавливает внутриглазное давление и зрение и спасает людей от проблем со зрением, которых с возрастом становится все больше и больше.

И главное, что дальнейшие исследования показали эффективность использования метода не только в офтальмологии, но и в лечении многих других заболеваний, что подтвердило универсальность цветотерапии для восстановления здоровья всего организма человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Я чувствую запах дождя до того, как упадут первые капли, но я их не вижу. Я чувствую, как солнце ласкает мое лицо, но я не вижу, как оно встает или садится. Я так хочу видеть мир так, как его видят другие: видеть солнце, видеть дождь...

Глаз. Сидни Уэлш

Через глаза мы получаем информацию о внешнем мире, когда световая энергия через систему глаза и зрительный нерв превращается в образы в головном мозге и дает возможность воспринимать мир таким, каков он есть. Жизнь современного человека проходит в очень быстром ритме, с большими нагрузками, суетой. Постоянное напряжение приводит к появлению различных заболеваний и сбоям в деятельности разных органов и систем организма, в том числе и нарушениям зрения — близорукости, дальнозоркости, астигматизму. Ношения очков, контактных линз и хирургических операций чаще всего можно избежать, выяснив причину, которая привела к снижению зрения, и найти время для ее устранения.

При столь большой значимости глаз в жизни человека практически все люди не знают, как ухаживать за глазами, чтобы сохранить зрение до старости. В этом им не помогают ни офтальмологи, ни телевидение. Людям не рассказывают о причинах ухудшения зрения, о мерах по предотвращению возникновения дальнозоркости и близорукости, катаракты и глаукомы. Также не говорят людям о том, что можно избавиться от необходимости носить очки, даже если вы ими пользовались десятилетиями.

Многие считают, что очки помогают им видеть. Но на самом деле очки являются главной причиной дальнейшего ухудшения зрения. Дело в том, что глаз имеет жидкую структуру. Он находится в «объятиях» шести глазодвигательных мышц, которые управляют глазами и обеспечивают нормальное зрение. Они

поворачивают глаза в разных направлениях и позволяют человеку хорошо видеть на различном расстоянии. Если человеку надо посмотреть вдаль, то работают одни мышцы, если надо рассмотреть что-то вблизи, то работают другие. При работе глазодвигательных мышц жидкое тело глаза постоянно меняет свою форму.

Но как только человек начинает носить очки, то вместо мышц начинают работать стекла. От бездействия глазные мышцы постепенно ослабевают, детренируются. У некоторых людей оболочка глазного яблока ослабевает и после перестает возвращать круглую форму глазному яблоку, нарушается фокусировка изображения на сетчатке, зрение ухудшается, и со временем человеку потребуются новые очки с большими диоптриями. Да еще сейчас чуть ли не на каждом углу продают очки без рецептов. И легкомысленный люд покупает их, не задумываясь, что пользы-то может и не быть, а может подкрасться катастрофа... Где-то мне попалась такая шутка: «Если вы постоянно видите точки перед глазами, купите очки, и точки будут видны гораздо лучше». А практикующие офтальмологи по-прежнему говорят пациентам, что лучше очков пока ничего не придумано. А почему так происходит? Да потому, что, как говорил теоретик и капитализма, и коммунизма (не будем и об этом забывать, а то все ругают в этом Россию) К. Маркс: «Дай капиталисту 300% прибыли, и он готов на любое преступление даже под страхом виселицы...», а известно, что доход от продажи очков в мире составляет 50 миллиардов долларов в год.

Наиболее распространенными причинами сниженной остроты зрения признаны возрастная дальнозоркость, близорукость и катаракта, являющаяся главной причиной слепоты у жителей развитых стран. У миллиарда жителей планеты диагностирована возрастная дальнозоркость, примерно такое же количество людей страдает близорукостью. Вместе с увеличением общего количества людей, которые плохо видят, специалисты отмечают резкое «омоложение» глазных заболеваний. Число близоруких детей увеличилось в 10 раз. При близорукости характер и поведение детей резко меняются. И у взрослых проблемы зрения вызывают хроническую усталость, постоянные головные боли, сонливость. Совершенный прибор, созданный Природой, — человеческий глаз не смог приспособиться к современным разрушительным воздействиям и непомерным нагрузкам. Действительно, возраст и зрительные нагрузки влияют на глаза, но причины, по которым

падает зоркость, не ограничиваются работой за компьютером или возрастными изменениями, иначе все люди, достигшие определенного возраста, теряли бы зрение автоматически. Об истинных причинах того, почему ухудшается зрение, многие не догадываются, а это — результат сбоя функционирования разных органов и систем нашего организма. Поэтому и воздействовать надо на всю «цепочку» — на весь организм.

Например, главная проблема при возрастном ослаблении зрения — развитие атеросклероза. Сосуды мозга сужаются, на их стенках нарастают холестериновые бляшки. Ухудшается питание головного мозга. При этом слабеет не только зрение, но и слух.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника, травмы шеи, смещения шейных позвонков вызывают нарушения в спинном мозге, связанном с органами зрения. После родовой травмы также может ухудшиться зрение. В зрительном акте участвуют, кроме органов зрения, отделы головного и спинного мозга. К ухудшению остроты зрения приводят функциональные нарушения любого из компонентов. Для профилактики нарушений назначается *комплекс упражнений, направленный на тренировку шейного отдела позвоночника.*

Общее умственное и физическое переутомление, зрительные нагрузки, возникающие стрессовые ситуации вызывают хронический стресс, который является причиной перенапряжения всех систем и износа организма. Глаза при умственном переутомлении первыми сигнализируют о нарушениях посредством слезотечения, покраснения, боли. Подобные симптомы — указание на то, что резервы человеческого организма на исходе, и, чтобы избежать осложнений, необходимо отдохнуть. *Для профилактики необходима правильная организация труда, рациональное питание, полноценный сон. Перенапряжение глаз можно преодолеть выполнением упражнений для расслабления мышц глаз.*

Причиной падения остроты зрения могут стать ***перенесенные заболевания,*** среди которых инфекционные и венерические. Микроорганизмы поражают нервную систему и центры, отвечающие за зрение. Зрение без видимой причины начинает ухудшаться.

Падение зрения может вызывать ***зашлакованность организма.*** Накапливающиеся в организме вредные вещества оказывают негативное воздействие в целом на здоровье и на остроту зрения в частности.

Интересен такой факт. В организме человека есть еще одно место, где накапливаются даже не шлаки, а мусор. Находится это место в заглазном пространстве, которое называется *ретроокулярная полость*.

Глаз имеет форму шара, который почти полностью утоплен в глазную ямку черепа. Он является воротами для проникновения мелких инородных предметов в черепную коробку. Пылинка, песчинка или ресница (их выпадает до 20 штук в неделю), попадающая на поверхность глазного яблока, может отлипнуть и выпасть наружу или втирается в глазное яблоко, закатывается в заглазничную область черепа и оседает там навсегда. Иногда туда попадают даже линзы. Со временем здесь накапливается волосяной ком. Как правило, у детей до 3 лет его нет, а в пожилом возрасте этот ком может занимать до 5% объема глазницы.

В 1972 году профессор *Н. Т. Горчевский* сделал доклад на 14-м Международном конгрессе патологоанатомов в Гааге о роли волосяного кома в заболеваниях нервной системы и головного мозга. Данные о заглазничной области и механизмах образования волосяного кома были включены во все учебники мира, кроме нашей страны. Лишь в России до сих пор пользуются устаревшими данными.

В докладе указывалось, что волосяной ком лишен кровообращения, в нем нет лейкоцитов, фагоцитов и иных защитных сил организма. Он является местом развития инфекций всех типов. К ним относятся менингиты и гаймориты, опухоли, скрытые абсцессы мозга и общеинфекционные заболевания. Особую категорию заболеваний составляет слабоумие, вызванное давлением заглазничного волосяного кома на лобные отделы головного мозга, и инфекции, возникшие в волосяной гуще и поставляющие токсины в близлежащую лобную кору.

В Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова было проведено исследование по проблеме старческого слабоумия. Обследовали 960 пациентов в возрасте от 30 до 108 лет, из них 620 страдали на момент смерти старческим слабоумием, остальные умерли здоровыми. Результаты исследований показали, что все пациенты, страдавшие слабоумием, имели размеры заглазничного кома в 2–3 раза больше, чем заглазничный ком здорового человека. Затем было проведено исследование историй болезни умерших участников исследования. Оказалось, что 93% слабоумных

имели в анамнезе жалобы на головные боли, преимущественно в лобных и височных отделах. В результате опроса родственников умерших выяснилось, что 87% близких родственников припоминали за своими слабоумными близкими привычку часто и помногу тереть глаза.

Это надо учитывать тем людям, которые имеют привычку часто и помногу тереть глаза. От этой вредной привычки надо отвыкать. В случае попадании соринки в глаз необходимо просто оттянуть верхнее веко от глазного яблока, подвигать им вправо-влево, и выделившаяся при этом жидкость «прибьет» соринку к внутреннему уголку глаза, оттуда ее можно удалить с помощью уголка салфетки или платка.

Зашлакованность организма возникает у людей, которые проживают в экологически неблагополучных районах, или у тех, кто работает на вредном производстве. Зашлакованность вызывает неправильное питание и неправильный образ жизни. Вредные вещества, поступающие из воздуха, пищевых продуктов, питьевой воды, от бытовой химии, из лекарственных препаратов, накапливаются в организме и приводят к образованию шлаков. Шлаки мешают полноценному всасыванию витаминов и микроэлементов, лишая глаза полноценного поступления питательных веществ.

Влияют на состояние зрения и вредные привычки. По данным исследований ученых из Манчестерского университета, более 17 тысяч человек ослепли из-за сигарет. Согласно статистике, взаимосвязь между курением и потерей зрения так же сильна, как и между курением и развитием рака легких. Курение уничтожает клетки в области сетчатки. Если при чтении в центре страницы появляется «слепое пятно», «картинка» становится размытой. Это результат ухудшения глазной сетчатки, которая обеспечивает максимальную остроту зрения и возможность различать оттенки цвета. При этом организм курильщика не усваивает из пищи питательные вещества, необходимые для сохранения хорошего зрения. Даже у непостоянных курильщиков, которые «дымят» лишь изредка, риск слепоты в 2 раза выше, чем у некурящих людей. Такое заболевание может получить любой, но, по данным Манчестерского университета, курильщики (в том числе пассивные) рискуют в 4 раза больше. Курение, например, приводит к нарушению микроциркуляции крови в сетчатке глаза, что вызывает ухудшение зрения.

С такой же позиции можно говорить и о вреде алкоголя. После него зрение падает.

Что еще ухудшает зрение?

Когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. Эта проблема хорошо знакома автолюбителю, долгое время находящемуся в пути, или читателю, часами не отрывающемуся от книги. Мышцы, которые управляют глазами и фокусируют их на определенном предмете, просто устают от чрезмерной нагрузки. Усталость глаз больше, когда нужно рассмотреть объект на близком расстоянии. Проблема еще возрастает, если такая деятельность связана с использованием устройств высокой яркости, например, монитора компьютера. Чрезмерное увлечение ***работой на компьютере*** может усугубить уже имеющиеся проблемы со зрением.

Постоянная работа на компьютере вызывает так называемый компьютерный синдром глаз. 70% пользователей компьютера страдают этим заболеванием. Появляются боли в области лба и глаз, чувство «песка» в глазах, покраснение, жжение, нарушается глазное кровообращение. Ухудшение зрения может вызвать даже только один день нахождения за компьютером. Глаза не получают достаточного количества кислорода, расширяются микрососуды, что приводит к покраснению глаз. Следствием становится прогрессирующая близорукость и падает зрение. Об этом подробнее поговорим далее.

Недостаток сна. Часто потеря четкости изображения и дискомфорт в глазах ощущаются из-за недосыпания. Если эти симптомы приобретают хронический характер, то может развиться глаукома, невропатия (внезапная потеря зрения из-за поражения глазного нерва).

Чтение в транспорте. Из-за небольших вибраций портится зрение. Вредно и чтение лежа или в плохо освещенном помещении — глаза напрягаются.

Смотреть телевизор, как и работать за компьютером, в темноте без включенного верхнего света нельзя. Это может грозить не только усталостью глаз, но и падением зрения. Во-первых, лучи, которые идут от телевизора или монитора компьютера, сами по себе вызывают сильное напряжение глаз; во-вторых, при тусклом освещении глаза настраиваются на сумеречное зрение,

расширяется зрачок. Чем шире зрачок — тем выше внутриглазное давление. Постоянно повышенное внутриглазное давление может несколько раз в день прыгать вверх-вниз, незаметно «убивая» при этом волокна зрительного нерва. Если же нерв умирает, человек теряет зрение. Особенно опасно смотреть телевизор без верхнего света детям с их неокрепшей психикой.

По мнению ученых, ***разговор по мобильному телефону во время вождения автомобиля*** гораздо опаснее, чем просто разговор с пассажиром или слушание музыки. Согласно исследованиям, иногда сетчатка глаза не реагирует на смену цвета светофора и на дорожные знаки. Реакция у любителей говорить по мобильному телефону во время вождения слишком медленная. Они гораздо чаще врезаются в машины и не в состоянии прогнозировать аварийные ситуации.

Вредная еда. Продукты, богатые углеводами (кондитерские изделия, макароны, белый хлеб, очищенный рис), быстро повышают уровень глюкозы в крови, в итоге повреждаются клеточные соединения сетчатки. *Для профилактики нужно уделять больше внимания качеству продуктов, регулярному очищению организма. Занятия спортом также поддержат организм.*

Даже ***слишком туго затянутый галстук*** может привести к слепоте — с таким заявлением выступили американские ученые. Исследователи утверждают, что сильно затянутый галстук перетягивает яремную вену и оказывает сильное давление на глазное дно, что приводит к развитию глаукомы. Так, британский журнал офтальмологии сообщает, что примерно 3/4 мужчин стали видеть хуже после того, как начали носить галстук.

Несколько слов о женщинах. Организм современной женщины подвергается еще большему переутомлению, чем у мужчин. На плечах женщин не только работа, но и дом, и дети, и часто уход за больными родственниками, и при этом надо хорошо выглядеть.

Женщины чаще мужчин занимаются после работы домашними делами в ущерб сну, что приводит к недосыпанию, переутомлению. Хроническая усталость, влияющая на изнашивание всех систем органов, в том числе и зрительной системы, приводит к ухудшению зрения. Чаще эти нарушения временные — глаза таким способом дают сигнал о необходимости отдыха. *Важным для восстановления зрения является выполнение расслабляющих*

техник, а также планирование отдыха в течение дня для профилактики переутомления.

Поднимание (например, ребенка или больного) и ношение тяжестей (например, сумок) приводят к повреждениям и травмам позвоночника. В некоторых областях спинного мозга, особенно в шейном отделе, находятся центры, отвечающие за зрение. В связи с этим различные повреждения позвоночника, травмы спины, смещение позвонков могут влиять на снижение зрения. *Выполнение специальной гимнастики для позвоночника, равномерное распределение нагрузки на него могут помочь повысить зрение. Кроме того, глазные мышцы, как и обычные, нуждаются в тренировке.*

Микроорганизмы, попадающие в женский организм и вызывающие различные заболевания, способны поражать зрительные нервные центры. *Поэтому важно полноценное лечение в случае болезней.*

Перестройка обмена веществ, гормональные, физиологические изменения в женском организме, связанные с вынашиванием ребенка и процессом родов, могут послужить причиной снижения зрения. Это требует от будущей мамы строгого соблюдения рекомендаций врача во время беременности, а также выполнения врачебных указаний во время родов для предупреждения разрывов сетчатки.

Современным женщинам желательно регулярно проводить очищение организма, а также по возможности исключать из рациона продукты питания с избыточным количеством красителей и консервантов, принимать меры по очищению питьевой воды, нужно уделять больше внимания качеству продуктов, занятия спортом также поддержат организм.

Внимание! Женщины, наращивающие ресницы, не подозревают, что жертвуют зрением. Дело в том, что для этой процедуры часто используются препараты, содержащие биматопрост (его применяют для снятия внутриглазного давления). Если прибегать к нему без назначения врача, могут возникнуть опухоль сетчатки, отек или воспаление глаз.

* * *

В следующих разделах поговорим подробнее о профилактике сохранения зрения.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Все, что влияет на целое, влияет на часть, все, что влияет на часть, влияет на целое, а посему всякая болезнь организма отражается на органе зрения и каждая болезнь глаз отражается на организме.

П. Бер

Глаза — это часть единой системы, которая называется организмом. Системы, где все взаимосвязано. И заниматься сбоем какой-то одной части — это не иметь успеха, так как надо заниматься всей системой, ее профилактикой. К примеру, если вы будете потреблять продукты, полезные для глаз, и в то же время злоупотреблять вредной едой: жирными, жареными, консервированными продуктами, алкоголем — результата не будет. Хоть килограммами ешьте чернику, но если не очистите свои почки, печень, не приведете в порядок позвоночник — лучше видеть не будете.

А что такое вообще правильное питание? А это питание, при котором организм не зашлаковывается, не обезвоживается, без сбоев работает желудочно-кишечный тракт, нет ожирения...

А как этого добиться? Давайте разбираться.

Водородный показатель pH и кислотно-щелочное равновесие

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является ***поддержание в нем кислотно-щелочного равновесия (состояния)***.

Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови pH=7,4±0,15. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни

человека. Кислотно-щелочной баланс организма напрямую влияет на продолжительность жизни и преждевременное старение организма. Хроническое закисление — источник многих болезней. Соблюдайте кислотно-щелочное равновесие — и здоровье не нарушится. Ткани организма очень чувствительны к колебаниям показателя pH, за пределами диапазона 7,37–7,44 происходит денатурация белков: разрушаются клетки, ферменты теряют способность выполнять свои функции, ну а далее — больше.

Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения.

Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Нейтральной реакции соответствует pH = 7,0. Значения pH более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение pH от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови pH может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения pH крови выходят за эти пределы, это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений pH оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови pH уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения pH ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Попадая в организм, продукты делают кровь или кислой, или щелочной, и вкус продуктов здесь ни при чём. Предположим, что

вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается pH в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с pH 2,0–3,0. Эта кислота должна разъесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

Когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме происходит саморегуляция за счет резервной щелочи, тем самым не допуская выхода pH за пределы нормы. Но каким путем это происходит, как организм управляет уровнем кислотности?

• Выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу.

• Нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия.

• Накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

Вот вам пример. Чтобы нейтрализовать кислоты, в первую очередь магний и кальций вымываются из костей, в результате — мышцы теряют тонус, развивается остеопороз, разрушение суставов. Кислая среда — идеальные условия для образования камней в почках и других органах. Для ощелачивания кислот забираются магний, натрий и калий, что вызывает нарушения работы почек, сердца и сосудов, возникают геморрой, расширение вен, подагра. Закисление вызывает инфаркт, гипертонию, диабет 2-го типа, атеросклероз и другие. Поэтому надо восполнять эти микроэлементы, чтобы кислота не накапливалась в крови, тканях, органах и мышцах. Хроническое закисление может вызвать гипофункцию щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое кровяное давление, задержку жидкости в организме и другие проблемы, вплоть до онкологии. Также делается густой кровь, могут возникнуть тробмы, нарушается кровообращение.

Меняется сила мышечных сокращений: в ослаблении глазных мышц кроется причина развития старческой дальнозоркости,

в ослаблении сердечной мышцы — причина сердечной недостаточности, в ослаблении гладкой мускулатуры кишечника — причина многих проблем с пищеварением и т. д. Снижение pH в организме приводит к снижению иммунитета и появлению более чем 200 заболеваний, включая и глазные проблемы: дальнозоркость, катаракту, глаукому и другие. Если у одного человека проявляется несколько заболеваний одновременно, налицо явное падение pH крови.

Химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с pH 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с pH 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

По данным антропологов, рацион древнего человека состоял на 1/3 из нежирного мяса диких животных и на 2/3 из растительной пищи. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер. Ситуация принципиально изменилась с возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо домашних животных. Но особенно драматические сдвиги в питании произошли в конце XX века, когда рацион заполонили промышленно обработанные кислотные продукты питания. Рацион современного человека богат насыщенными жирами, простыми сахарами, поваренной солью и беден клетчаткой, магнием и калием. В нем доминируют рафинированные и обработанные продукты, сахар, мучные изделия, множество всяких полуфабрикатов. Это пицца, чипсы, глазированные сырки, новоявленные чудо-молочные продукты, кондитерские изделия, прохладительные сладкие напитки. Эта пища имеет кислые валентности.

Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение (кислотно-щелочной баланс), поддерживая строго определенный уровень pH. Но, к сожалению, не справляется и зашлаковывается. Поэтому ему надо помочь. Ваш рацион должен включать 1 часть кислых продуктов, а 3 части — щелочных.

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Опять с мясом. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. Приведем названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 5), в обобщенном виде.

Таблица 5

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	**Щелочные**
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные *крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.*

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, глаз, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь».

С возрастом особенно необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *«человек ест слишком много для того, чтобы жить, ему хватило бы и 1/4 того, что он потребляет. Остальные 3/4 расходуются на то, чтобы дать работу врачам»*.

Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склочность. Позавидовали, поругались, расстроились — состояние ухудшилось, что-то заболело. Вот и делайте выводы...

Водородный показатель — pH внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

В домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе pH в 7,4. Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды, и натощак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет. Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает pH до нормы.

Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.

После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натощак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-на-

всего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете pH среды, устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды, или, иначе, растворение всех вредных отложений, способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду?

Утром натощак *начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.*

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. *Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!*

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы с содой: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 литра чистой воды. Если вы не будете этого делать,

то результат будет меньшим. *Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.*

Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения pH в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги (продаются в аптеках).

Системы питания

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п. *«В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок»* (Авиценна).

Основными системами является смешанное, вегетарианское и раздельное питание.

Смешанного (или обычного) питания придерживаются большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся

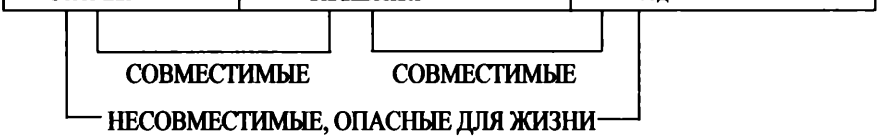
в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается ***раздельное питание.*** Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к табл. 6, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 6

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	**Растительная пища**	**Углеводы**
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд



Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные

продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводных. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается, в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять ботву, листья 3–4–5 видов различных растений (по 1 пучку), измельчить в блендере в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности,

которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1, иначе организму приходится тяжко.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Вода для здоровья человека

Воде была дана волшебная власть стать соком жизни на Земле.

Леонардо да Винчи

Она есть повсюду; она соприкасается с прошлым и готовит будущее; она струится под полюсами и присутствует на больших высотах. Если есть что-то поистине загадочное на этой планете, так это вода.

Лорен Эйсли

Понять воду — значит понять Вселенную.

Масару Эмото

Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и люди также «вышли» из морской воды и принадлежат к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и

жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. Вода составлят 98% крови, а 2% — это белковые и другие структуры, которые обеспечивают нормальный обмен веществ.

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями по части воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее количество в организме должно составлять 2/3 от массы тела. Доказано, что в пожилом возрасте, например, потеря воды может достигать даже 3–6 литров. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Это делается для обеспечения водой, главным образом головного мозга, в котором воды находится до 85%, а по некоторым данным, даже до 92%, и потеря мозгом даже 1% воды приводит к необратимым последствиям.

Огромная роль воды для головного мозга отмечается даже у плода, находящегося в утробе матери. Многие, в том числе и врачи, вероятно, не задавались вопросом, почему нормальное положение ребенка там — вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо помнить об этом и чаще делать хотя бы упражнение «полуберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это помогает (на фоне употребления соли) нормализовать доставку в мозг жидкости объемом не меньше чем 1,5–2 литра в сутки, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды те клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно, что для нормальной работы мозгу необходимо около 20% всей крови, хотя сам он по объему занимает лишь до 2% от массы тела.

Чтобы мозг мог использовать энергию, получаемую от пищи, она должна пройти множество промежуточных реакций, для чего необходимо достаточное количество воды, которая сама по себе уже является энергетическим продуктом. Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови, вырабатываемой капиллярами мозга (спинномозговая жидкость содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости). Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров гематоэнцефалического барьера, в результате чего туда проникают вредные вещества, а это служит причиной многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезни Паркинсона, Альцгеймера, болезней глаз. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций. Вот почему мозг содержит 85% воды во всем спинномозговом канале, в то время как во всех клетках организма не больше 75%.

С возрастом количество воды в организме человека меняется. В утробе матери в организме ребенка содержится 90–95% жидкости, родившегося — 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 литра жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйтесь, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

• головокружение; головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге;

• хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма;

• раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;

• отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;

• сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;

• любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);

• заболевания органов зрения (катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз);

• заболевания ушей и носоглотки;

• дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз, колиты и т. п.), — это проявление обезвоживания организма; вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образующихся в кишечнике в результате метаболических процессов;

• отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит, артрозы, артриты;

• диабет, гипертония и гипотония;

• любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;

• миастения;

• чувство прилива у женщин в климактерический период;

• боли различной локализации

• и многое другое.

Уменьшение воды с возрастом приводит к увеличению вязкости крови, более напряженной работе сердца, заболеванию сосудов, к инфаркту и инсульту, болезни Альцгеймера, рассеянному склерозу, болезням вен и глаз. Недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта.

• Рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 литров (не считая первых блюд, соков, овощей).

• Если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 литрах), то риск заболевания раком груди уменьшится в 5 раз.

• Чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу.

• Если появилось желание поесть, то надо выпить 1–2 стакана воды и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограммов веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диетой.

• Ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов.

• Нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

Уменьшение количества воды до 10% граничит со смертью.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение из нее токсических веществ.

Что делать? Насыщать организм водой — пить до 1,5–2 литров чистой воды. Подчеркиваю — чистой. Если пьете чай или кофе,

то это уже измененная вода. Чтобы от нее была польза организму, клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается pH в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Для того чтобы вода превратилась в электролит, то есть заряженную и ощелаченную воду, она должна пройти транзитом через желудок и только в двенадцатиперстной кишке, обрабатываясь щелочной средой из печени и поджелудочной железы, превращается в ту воду, которая затем попадает в другие органы, желудок, легкие, кишечник, в поджелудочную железу, печень для выработки пищеварительных соков, без чего организм нормально существовать не может. Одновременно такая вода способствует очистке двенадцатиперстной кишки, устраняя кислую среду, попадающую из желудка от плохо переработанной пищи из-за снижения концентрации желудочного сока, разбавленного жидкостью, которую пьют во время и после еды. Пить воду поэтому надо натощак за 10–15 минут до еды и не меньше через 1–1,5 часа после еды. В течение суток, начиная с утра, сразу 2 стакана, беря щепотку соли в рот (или 2–3 крупицы морской соли) и капнув в стакан от 5 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода (при отсутствии дискомфортных явлений со стороны ЖКТ).

«Земля — водная планета, на которой качество воды определяет качество жизни. Хорошая вода — хорошая жизнь. Плохая вода — плохая жизнь. Нет воды — нет жизни» (Питер Блэйк). Да, качество воды очень важно. Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее pH 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых pH меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится своего рода электростанция. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране клетки водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель pH в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет.

Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это pH воды на выходе фильтра. Важно, чтобы pH было больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них pH воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с pH от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с pH 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду (то есть воду, структура которой соответствует воде внутри организма и которую организму не надо преображать), вы может использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дождаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки.

Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится ***дегазированной, структурированной, биологически активной, щелочной.***

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды перельете ее несколько раз из одной кружки в другую.* Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Я предлагаю пить воду с *3%-ной перекисью водорода,* она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода.* Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно ***натощак.***

Очень важный вопрос: каким образом надо сочетать прием воды и пищи? Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание, как я утверждаю, является ... **началом ваших заболеваний.** Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет,

бежали в столовую, становились в очередь. Брали первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куска попасть не может. По периферии куска она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съедаемой за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съедать чуть меньше. «Чтобы продлить жизнь, сократи рацион»* (Бенджамин Франклин).

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов.* Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натощак.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп — это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разъесть. В таком состоянии пища быстро и полностью усваивается.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разъесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натощак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 литра, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натощак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Соблюдая только одно правило, заложенное в нас Природой: пить воду до еды, минимум за 10–15 минут, и через 1–2 часа после еды, — вы значительно продлите свою жизнь, причем без каких-либо проблем, ибо вода является самой жизнью и от нее зависит как питание клетки, так и избавление ее от продуктов метаболизма, то есть зашлакованности.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей, хотя после кипячения pH воды может повыситься до 1 единицы с 5,8–6,0 до 7,0, что немаловажно.

Если дома нет очистителей воды, то возьмите на заметку такие рецепты.

• *На 1 литр воды — 2 ч. ложки яблочного уксуса и мёда, 3–5 капель 5%-ного йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).*

• *10–15 листьев рябины на 1–3 литра воды делают ее чистой через 2 часа (даже болотную, охотники это знают).*

• *Приготовить кремневую воду: 15–25 г кремня на 3–5 и больше литров воды. Вода через 5–7 дней становится живой, чистой и пить ее надо по 1 стакану натощак и перед едой, всего за день до 1–1,5 литра. Со временем на поверхности камня образуется белая пленочка — свидетельство того, что камень перестает работать. Пленочку с помощью зубной щетки и соленой воды очистить или расколоть камень на более мелкие части. Использовать камни кремня можно сколько угодно долго.*

• *На 3-литровую банку сырой воды надо взять измельченную скорлупу (без внутренней пленки) от 2–3 куриных или 8–10 перепелиных яиц, добавить сок 1 лимона, или клюквы, брусники, или 1–2 ст. ложки яблочного уксуса и использовать. При этом очистительные свойства данной порции скорлупы действительны в течение 4–5 дней: воду можно заливать сколько угодно раз, по мере необходимости, каждый раз добавляя указанные ингредиенты. При этом вода не только очищается, но и ощелачивается, что способствует усвоению кальция. После 4–5 дней готовим новую порцию скорлупы.*

• *На 1 литр воды добавить 1 ч. ложку 3%-ной перекиси водорода — через несколько минут вода будет стерильна и полезна.*

• *Замечено, что при работе с горячим железом кузнец периодически окунает его в воду, после чего она, вступая в реакцию с окисленным железом, делается бактерицидной, чистой. Такая вода при приеме внутрь нормализует работу ЖКТ, наружно —*

хорошее средство для профилактики фурункулов, пиодермии, делает кожу эластичной. Раскалить несколько гвоздей и опустить в воду, микробы гибнут через 2–5 минут. Гвозди не выбрасывайте, они могут служить долго.

Кстати, такая вода является одним из лучших средств пополнения организма кальцием, да еще, если добавить в нее немного лимонного сока, при этом образуется цитрат кальция, который идеально усваивается организмом в отличие от обычного, рекомендуемого врачами карбоната кальция, который кристаллизует кальций. Такую воду рекомендуется пить *при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем, при нарушении обменных процессов (артрозы, артриты и т. п.), при проблемах с волосами и др.*

• *Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.*

• *Залить в банку воды, рядом поставить зажженную свечу, посидеть рядом. Помимо того, что огонь устранит негативную энергию, вода через 10–15 минут становится биологически активной.*

• *Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.*

Интересный вопрос: как на водный баланс в организме влияют лекарства? Любое лекарственное средство, как химическое вещество, требует дополнительного расхода воды, и это способствует еще большему обезвоживанию организма. Кстати, в настоящее время абсолютно доказано, что 90% лекарств применяется без каких-либо обоснований (и лечение с их помощью затрагивает только следствие, а не причину заболеваний), что еще больше усугубляет состояние нездорового организма.

Обезвоживание приводит к нарушению всех функций переработки пищи, ее синтеза и доставки необходимых веществ в соответствии со спецификой функции органа по удалению отходов.

В моей практике я исхожу из того, что *воды необходимо пить при весе 50–60 кг не меньше 1,5 литров, а при заболеваниях суставов и до 2 литров, а при весе больше 70 кг — не меньше 2 литров.*

Откуда взялось количество 2 литра? В среднем при весе 70 кг у человека в покое с мочой выводится примерно 1 литр жидкости, с калом — 100 миллилитров. За счет испарения и диффузии с поверхности кожи с выдыхаемым воздухом тратится еще 900 миллилитров. Все в целом и составляет 2 литра воды, которые и надо восполнить.

Помимо этого, конечными продуктами переработки пищи являются углекислый газ, глюкоза, вода. При смешанном питании выделяется так называемой метаболической воды около 300–500 миллилитров. При физических нагрузках расход жидкости увеличивается. Для компенсации потери жидкости и надо употреблять подсоленную воду.

Следует также иметь в виду, что Природа мудро поступила: *1/4 овощей и фруктов имеют щелочной характер, 1/4— кислый.* Если человек съест в день овощей и фруктов (включая их соки) до 60–70%, тем самым он снабдит свой организм 1 литром, да и больше, физиологичной и структурированной воды (содержащейся в этом количестве овощей и фруктов), а также клетчаткой, дополнительно очищающей организм.

А такие вещества, как натрий, калий, кальций, железо, магний, относятся к щелочным элементам и, взаимодействуя с водой, дополнительно распадаются на молекулярный и атомарный кислород, оздоравливающий клетки, нормализуя обменные процессы в них.

У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и надо принимать такое количество воды? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это *насытить организм подсоленной водой.* Где то *1/2 ч. ложки соли на 2 с лишним литра воды* достаточно для регулировании водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

Если наша жидкость в организме содержит 0,9% хлоридов, то 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пище, это составит дневную норму соли: 3–4 г. Перебор в приеме соли не только не уместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. В этом случае надо прекратить прием

подсоленной воды и пить больше просто воды несколько дней, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: две-три крупицы крупной соли или смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2,5–3 г соли, и вот уже в этом случае переборщить ее будет просто невозможно.

Почему возникают отеки? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Наоборот, такому больному надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранит отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к *гипертонии*. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате их деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калиевым «насосом» и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

Вода — это сама жизнь, это чистота, легкость, душевный комфорт, работоспособность, очистка организма от шлаков, улучшение водно-солевого обмена, работы почек, стимуляция иммунной системы, снятие энергоинформационного «мусора» с вашей ауры и подзарядка новой энергией. Это здоровье. Закалив систему

терморегуляции, организм лучше адаптируется к температурным колебаниям, и теперь вам не страшны ни жара, ни холод. Вы здоровы!

Более подробно о воде вы можете прочесть в моей книге «Вода — жизнь и здоровье. Мифы и реальность».

Работа желудочно-кишечного тракта

Какова пища — таков и ум,
каков ум — таковы и мысли,
каковы мысли — таково и поведение,
каково поведение — такова и судьба.

Шри Сатья Саи Баба

Что делать человеку, если его здоровье уже пошатнулось?

Начать можно с самого простого (и, пожалуй, с самого эффективного) и доступного для любого человека — *изменить свое сознание и питание.*

Надо осознать, что *здоровье дается человеку в дар от Природы и ему остается только бережно и со вниманием относиться к своему здоровью и по возможности его улучшать.* Изменение своего сознания заключается в переориентации от понятия «болезнь» к понятию «оздоровление». Само слово «болезнь» несет мощную негативную информацию, и в результате сознание пациента направляется на поиски «хороших» врачей и «эффективных» лекарств, которые уже сами по себе вызывают болезни, с которыми не может справиться медицина. Кроме того, человек с таким сознанием склонен рассказывать окружающим людям о своих болезнях, а также постоянно о них думать.

Оздоровление же означает ориентацию сознания на включение всех резервных возможностей организма, на стремление к здоровью.

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении, о чем вы теперь знаете, и значит, сможете оградить свой желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) от сбоев. А ведь именно ***нарушение работы ЖКТ является основополагающей причиной практически всех заболеваний.***

ЖКТ можно представить как своего рода сложное конвейерное производство по дроблению, переработке, синтезу, всасыванию необходимых организму веществ и удалению продуктов метаболизма. В каждом отделе, как в цехе, процесс переработки пищи должен быть доведен до конца. Пища является «сырьем» для этого производства, а качество «сырья» определяет не только результаты работы, но и напрямую влияет на выполнение ЖКТ своих функций.

ЖКТ имеет сложное устройство и выполняет различные функции. В частности, в ЖКТ:

- находится 3/4 всех элементов клеток иммунной системы, ответственной за наведение порядка в организме;
- вырабатывается более 20 собственных гормонов, от которых зависит работа всей гормональной ферментной системы, без которой невозможна переработка пищи и синтез необходимых для организма веществ;
- живет более 500 видов микробов, перерабатывающих пищу, создающих биологически активные вещества и разрушающих вредные;
- находится «брюшной мозг», от функционального состояния которого зависит любой процесс, происходящий в организме;
- обеспечивается поддержание кислотно-щелочного равновесия в пределах физиологической нормы pH=7,4±0,15, от которого и зависит не только наше здоровье, но и сама жизнь, о чем мы уже говорили.

Симбиоз микроорганизмов ЖКТ называется микробиотой и представляет собой один из наиболее больших органов нашего тела, достигающий веса до 2 кг. Это лимфоидная ткань (так называемые пейеровы бляшки), которая, в том числе, вырабатывает собственную перекись водорода, являющуюся одним из самых сильных антиоксидантов, уничтожающих любые патогенные микроорганизмы (в том числе и онкоклетки) и без которых (антиоксидантов) мы бы давно уже вымерли.

Если абстрагироваться от всего и представить себе, что мы являемся частицей Вселенной, которая для нас — макрокосм, то кишечная микрофлора для нашего организма — это микрокосм, от жизни которого зависит вся наша жизнь. Именно здесь проявляется регенерационная способность организма, в том числе и за счет стволовых клеток, чтобы часть микробов, живя всего

несколько минут, могла внести свою лепту в сохранение здоровья. Уже только для этого микробиоту, этот важнейший орган, надо содержать в чистоте.

Нарушение работы ЖКТ приводит к различным негативным последствиям:

• ослаблению иммунной, гормональной, ферментативной систем;

• замене физиологической микрофлоры на патологическую (дисбактериоз, колит, запор и т. п.);

• изменению электролитного баланса (витаминов, микро-, макроэлементов), что, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов (артрит, остеохондроз, атеросклероз и т. п.);

• смещению и сдавливанию всех органов брюшной полости из-за увеличения объема желудка, который в норме должен вмещать пищи в пределах 0,5–0,8 литра, что приводит к нарушению их функционирования;

• застойным явлениям в любом отделе кишечника, особенно сигмовидной части толстой кишки, приводящим к патологии, что по рефлекторной системе сказывается на всем организме.

После поступления пищи в желудок осуществляется ее перемешивание, измельчение и перемещение в сторону двенадцатиперстной кишки. Для понимания работы желудка в качестве примера можно использовать автомашину-бетономешалку, у которой вместо кузова установлен вращающийся резервуар с раствором бетона («миксер»). Вы, вероятно, видели такие машины. Они перевозят раствор бетона на строительные площадки, там «миксер» наклоняется, и через горловину раствор выгружается в нужном месте.

Желудок точно напоминает этот механизм, но с небольшим уточнением. В нем перемешивание пищевой массы осуществляется не за счет вращения, а в результате перистальтики — волнообразного и циклического сокращения (2–4 цикла волн в минуту) мышечных стенок желудка. Перемешиваемая масса содержит соляную кислоту нужной концентрации, выделенную организмом для полного ее израсходования при переработке пищи. Вот почему прием даже небольшого количества любой жидкости нарушает процесс переваривания, что в дальнейшем приводит к закислению организма.

Если принятая пища в 1,5–2 раза превышает объем желудка (0,5–0,8 литра), то это также приводит к нарушению его функционирования из-за увеличения его размера. Часто пища застаивается в нижней части желудка из-за того, что с возрастом ослабляются мышечные стенки желудка и затрудняется эвакуация из него пищи. Опущенный вниз желудок сдавливает окружающие органы. Еще древние ученые обращали на это внимание. *«Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Поэтому ешь в меру»* (Абу-аль-Фарадж). *«Избыток пищи мешает тонкости ума»* (Сенека).

Зашлакованность организма является следствием различных причин. К ним относятся:

• употребление консервированной, рафинированной, жирной пищи, копченостей, сладостей, для переработки которых требуется очень много кислорода и энергии. В результате организм постоянно испытывает кислородное голодание, развивается патогенная микрофлора, в том числе онкологические клетки;

• плохое пережевывание пищи и употребление во время или после еды любой жидкости (первое блюдо тоже еда). Снижение концентрации пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы в результате разбавления их жидкостью не позволяет пище перевариться до конца. В результате она гниет и закисляет организм, что также является причиной заболеваний. К тому же, большинство людей съедают пищи больше, чем необходимо организму. Умные люди говорят, что для того чтобы быть здоровым, необходимо всего 1/4 или 1/5 съедаемого объема пищи, а остальная пища обеспечивает работу врачам;

• еда после 18, максимум 19 часов. Необходимо знать, что после этого времени поджелудочная железа перестает выделять пищеварительные соки и вся съедаемая пища после этого транзитом пройдет по кишечнику, загнивая и превращаясь в жир. *«Не ужинать — святой закон, кому всего дороже легкий сон»* (А. С. Пушкин).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила ***7 степеней зашлакованности организма:***

• I степень — общая необъяснимая утомляемость организма при повседневной жизни.

• II степень — головные боли, общее недомогание, ломота в суставах.

• III степень — признаки первой и второй, плюс частые простудные заболевания, выделение слизи, мокроты, высыпания на теле, различные болевые ощущения.

• IV степень — избыточный вес, образования в почках, желчном пузыре, различные опухоли, миомы, кисты, фибромиомы, аденомы, простатиты, мастопатия, отложения солей, остеохондроз, артрозы, артриты, полиартриты, отеки, инфекционные и вирусные заболевания.

• V степень — появляются различные деформации в суставах, позвоночнике, резкое снижение или повышение веса тела.

• VI степень — признаки I, II, III, IV и V плюс развитие параличей внутренних органов: атония кишечника, мочевого пузыря, острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, тромбозы, все вышеперечисленные заболевания.

• VII степень — рак.

Для того чтобы в целом проверить, как работает желудочно-кишечный тракт, существует простая проба. *Примите 1–2 ст. ложки свекольного сока (пусть он отстоится 1,5–2 часа), и если урина после этого окрасится в бурячный цвет, это означает, что ваш кишечник и печень перестали выполнять свои детоксикационные функции, и продукты распада — токсины — попадают в кровь, в почки, отравляя организм в целом.*

Встает вопрос: что надо сделать в первую очередь больным людям для восстановления здоровья? — ***Очистить организм!***

Любое заболевание невозможно вылечить без нормализации режима питания, очищения организма от шлаков, особенно печени и почек как важнейших фильтрующих систем. Благодаря очистке организма от шлаков и последующему разумному отношению к своему организму все его органы приводятся к резонансу с заложенной Природой частотой. Тем самым восстанавливается эндоэкологическое состояние, или, иначе, нарушенный баланс в энергоинформационных связях как внутри организма, так и с внешней средой. В результате человек живет столько, сколько ему отмерено Природой. Иного пути к здоровью нет.

Метод очищения А. Зиганшина «Бархатное голодание»

А. Зиганшин — главврач оздоровительного центра «Надежда» в городе Кирове, который я курирую. Я сам и многие мои друзья, например, знаменитый телеведущий *Н. Дроздов,* главный редактор журнала «100 лет» *Л. Аникеев,* и сотни больных проходили это очищение. И вам советую этим методом воспользоваться.

Начнем с того, что очищение организма не такой уж безболезненный процесс. Если организм зашлакован сильно, pH его систем низкий, нельзя сразу же начинать растворение шлаков травяными настоями, иначе из шлаковых завалов образуются целые потоки кислот, что может спровоцировать «шлаковую атаку», может начаться сильная интоксикация организма. Поэтому очищение надо проводить постепенно. И бархатное голодание Зиганшина хорошо подходит. Суть метода такова.

Рассчитано на 3 недели.

1. Первая неделя — переход исключительно на вегетарианское питание: *салаты, овощные супы и соки, свекольный сок, капустный рассол* и т. д. В течение дня выпивать 1–2 литра щелочной воды (лучше готовим сами по рецепту, приведенному в разделе о воде).

Одновременно, чтобы нейтрализовать кислоты и вывести шлаки через поры и выделительные железы кожи, надо принимать щелочные ванны (содовые) через день, сначала в течение 30 минут, постепенно доведя их продолжительность до 60 минут. Лучше, конечно, если вы можете посещать баню (что усиливает выведение шлаков), но за невозможностью надо проводить щелочной уход за телом (общие и ножные ванны, обтирания содовым раствором или водным раствором 3%-ной перекиси водорода, содовые клизмы).

2. Следующие 2 недели

Первый и второй день:

• В течение дня пить приготовленный с ночи напиток: на ночь 5–6 шт. кураги (урюка) завариваем в термосе 2 литрами кипятка и добавляем разрезанный лимон или 2–3 ст. ложки яблочного уксуса. Этот настой выпить в течение дня (витаминный напиток). По мере расходования напитка можно доливать горячей водой: чем больше выпьете, тем лучше. Появится желание «поесть» — выпейте воды, опять желание «поесть» — снова вода.

• В течение дня можно съесть 1 апельсин — можно сразу, а можно по долькам в течение дня. И принимать морскую капусту с водой 2 раза.

• Утром и вечером надо раскрошить по 1 дольке чеснока, положить в стакан с водой и выпить.

• Утром и вечером выпивать по 2–3 ст. ложки магнезии (купить в аптеке) и после ее приема далеко не отходить от туалета (это что касается утреннего приема).

• Вечером то, что было в термосе, съесть (в том числе и косточки).

• Приготовить новую порцию напитка на следующий день.

• Так же питаться следующий день.

Третий и четвертый день — голодание только на воде. При приеме воды можно добавить немного мёда.

И так чередовать в течение 2 недель.

Обязательны прогулки, выполнение приседаний на вытянутых руках с отклонением туловища (*см. рис. на с. 140*) — чем больше, тем лучше, что способствует укреплению мышц живота, спины и включает в работу мышцы ног, бедер, таза, тем самым снимая нагрузку с сердца.

В первый день после голодания — овощные супы, можно тушеную капусту любую. Есть надо мало, хорошо пережевывая пищу.

На второй день — суп, соки, овощи, а затем переходить на каши — чем грубее, тем лучше. От мясных и белковых продуктов на какое-то время лучше отказаться.

По мере возможности в каждый стакан воды добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, а в 2-литровый термос — 1 ст. ложку перекиси и 1 ч. ложку поваренной соли.

Такое голодание приводит кислотно-щелочной баланс к норме (7,2–7,4), который при любых заболеваниях и с увеличением возраста уменьшается, в результате чего организм закисляется, что является основой для любого заболевания, в том числе онкологии.

Рецепты народной медицины для очищения организма

Комплексная чистка организма

1. Начать с чистки кишечника. Приготовьте настой из травы сныти (3 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипяченой воды,

настаивать 2 часа, процедить). Пейте его 10 дней по следующей схеме: 1-й день по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды, 2-й день — по 2 ст. ложки. Потом сделайте перерыв на 5 дней, после которого опять пьете 2 дня сныть. Опять перерыв — и опять сныть... и т. д., чтобы сныть пили 10 дней.

2. После того как кишечник очистится, можно приступить к чистке печени. Самый простой способ — *пить растительное масло* в течение 5 недель, лучше — *оливковое холодного отжима.* Пить масло нужно с утра до еды. Начинать следует с совсем маленькой дозы (меньше чайной ложки в течение недели), постепенно ее увеличивая. Вторую неделю выпивать по 1 ч. ложке, третью — по 1 десертной, четвертую — по 1 столовой.

Другой метод — пить 3–5 раз в день по стакану смеси сока одного *лимона с горячей водой* и по полстакана *морковного, свекольного и огуречного сока.* И так несколько дней.

* * *

Для очистки организма: в 150 г кашицы из корней хрена добавить 1–2 ст. ложки мёда и сок 2–3 лимонов, перемешать и принимать 2 раза в день по 1/2 ч. ложки за 15–20 до еды.

Вначале будете испытывать головокружение, слезотечение, но потерпите. После того как используете всю порцию средства, надо 7–10 дней принимать смесь сока моркови и черной редьки (1:1), что поможет вывести из организма слизь, отделившуюся в результате приема хрена, и восстановить слизистую желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Но средство очень действенное.

* * *

Для улучшения обменных процессов, работы печени и всего желудочно-кишечного тракта надо взять 1–2 ст. ложки клюквы (черники), растолочь, залить 200 мл настоя шиповника, добавить туда 1–2 ч. ложки мёда, капнуть 10 капель 3%-ной перекиси водорода и натощак утром выпивать по 100 мл.

* * *

Удивительно хорош такой прием. На ночь надо смочить хлопчатобумажные носки очень холодной водой. Чуть отжать, надеть на ноги, сверху сухие, а потом еще шерстяные. Эта процедура

снимает отеки, нормализует работу мелких сосудов. Только в воду добавьте немного морской соли, 2 ч. ложки на 200 мл воды.

* * *

Много проблем создают ***узлы на венах,*** так называемые ***тромбы,*** и хирурги, как правило, предлагают операцию. Надо просто взять повязку с морской солью (1 ст. ложка на 1 литр воды, добавить 1 ст. ложку 3%-ной перекиси водорода) и наложить на место тромба или сделать повязку на всю голень на 3–4 часа. Можно это делать утром и на ночь. Через неделю тромба не будет, и постепенно станете делать упражнения с приседаниями, укрепляя насосы вен.

Рецепты от А. М. Тартак,
травницы-целительницы, автора популярных книг

Хорошо выводят токсины соки, особенно зеленые: одуванчика, крапивы, сныти. Эти травы весной надо собрать, измельчить, пропустить через мясорубку, отжать и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, разводя в стакане воды. Можно добавлять для вкуса мёд, лимонный сок. Не заедать. Сок хранится в холодильнике 3 дня.

Травяной сок можно законсервировать: 1 литр сока + 1 стакан мёда + 1 стакан водки. (Рецепт получен от 96-летней целительницы.)

* * *

Очистка молочной сывороткой. Молоко смешать с кефиром и в эмалированной кастрюле довести до кипения. Откинуть на марлю. Полученную сыворотку пить натощак по 1 стакану с утра.

* * *

Очистка соками. Выжать сок из 2 морковок, 1 очищенного огурца, 1 свеклы — быстро, вкусно, полезно.

* * *

Очистка арбузом. С арбуза срезать тонкую зеленую корку. Белый слой натереть, отжать — жмых высушить и использовать как чай для очистки почек.

* * *

Настойка для очистки организма. Дважды прокрутите через мясорубку 0,5 кг хрена (корни). Залейте 1,5 литра прохладной

кипяченой воды. Настаивайте 7 дней. Процедите. Добавьте 0,5 кг мёда, сок 3 лимонов с цедрой. Настаивайте еще 7 дней.

Прием: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойка выведет песок и камни из почек, печени, желчного пузыря.

* * *

От солей (в сосудах, позвоночнике) избавит такое средство:

- Петрушка — 100 г
- Белая лилия (цветы) — 50 г
- Лимон с кожурой — 2 шт.

Прокрутите на мясорубке. Добавьте 300 г жидкого мёда. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке.

* * *

Лучший из лучших. Лучше всего выводит из организма токсины, химические препараты, радионуклиды (от облучения) отвар семян льна. Один стакан семян льна залейте 3 литрами кипятка и варите на водяной бане 2 часа. Остудите до 40 °С и принимайте обильно, без ограничения, по 1 литру в день в течение 2–3 недель. Начинайте пить с 12 часов дня и до ночи.

Восстановление формулы крови. После 2–3 недель приема льна — вводите душицу: на 600 мл воды 3 ст. ложки измельченной травы душицы, доведите до кипения, настаивайте ночь в теплом месте, процедите и принимайте в течение дня по 50–100 мл 3 раза в день.

* * *

А вот еще один полезный рецепт ***комплексного очищения*** с корой осины: на стакан кипятка надо положить 2–3 корочки, поварить 10 минут и пить утром и вечером на ночь по три глотка. Правда, она очень горькая, но зато полезная. Кровь очищает, успокаивает нервную систему, излечивает геморрой.

* * *

Для очищения организма и выведения шлаков: 3 ст. ложки гречневой крупы перемолоть в муку. В кастрюльке сварите кисель из 300 мл воды и гречневой муки, постоянно помешивая. Пейте в холодном виде по 100–150 мл в день.

* * *

Картофельный сок хорошо ***очищает организм*** (предпочтение отдавайте розовому картофелю). Особенно полезен он в смеси с морковным соком. Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, вкусен, а вместе с соком моркови и сельдерея помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, например, при ишиасе и зобе. Попробуйте такое соотношение: картофельный и сельдерейный соки по 100 мл, морковный 200 мл.

* * *

Для очистки организма можно 1 день «посидеть» на яблоках — минимум 1,5 кг. Так — от 1 раза в неделю (по возможности) до 1 раза (но непременно) в месяц. Яблоки гольден, симиренко или антоновку — то есть зеленые.

* * *

Сильное средство для выведения солей: корни подсолнуха промойте и немного очистите. Мелко порубите, насыпьте в кастрюлю. На 0,5 стакана корней налейте 1,5 л кипятка. Кипятите 1–2 минуты. Процедите. Пейте по 0,5 стакана до еды. Через 2 недели пойдет «ржавая» моча. Это выйдут соли. Были случаи, когда выходило до 2 кг солей.

Внимание! Нельзя применять при камнях в почках и желчном пузыре — они могут сдвинуться и закупорить желчные протоки. АД при лечении следует контролировать, оно может измениться.

* * *

Хорошо очищает организм от шлаков рис. Рис содержит витамины, микроэлементы. В Японии люди не знают, что такое «отложение солей». А все потому, что делают ножные ванны из отвара риса. Варят рис, чтобы он превратился в кисель. И в этом горячем киселе держат ступни по щиколотку — до остывания. Кисель используют 3–4 раза.

Итак, подведем итоги рассказа о правильном здоровом питании.

1. Если вы будете придерживаться смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: 1-е, 2-е блюдо плюс использовать во время и сразу после приема пищи любую жидкость

(а с возрастом еще и ограничивать употребление жидкостей) — то после 30, а особенно 40 лет, приобретете множество болезней, которые с годами примут уже хронический характер и превратят вашу жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов в среднем на 15 лет, по словам *А. Алексеева)* и в аптеки. И вы будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60 лет... *Спрашивается, а стоит ли так жить?!*

2. Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств — то придерживайтесь раздельного питания, при этом должно быть ***3/4 натуральных продуктов и 1/4 — животного происхождения,*** обязательный прием биологически активной воды, не меньше 1,2–2 литров за 10–15 минут до и через 1–1,5 часа после приема пищи.

3. Если вы хотите прожить столько, сколько отпущено Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активное долголетие, — то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полностью исключите после 40–50 лет (а при наличии заболеваний — и в более раннем возрасте) пищу животного происхождения, обязательно употребляйте как можно больше биологически активной, чуть подсоленной воды натощак.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Все вышесказанное играет важную роль в поддержании хорошего зрения. Но вы удивитесь, если я не назову продукты, которые особо полезны для глаз.

Согласно статистике, за последние 15 лет люди в возрасте 20–35 лет в 2 раза чаще страдают близорукостью (миопией). Ученые связывают это с высокими нагрузками на зрение, а также с нерациональным питанием. Большое количество углеводов повышает уровень инсулина в крови, который стимулирует рост тканей, в том числе и тканей глаза. У жителей островов Тихого океана, употребляющих в пищу в основном рыбу, овощи и фрукты, близорукость практически не встречается.

При всех глазных болезнях полезны:

• Морковь, сладкий картофель, зеленые овощи для снабжения организма бета-каротином.

• Фрукты и овощи с содержанием витамина С и Е.

• Морепродукты и проращённая пшеница для обеспечения цинком.

• Постное мясо, птица, рыба, печень, орехи, изделия из цельных злаков, семечки и зеленые овощи, содержащие витамины группы В, влияющие на центры головного мозга, ответственные за восприятие зрительных ощущений, и на клетки сетчатки.

• Растительные масла, авокадо, кисломолочные продукты, сливочное масло, облепиха, шпинат, яйца для обеспечения организма витамином Е.

• Мёд, бананы, печеный картофель, а также растительное масло для обеспечения организма калием, который, в свою очередь, обеспечивает снабжение кислородом кровеносных сосудов глаз.

Ключом к решению многих проблем, связанных со зрением, служит витамин А. Ведь именно недостатком этого витамина чаще всего объясняется потеря зрения у людей в возрасте до 21 года.

Первым признаком подобного витаминного голодания служит куриная (ночная) слепота — неспособность глаза адаптироваться к слабой освещенности. Это такая особенность зрения человека, при которой он начинает плохо видеть или совсем не видит ночью, нередко еще теряя ориентацию. Кроме того, больной не все цвета отчетливо разбирает, особенно синий цвет. Случается это заболевание от голодания, малокровия, иногда от беременности, а главным образом от отсутствия в пище витамина А.

Для излечения необходимо усиленное питание и ношение темных очков. Три раза в день обязательно надо принимать рыбий жир, есть печенку во всех видах — вареную, жареную, и вообще усиленно употреблять те продукты, в которых много витамина А (свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, салат, пшено). После месяца диеты на супах из молодой крапивы зрение улучшается на 2,5%.

Бета-каротин, который организм перерабатывает в витамин А, содержится в желтых и оранжевых фруктах и овощах (абрикосах, манго, дыне, моркови, сладком картофеле и томатах), а также в зеленых овощах — шпинате и капусте, кабачках, салате, зеленом горошке, зеленом луке, а также в рыбьем жире, твороге, печенке.

Глаукома связана с недостатком тиамина и витамина А в организме. Источниками тиамина служат нежирное мясо, птица, орехи и бобовые, изделия из натуральных злаков; витамина А — печень и яйца, а также овощи оранжевого цвета, содержащие бета-каротин.

Повреждение части сетчатки, ее желтого пятна, — основная причина потери зрения у пожилых людей. Один из основных факторов риска — длительное воздействие яркого света — приводит к мысли о том, что повреждение сетчатки вызывают свободные радикалы. А в связи с тем, что главными средствами борьбы со свободными радикалами служит витамин Е и бета-каротин, в питании должны присутствовать продукты, богатые этими веществами. Исследования показали, что степень нарушения функций тем меньше, чем выше уровень потребления овощей, содержащих бета-каротин. Ученые предполагают, что лютеин и зеаксантин — два вещества, родственных бета-каротину, — накапливаются в сетчатке. Они и делают глаза менее уязвимыми. Считается, что витамины и минеральные вещества способны помочь остановить процесс разрушения желтого пятна сетчатки.

При нехватке витамина С страдают мышцы, управляющие движением глаз, а также мышцы, изменяющие состояние хрусталика. Аскорбинка содержится в плодах шиповника, цитрусовых, луке, помидорах, шпинате, яблоках, картофеле, квашеной капусте, винограде.

Виноград сохраняет остроту зрения

Учеными из Фордхемского университета (Нью-Йорк) были сделаны сенсационные выводы о пользе винограда для пожилых людей. По их мнению, виноград может предотвратить развитие слепоты у пожилых людей.

Во множестве случаев причиной потери зрения пожилыми людьми является одно из самых малоизученных и в то же время одно из самых распространенных глазных заболеваний, как возрастная макулярная дегенерация. Это распространенное дегенеративное заболевание сетчатки, при котором нарушена функция центрального зрения. Название заболевания происходит от двух слов: «макула» — пятно и «дегенерация» (дистрофия) — нарушение питания. Людей с этой болезнью огромное количество, а именно: миллионы по всему миру. Чаще возрастной макулярной дегенерацией страдают женщины. Как считают ученые, виноград в состоянии предотвратить развитие этой болезни. Давно известно, что виноград обладает антиоксидантными свойствами, которыми, безусловно, и объясняется этот лечебный эффект.

Как влияет богатый антиоксидантами рацион на зрение, ученые выясняли на мышах. Грызуны были разделены на три группы с разными диетами. Первая группа мышей — на виноградной диете, вторая — на лютеиновой (лютеин является природным пигментом из группы гидроксилированных каротиноидов), третья — на обычном питании. По результатам эксперимента был сделан вывод, что лучше всего от окислительного повреждения была защищена сетчатка мышей на виноградном рационе. Лютеиновая диета также оказалась эффективна, но она значительно уступила виноградной.

По мнению руководителя работы *Сильвии Финнеманн,* употребление винограда даже только в молодом возрасте способствует сохранению остроты зрения до старости. Сильвия Финнеманн утверждает, что причиной потери зрения являются окислительные повреждения.

Из письма пациентки. «У меня сильная близорукость. Глаза слезились. Особенно раздражало то, что не могла рассмотреть продукты на прилавке магазина. Стала лечить глаза виноградным соком. Как следует мыла сладкий виноград, очищала от кожицы и водила ягодой по нижнему веку. При этом глаза подпитывались соком. Зрение улучшилось. Потом стала промывать глаза утренней мочой по 2 раза в день. Прошла слезливость, зрение больше не раздражает».

Считается, что катаракта — результат окислительных процессов в хрусталике глаза. Поэтому витамин С рассматривается как средство защиты от этого типа поражения. А результаты других исследований показывают, что рибофлавин, содержащийся в молоке, изделиях из цельных злаков и дрожжах, также может обеспечить некоторую защиту от катаракты.

Способность глаза усваивать сахар, называемый галактозой, снижается с возрастом. Это в сочетании с высоким уровнем галактозы в крови, так называемой галактоземией, может стать причиной образования катаракты. У больных диабетом может возникнуть отек сетчатки и самым ужасным является ретинопатия — поражение глазного дна. Это нередко служит причиной серьезного ослабления, а иногда и потери зрения.

Известно, что витамин С обладает защитным действием, снижая проявления диабета. Следовательно, дополнительное количество витамина С весьма полезно в этом случае. И конечно тщательный, всесторонний контроль состояния больных диабетом наверняка может уменьшить опасность осложнений на глаза. Но вот на что хочу обратить внимание. Прием витамина С курильщиками пользы не приносит, а наоборот ведет к раку легких. Парадокс? — Нет, так работает химия организма. Объяснять не буду. Поверьте и сделайте выводы...

Раздражение нежной оболочки, покрывающей поверхность глазного яблока, вызванное аллергией или инфекцией, называется конъюнктивитом, или «розовым глазом». Покраснение в форме круга на передней поверхности глаза свидетельствует о недостатке рибофлавина. Воспаление, покраснение и резь во внешних углах глаз свидетельствуют о недостатке витаминов группы В, которые содержатся в молоке, злаковых и субпродуктах.

Двух-трех порций жирной рыбы в неделю достаточно для обеспечения организма кислотой омега-3, защищающей от ухудшения зрения.

Отлично питает всю глазную систему морковный сок. Он — самый богатый источник витамина А. Быстро и хорошо усваивается. Этот сок можно пить, когда хочется, но 2 раза в год необходимо пить морковный сок как лекарство, курсом — 0,5 стакана каждое утро в течение месяца. Кстати, морковный сок укрепляет и нервную систему, лечит раковые заболевания на начальной стадии и способен привести весь организм в бодрое состояние. В сезоны, когда морковь теряет свою сочность и уже непригодна для соков, пейте отвар моркови. Он же может составить основу овощных супов. Не следует забывать, что тушеную морковь, морковный салат, сок следует употреблять обязательно со сметаной или маслом, так как витамин А является жирорастворимым. Есть такая шутка: «Морковь, безусловно, очень полезна для глаз. Вы когда-нибудь видели зайца в очках?» Врачи часто рекомендуют пить морковный сок пополам с яблочным.

При заболевании глаз и зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте и конъюнктивите эффективен сок петрушки. Он один из самых сильнодействующих соков, поэтому его не стоит пить больше чем 30–40 мл в день. Количество сока за один прием должно быть не больше 1 ст. ложки. Сок петрушки лучше смешивать с водой или с другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока петрушки и моркови. Имеющиеся в соке петрушки элементы содержатся в таком сочетании, что способствуют укреплению кровеносных сосудов.

Отлично «освежает» глаза, очищает кровь и вообще весь организм свекла. Стоит добавлять 2 ст. ложки ее сока к смеси морковно-петрушечного сока.

Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: натуральные, свежие плоды, сок, сушеные — курага и урюк.

Из летних ягод улучшает зрение черника. В сезон ее следует съедать не менее 10 стаканов. Черника сохраняет свои уникальные свойства в виде сырого варенья (свежепротертая). В Европе и США одним из наиболее активных лекарств считается черника. Черника прекрасно воздействует на циркуляцию крови в сосудах, уменьшение которой приводит к ослаблению зрения.

Во время Второй мировой войны пилоты британских ВВС в обязательном порядке получали черничный джем для улучшения остроты зрения. Черника улучшает сумеречное зрение и снимает зрительное утомление, связанное с чтением, работой за компьютером, воздействием яркого света. Она богата антиоксидантами и улучшает кровоснабжение сетчатки. Даже официальной медициной признано, что черника — это настоящий кладезь витаминов, микроэлементов, антиоксидантов и фитонцидов. Это прекрасное лечебно-профилактическое средство для всего организма. Учеными доказано, что процесс старения организма связан именно с окислительными процессами, замедлить которые смогут антиоксиданты. Влияние стресса, который может явиться причиной ухудшения зрения, также можно снизить при помощи компонентов, содержащихся в этой ягоде. Употребление черники снижает уровень сахара в крови и стимулирует работу поджелудочной железы, тем самым способствуя снижению вероятности появления диабетической ретинопатии.

Вещества с мощными антиоксидантными свойства содержатся и в зеленом чае. Они способны противостоять глаукоме.

Обязательно пейте шиповник — по содержанию витамина С ему нет равных. Ежедневное его употребление обеспечивает прочность и эластичность сосудов.

Людям, страдающим близорукостью, стоит заготовить боярышник. Он богат аскорбиновой кислотой и каротином. Сушеные плоды боярышника, перемолотые в муку, размешанные с мёдом, можно есть как варенье. Сушеные листья и плоды боярышника хорошо использовать в качестве заварки вместо чая.

Богата каротином, необходимым для ослабленных глаз, тыква. Без ограничений тыкву следует непременно добавлять в салаты, супы, пюре.

Из письма пациентки: «У меня была закупорка сосудов глаз. Носила сильные очки. Стала лечиться. Сначала изменила питание. С утра: горсть грецких орехов, мёд, лимонный сок, лук, чеснок, гранат.

Отказ от сала, масла, плавленых сырков. Через год наступило улучшение: было +5, +4,5, стало +1,5.

Потом лечилась двумя составами.

Первый состав: залить 1 ст. ложку семян огурцов 1 стаканом кипяченой воды. Пить 3 раза в день по 1 ч. ложке в течение 1 месяца.

Второй состав: 1 пучок шпината, 2 морковки, 2–3 стебля сельдерея, 1 яблоко без семян. Выжать сок. Пить по 1 стакану в день. Чередовать составы: неделю — отвар семян огурцов, неделю — сок. В результате вместо +1,5 стало 1. Сняла очки.

Да, еще ела много оранжевых продуктов: сладкий перец, абрикосы, тыкву, помидоры».

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Работающая мышца — дублер сердца.

Научно доказано, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, заболевает в 5–7 раз реже, что эффективность работы возрастает на 35–40% и что после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе и работы с олимпийскими спортивными командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять предложенный ниже посильный (не только для пожилых людей, но и для больных) комплекс, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать здоровью.

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать *сразу после сна, еще лежа в постели.* Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей. Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнения для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

• Затем начинайте растирать (ладонями и стопами) все участки тела, до которых можете достать, обязательно помассируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена. Восстанавливая при этом упражнении кровоснабжение нижних конечностей, вы одновременно предупреждаете развитие многих сердечно-сосудистых расстройств и заболеваний суставов.

Предупреждение. Нельзя выполнять при тромбофлебите, варикозе, трофических язвах!

• Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

• Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

• Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении 5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению поясничнокрестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног. *Исходное положение:* ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища.

• Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

• Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

• Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров (из упражнений *Кацудзо Ниши*), делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик. Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельно полу. В этом положении трясти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнения для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели. *Исходное положение:* ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

• Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

• Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

• Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди. Вернуть в исходное положение.

• Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

• Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

5. После выполнения этих упражнений можно вставать. Для этого лечь набок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом вставать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

6. Далее предлагаются упражнения, которые ***восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма,*** в том числе полезны и ***для глаз,*** как бы это ни казалось невероятным. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка объемом

1 литр, цилиндрической формы без выступов, наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности — на полу.

Упражнения делаются лежа на спине. Каждое упражнение выполняется 4–5 раз.

• Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, делая небольшие покачивания вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти. Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно повращать головой по часовой и против часовой стрелки.

7. При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

• Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

• Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой, как будто при этом хотите ею «оторвать» левую ногу.

• Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

• Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

• Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра. Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

• Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

8. При выполнении следующих шести упражнений голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.

• Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо-влево. То же самое сделать для другой ноги.

• Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны. Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

• Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье. Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

Примечание. Угол поворота ног и тела увеличиваем постепенно до максимума в течение 1–2 месяцев.

• Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

• Расставить согнутые в коленях ноги пошире, и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

• Согнуть ноги в коленях и делать движения ногами, как на велосипеде, сначала от себя, потом на себя.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни одни массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

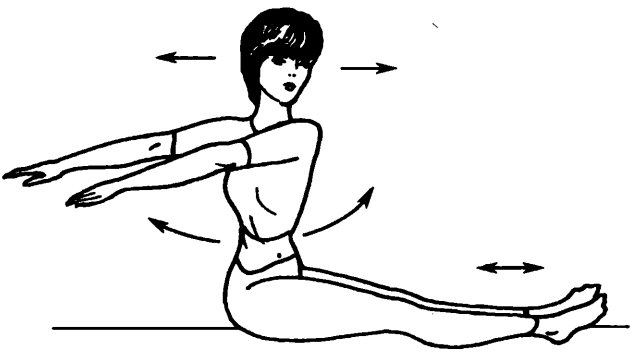
9. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количество выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

10. Упражнение «хождение на лопатках». Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую

половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться в исходное положение. То же самое сделать назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

11. Упражнение «хождение на ягодицах» — мое любимое упражнение, я могу не только ходить, но и бегать на ягодицах (*см. рис.*). Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра впередназад. Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.



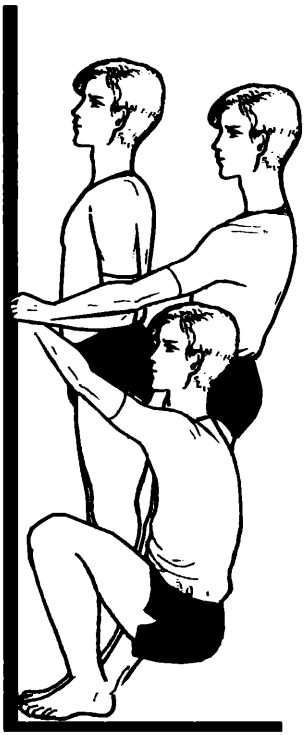
Хождение на ягодицах

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

12. Приседания (*см. рис. на с. 140*). Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п. Отклоните тело на вытянутых руках

и приседайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Исходное положение



Руки все время вытянуты

Приседания

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете, где у вас сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных.

13. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным). Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

14. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры. Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате, Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

15. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция

костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

16. Упражнения для шеи. Область шеи признана второй по распространенности поражения остеохондрозом после поясничной. Стоит отметить, что оба заболевания встречаются, как правило, у одного типа людей — это сотрудники организаций, чья работа обязывает их проводить по многу часов, находясь за компьютером. Да и любители сериалов тоже в зоне риска. Не зря остеохондроз сейчас называют болезнью сериалов.

Естественно, что подобный образ жизни ведет к появлению боли в шее — сегодня это случается нередко, а разобраться с болезнью бывает очень непросто.

В рамках данной книги мы с вами выяснили, что шейный остеохондроз является причиной многих ***заболеваний глаз,*** в том числе близорукости, глаукомы, катаракты. Регулярное выполнение приведенных несложных упражнений не отнимет много времени и не потребует особых усилий. Выполнять эти упражнения можно сидя, стоя и лежа.

• Трижды прикладывать ладонь ко лбу и давить примерно 10 секунд, при этом обязательно должна напрягаться шея. Затем можно делать то же самое, только с затылком.

• По аналогии необходимо надавливать, только теперь сначала левой, а потом и правой руками на висок, также по 10 секунд.

• Слегка запрокинув голову назад, необходимо пытаться прикоснуться ухом к плечу, сначала правым, а затем левым — упражнение выполняется по 5 раз на каждое ухо.

• Так же, слегка запрокинув голову назад, старайтесь преодолеть сопротивление напрягающихся мышц шеи и прижать подбородок к яремной ямке. Такое упражнение выполняется не менее 5 раз.

• Голова и плечи должны располагаться прямо. Медленно поворачивайте головой максимально вправо и влево, по 5 раз на каждую сторону.

• Опустив подбородок к груди, поворачивайте голову сначала вправо, а затем влево, также по 5 раз на каждую сторону.

• Делайте медленные вращательные движения головой в разные стороны, по 5 раз.

• Положите правую ладонь на левую щеку и постарайтесь сымитировать собственное вращение головой.

• Проделать хотя бы 10–20 поворотов и наклонов головой необходимо сразу же, когда в шее возникают болевые ощущения.

• Сочетать любую зарядку желательно с несильным самомассажем шеи и достаточно энергичным разминанием воротниковой зоны.

• Следует выполнить упражнения для области плеч и рук, если есть возможность.

Хорошо бы на выполнение этого несложного комплекса найти время раза 2 в течение работы на компьютере. Пользу заметите сразу.

Предупреждение. Шея — это очень сложный участок позвоночника. Ни в коем случае не делайте резких движений головой и сильных растираний. Массаж шеи — это дело профессионалов. Важно правильно спать — (*см. рис.*).

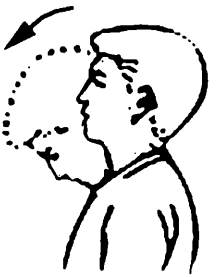
17. Упражнения для гибкости шеи

Растяжение трапецевидной мышцы
Одной рукой отклоняйте голову в сторону, вторая рука заведена за спину

Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

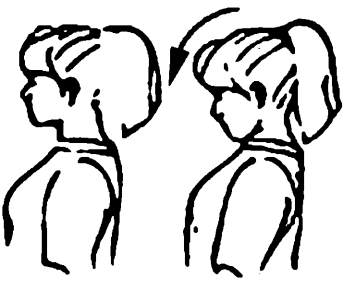
Ретракция шеи
Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти

Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз



Сгибание шеи
Наклоняйте голову вниз, и возвращайтесь в исходную позицию

Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз



Сгибание и разгибание шеи
Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею

Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Повороты шеи
Медленно поворачивайте шею влево,чтобы увидеть левое плечо. Затем также вправо

Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Разгибание шеи
Отведите шею назад,и возвращайтесь в исходное положение

Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Пожимание плечами
Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад
Повторяем 10 раз

Растяжение шеи
Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки
Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

18. Упражнения для укрепления шейных мышц

Потягивание
Рука расположена на затылке. Отведите голову назад оказывая рукой сопротивление
Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Боковое сгибание
Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление
Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Сгибание
Ужерживайте лоб кончиком пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление
Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Ротация
Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову стараясь увидеть плечо. Рукой оказывйте сопротивление
Держим 3 секунды
Повторяем 10 раз

Что предлагает народная медицина при шейном остеохондрозе:

• в некоторых случаях хорошо помогает гирудотерапия (пиявки);

• компрессы с хреном можно прикладывать к пораженному участку в теплом виде: нужно натереть хрен на терке и получившуюся «кашу» нагреть и обернуть марлей в несколько слоев, а затем зафиксировать компресс;

• можно применять растирания настойкой календулы на водке — они также неплохо борются с воспалением. Чтобы приготовить настойку потребуется 50 г цветков календулы залить 1,5 литра водки, дать настояться в течение 2 недель, после чего настойку можно применять;

• отвар из березовых почек, листьев мяты, кориандра и корня одуванчика. Ингредиенты в равных пропорциях заливают кипятком. Через час отвар готов к применению. Втирать на болезненную область 3 раза в день, а после каждого натирания потеплее укутать.

После упражнений желателен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

При плохом самочувствии все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил академик *Н. М. Амосов,* больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Чем слабее ***мышцы,*** тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточные мышцы, а они имеют энергетическую связь с сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сами по себе мышцы не развиты, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность ***капилляров,*** еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не имеет никакого значения, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Кстати, у человека меньше всего страдают те органы, которые больше всего работают. К такому выводу пришли специалисты Парижского центра геронтологии.

Физкультура только тогда принесет человеку ощутимую пользу, если она станет его постоянным спутником. Но, к сожалению, не все знают, что, кроме придания бодрости и силы духа, спорт устраняет многие физические недостатки и излечивает многие недуги. Физкультура помогает освобождаться организму от шлаков, ядов и токсинов, налаживает ритмичное дыхание, работу сердца, помогает при артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника.

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте о закаливании своего организма. Приучите свой организм к босохождению и прохладному воздуху в квартире. Кстати, ходить можно босиком по квартире, а еще есть такое хорошее упражнение «100 шагов по ручью»: налейте в ванну холодной воды выше щиколотки и шагайте, после упражнения вытрите ноги и наденьте теплые носочки.

Мы уже говорили, что физическая активность — надежный щит против преждевременного старения, циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) для нашего организма являются своеобразным биостимулятором, так как мышцы во время работы посылают мощные импульсы во все органы и системы. Вот почему после физических упражнений мы чувствуем прилив энергии.

И поэтому пожилым людям показаны посильные упражнения и даже те, которые ранее считались противопоказанными: наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Оказывается, именно они лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

У пожилых людей восстановительные процессы снижены. Поэтому им рекомендуется доводить физические нагрузки только до границы утомления. Кроме того, после физических упражнений

им предлагается принимать травяные настои (полынь, девясил, одуванчик, золототысячник, подорожник и др.), укрепляющие силу мышц и нервную систему, улучшающие эффективность отдыха. А по мере привыкания к нагрузкам прием трав можно сократить и использовать их периодически, по мере необходимости. В качестве антиоксидантов можно использовать крапиву, проростки ржи, плоды облепихи, пряности.

Кроме того, в пожилом возрасте наблюдается процесс обезвоживания организма, пить хочется меньше, а отсюда многие заболевания. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов необходимо выпивать ежедневно не менее 2 литров воды (лучше структурированной), а также обязательно принимать душ (лучше контрастный), ванны, просто обтираться, ну а если вы сможете посещать баню и заниматься оздоровительным плаванием — это вообще роскошно.

Остается напомнить лишь простую истину: работающая мышца — дублер сердца.

«ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ ГЛАЗ

Слабеющие глаза всегда уподоблю старому потускневшему зеркалу, даже надтреснутому.

Козьма Прутков

Глазным мышцам требуется постоянная тренировка, так же как и другим мышцам тела. О необходимости тренировки глазных мышц впервые заговорил американский врач-офтальмолог *Уильям Бейтс* (изобретатель немедикаментозного метода восстановления зрения) более 100 лет назад. Он проработал несколько лет в глазной клинике и заметил, что никому из своих пациентов не вылечил глаза. Более того, с годами пациенты приходили и просили выписать им очки посильнее, то есть зрение у них не только не улучшалось от ношения очков, а наоборот, становилось хуже. Бейтс потратил 30 лет, чтобы понять причину такого положения. Для этого ему пришлось досконально разобраться в устройстве глаза и понять роль и влияние глазных мышц на зрение.

Но мало было понять причину ухудшения зрения, надо было найти пути устранения этих причин. В этом ему помогло знание быта американских индейцев. Бейтс заметил, что мужская половина племени индейцев постоянно делает какие-то упражнения с глазами. Знание устройства глаза позволило ему понять назначение этих упражнений. С помощью них индейцы постоянно тренировали и обостряли свое зрение, ведь от этого зависел успех на охоте.

На основе упражнений индейцев Бейтс разработал свою методику, которая позволяет сохранять или восстанавливать зрение, ослабленное по различным причинам. В дальнейшем Бейтс организовал специальные курсы, на которых он помогал людям избавиться от катаракты и глаукомы (на ранних стадиях), близорукости, дальнозоркости, косоглазия и астигматизма. Позже такие

курсы получили распространение не только в США, но и в других странах.

Однако не забывайте, что проблема восстановления зрения является комплексной. Одних упражнений мало, надо очищать организм от токсинов и шлаков, правильно питаться, пить воду и т. п. Об этом мы уже говорили. Приведем *рекомендации для профилактики катаракты, глаукомы, близорукости, дальнозоркости, косоглазия и астигматизма.* При длительной нагрузке на глаза надо обязательно давать им отдых. Рекомендуется прервать свои занятия и сделать упражнение, которое называется «пальминг» (от англ. *palm* — «ладонь»).

Пальминг — это эффективное упражнение для глаз, используемое при восстановлении зрения. Его также хорошо делать для профилактики глазных заболеваний. Оно эффективно снимает напряжение глазных мышц при утомлении в результате работы за компьютером, просмотра телепередач и чтения.

Для эффективного выполнения упражнения необходимо создать себе внутренний полный комфорт. Этому помогают приятные воспоминания о тех местах и моментах, когда вам было хорошо (в лесу, на берегу моря и т. п.).

Как выполняется пальминг? Упражнение можно делать в любом положении: сидя, стоя или лежа. Чаще всего оно выполняется в положении сидя. В этом положении удобно опираться локтями на стол, любую твердую поверхность или подушку, которая находится на коленях. Принимаемая поза должна обеспечивать расслабление мышц тела. Постарайтесь расслабить мышцы спины, плеч, шеи (именно для этого вам нужен упор на локти). Это способствует расслаблению глазных мышц.

Упражнение можно делать также в положении стоя. В этом случае локти должны опираться на грудь, а голова лежать на ладонях как на полке. В лежачем положении для опоры под локти можно подложить подушку.

Перед началом упражнения надо снять очки или контактные линзы и энергично потереть ладони одну о другую, чтобы их хорошо прогреть. Сложите теплые ладони крест-накрест и наложите их на глаза. Края ладоней должны охватывать нос, а свет не должен проникать сквозь плотно сомкнутые пальцы. Ладони не должны соприкасаться с глазами. В таком положении необходимо находиться не меньше 3–5 минут. Превышение этого времени

не вредит зрению, а наоборот, его улучшает. Желательно, чтобы во время проведения пальминга вас никто не беспокоил. Эффект от упражнения будет больше, если выполнять пальминг при выключенном свете.

У многих людей при выполнении этого упражнения в закрытых глазах наблюдаются яркие точки, пятна, вспышки и т. п. Это проявления большого напряжения зрительного тракта в результате большой нагрузки глаз. После нескольких минут выполнения упражнения напряжение снимается и в глазах будет полная темнота без каких-либо пятен и бликов.

Перед окончанием упражнения снимите ладони с лица и не открывайте глаза несколько секунд. Несколько раз поверните голову в правую и левую сторону, затем откройте глаза и быстро-быстро поморгайте.

Пальминг необходимо выполнять 4–5 раз в день. Особенно во время работы за компьютером или просто, когда почувствуете усталость глаз. Также можно выполнять его при любом удобном случае.

Регулярное выполнение пальминга в комплексе с другими упражнениями, входящими в курс восстановления зрения (соляризация, гимнастика и другие), способствует укреплению глаз и постепенному восстановлению остроты зрения. В настоящее время известно огромное количество упражнений, основанных на методе Бейтса. Очень важно, чтобы эти упражнения выполнялись правильно, регулярно и на постоянной основе. Я рекомендую упражнения профессора *В. Г. Жданова*. Один из моих соавторов А. Звонарев избавился от близорукости, посещая курсы Жданова. И это не миф.

Для профилактики глазных заболеваний рекомендуется выполнять несколько простых упражнений (*см. рис. на с. 152*).

Внимание! КАТЕГОРИЧЕСКИ нельзя делать упражнения тем, кто перенес ЛЮБУЮ операцию на глазах менее полугода назад. Надо подождать полгода, чтобы все зажило, зарубцевалось. ПРОТИВОПОКАЗАНЫ упражнения и тем, у кого отслоение сетчатки глаз. Их выполнение может спровоцировать ее дальнейшую отслойку. Рекомендуется сходить к врачу и проконсультироваться о возможности проведения операции по «привариванию» сетчатки. После операции надо подождать полгода, чтобы все прижилось. Только после этого можно осторожно приступать к зарядке.

Все упражнения делаются БЕЗ ОЧКОВ! Плавно, без всяких рывков и резких движений. Голова должна быть НЕПОДВИЖНОЙ. Работают только глаза! После каждого упражнения моргаем!

Каждое упражнение выполняется 2 раза, после чего надо быстро-быстро поморгать.

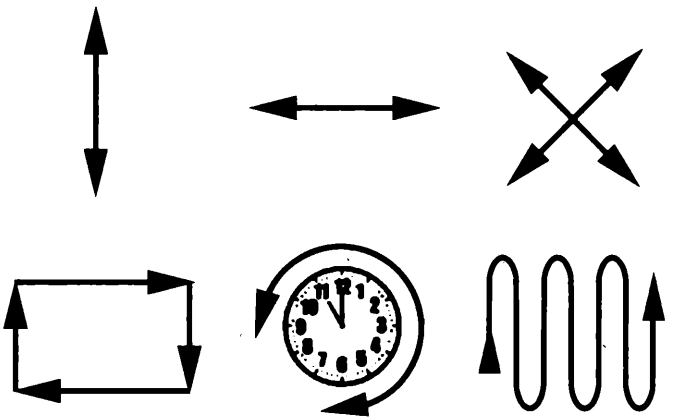


Схема глазных упражнений

1. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, опять поднять вверх, опять вниз. И поморгали, поморгали, поморгали.

2. Скосили глаза вправо-влево, вправо-влево. Поморгали.

3. «Диагональ». Смотрим вправо вверх — влево вниз, вправо вверх — влево вниз. Поморгали.

Обратная «диагональ». Влево вверх — вправо вниз, влево вверх — вправо вниз. Поморгали.

4. «Прямоугольник». Подняли глаза вверх, «нарисовали» верхнюю сторону прямоугольника, правую боковую сторону, нижнюю, левую боковую, снова верхнюю. Повторили еще один раз. Поморгали.

В обратную сторону «рисуем» прямоугольник (против часовой стрелки). Верхняя сторона, боковая левая, нижняя, правая. Повторили еще один раз. Поморгали.

5. «Циферблат». Представьте, что перед вами висит огромный циферблат. Вы осматриваете его по часовой стрелке. Подняли глаза на отметку 12 часов и далее на 3 часа, 6, 9, 12. И так два круга. Поморгали.

В обратную сторону «Циферблат». Подняли глаза на 12 часов, 9, 6, 3, 12 – два круга. Поморгали.

6. «Змейка». Начинаем рисовать «с хвоста». Глаза влево, вниз – вверх, вниз – вверх, вниз – вверх и «голова». Поморгали. Назад. От головы «змеи». Вниз – верх, вниз – вверх, вниз – вверх и хвост. Поморгали.

При выполнении этих упражнений мышцы глаз напрягаются, а при моргании – расслабляются. В этом суть упражнений. В результате улучшается кровообращение в глазах и тренируются глазные мышцы.

Относиться к своим глазам надо очень бережно. Не повторяйте упражнения большее количество раз, чем рекомендуется.

Не надо спешить. Все упражнения делайте очень плавно, медленно, без напряжения, резких движений. Глазодвигательные мышцы – одни из самых нежных мышц в нашем организме, их очень легко натрудить, надорвать, повредить необдуманными, резкими движениями.

Тем, у кого сильная близорукость (больше минус 4), надо делать упражнения очень и очень осторожно! Глаз в этом случае вытянут, поэтому сетчатка натянута, напряжена и есть опасность при резких движениях и нагрузках ее разрыва или отслоения.

Особую осторожность надо соблюдать тем, у кого было отслоение сетчатки. Им рекомендуется обязательно пройти очный курс под руководством опытного специалиста.

Перед началом занятий ОБЯЗАТЕЛЬНО сходите к врачу, проверьте свое зрение. Выясните, дальнозоркость у вас или близорукость (количество диоптрий для каждого глаза), есть ли астигматизм. Узнайте состояние сетчатки.

Эти упражнения подходят не только взрослым, но и детям. Было бы очень хорошо, если бы школьники в конце каждого урока делали эти упражнения и пальминг в течение 2–3 минут. В этом случае на перемену ученики выходили бы с расслабленными мышцами глаз. Это хорошая профилактика глазных заболеваний.

Для тренировки глазных мышц лучше всего подходят такие виды спорта, как настольный и большой теннис. В процессе игры приходится постоянно следить за полетом шарика (мяча), который то удаляется, то приближается к игроку. Трудно придумать лучшее упражнение для зрения.

* * *

Я выполняю такое энергетическое упражнение. Этому упражнению меня научил покойный *Ю. Андреев.*

1. Положить палец на щеку посередине глазницы, смотря вверх, и подушечкой пальца, вместе с нижним веком, делать незначительные движения вместе с веком вверх — вниз, как будто приподнимаете глазное яблоко, не надавливая на него.

Это способствует снижению внутриглазного давления.

2. «Подушечки двух пальцев положить на верхнюю часть глазного яблока и легкими движениями влево – вправо, не надавливая на глазное яблоко, не менее 3–5 раз в день, производить массирующие движения, что также способствует снижению внутриглазного давления».

3. В настоящее время известно, что с помощью сознания, направленного на позитив резервных возможностей организма, в том числе и собственных стволовых клеток, можно избавиться от таких неизлечимых болезней, как рак.

Один из способов заключается в следующем: рано утром при восходе солнца (излучающего спектр, от которого зависит фотосинтез и которого днем нет), смотря на него прищурившись, чуть вбок и медленно вдыхая космическую энергию, направляете ее в центр легких.

Там вы формируете из этой космической энергии золотистый плазменный шарик и, медленно выдыхая, направляете его в орган, который вас беспокоит. Так вы делаете 3 раза, и каждый последующий шарик увеличивает объем плазменной энергии, находящейся в органе.

Затем вы четко представляете, что этот шарик рассыпается на мелкие части, восполняя энергопотенциал заболевших клеток, которые уже сами восстанавливают работу органа.

4. Что касается зрения, особенно при глаукоме, при которой нарушение притока жидкости, питающей внутренние среды глаза, и оттока отработанной по суженному каналу-туннелю, и создают повышенное внутренеглазное давление.

Рано утром при восходе солнца, смотря на него прищурившись и чуть вбок, медленно вдыхаете космическую энергию, направляя ее в центр легких, формируя золотой шарик, и медленно выдыхаете, направляя его в глаз, по пути формируя из него иголку с ниткой

Прикладываете 3 пальца на 3/4 от переносицы (ближе к наружному краю глаз) к верхней части, вы, как будто тремя пальцами,

берете иглу за острие, и вместе с ниткой протягиваете их через каналы в головной мозг и оставляете там.

Так вы делаете 3 раза, представляя, что этой иголкой с ниткой, вы расширяете отверстие канала, а солнечная энергия, оставшаяся в мозгу, рассыпается по всем его клеткам, обеспечивая его дополнительной космической энергией.

С каждым разом вы представляете, что эти каналы увеличиваются в размерах, обеспечивая приток и отток жидкости. Тем самым нормализуется система глаза.

5. Существует специальность — остеопат. Это специалист, который восстанавливает костно-мышечные нарушения.

Работая с шеей, остеопат снимает спазм с мышц, что обеспечивает нормальный приток и отток жидкости и устраняет внутриглазное давление.

* * *

Рецепт «Исцеление от дальнозоркости». Эта процедура поможет тем, кто страдает возрастной дальнозоркостью при здоровых глазах. Наполните две чашечки доверху водой: одну — теплой, другую — прохладной. Возьмите сначала чашку с теплой водой, поднесите к левому глазу и погрузите глаз в воду. Откройте глаз и попробуйте смотреть сквозь воду, вращая глазом в разные стороны. Время погружения сначала 5–10 секунд, потом увеличьте его. Повторите процедуру с прохладной водой. Затем проделайте процедуру для правого глаза (сначала теплая, затем прохладная вода).

Результаты почувствуете через 3 месяца. Через полгода вы сможете читать газету без очков. Время лечения можно ускорить за счет проведения процедур несколько раз в день

Примечание. Этот рецепт предлагает А. М. Тартак, моя коллега по издательству «ДИЛЯ», автор многих популярных книг, целительница, травница. Самой Алле Михайловне восьмой десяток (правда, для женщин возраст — табу, но в этом случае можно), а в очках она не нуждается, так как ежедневно делает это упражнение. Она рассказывает, что многим ее читателям этот способ помог избавиться от дальнозоркости. Вот что написала одна читательница: «К 60 годам мое зрение стало ухудшаться, проверила глаза в поликлинике — возрастные изменения, дальнозоркость. Доктор прописал мне очки. Приобрела две пары. Одни — дорогие в красивой оправе — сразу потеряла. Другие стали меня раздражать. Надевать — когда читаешь, снимать — когда смотришь телевизор. И не всегда они под рукой. Зрение продолжало ухудшаться.

Пробовала витамины, капли — не помогло. Я не знала, что делать дальше? И вот прочла в Книге-3 [у А. Тартак] совет, как излечиться от дальнозоркости. Лечение такое простое, такое легкое. Даже не верилось, что так можно победить дальнозоркость. Сначала появилась резь в глазах, через пару дней она прошла. Через 2 месяца весь мир стал более ясным. Я смогла читать без очков. На лечение не потратила ни копейки. С тех пор прошло 2 года. Как почувствую, что с трудом разбираю газетный шрифт — делаю это простое двухминутное упражнение — и через неделю-другую, вижу все отлично». И таких писем — десятки.

«Метод подходит всем, кто страдает дальнозоркостью, — говорит Алла Михайловна. — 1–2 минуты в день, и через 2–3 месяца заметите результат. Дальнозоркость отступает! А одна читательница пишет, что эффект становится более сильным, если применять не обычную воду, а *отвар очанки*.

* * *

Научитесь снимать напряжение глаз. Есть простое упражнение. Нужно сесть на стул, закрыть глаза, накрыть их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой — перед левым. Примите удобное положение и не давите на глаза. Спокойно и ровно дышите. Если выполнять это упражнение 2–3 раза в день по 10–15 минут, можно заметить значительное улучшение зрения.

С этой целью поможет и ***освежающий компресс.*** 1. Срежьте с *сырой картофелины* несколько тонких ломтиков и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через 5 минут снимите компресс.

2. Полезно делать ежедневно компресс из крепкой *чайной заварки*. Глаза не только отдохнут, но и заблестят, а морщинки вокруг глаз разгладятся.

* * *

Для состояния глаз полезны ***прогулки:*** на улице мы рассматриваем объекты на расстоянии, а не вблизи, как в закрытых помещениях.

Полезное влияние на зрение также оказывает солнечный свет, улучшающий фокусировку глаза на объекте. Все это позволяет избежать развития близорукости.

КОМПЬЮТЕР И ГЛАЗА

Глаз — тот орган чувств, который приносит нам более всего удовлетворения, ибо позволяет постичь суть Природы.

Аристотель

Сам я на компьютере не работал. Все свои книги пишу на старенькой пишущей машинке. Да и соавтор мой, Зверев, тоже не больно большой мастак по компьютерам. А то, что компьютер — враг глаз, утверждаем. Но, упаси боже, никого не призываем изжить компьютеры из нашей жизни. Без них теперь никуда и нигде... Все больше и больше людей работают с компьютером, даже детки-малолетки и то умеют управляться с этим чудом цивилизации. Однако большинство работающих на компьютере не уделяют никакого внимания профилактическим мерам для здоровья своих глаз. И когда глаза устают, слезятся или, наоборот, становятся сухими, в них как будто песок, воспринимают это как должное. Все знают, что это от компьютера, и терпят, в лучшем случае пользуются каплями. Но этого мало.

Работу перед экраном монитора можно классифицировать как очень напряженный трудоемкий процесс. Человек вынужден читать с монитора большие объемы текстов, удерживать глазами строки, иными словами, заставляет глаза работать в усиленном режиме. Чтение обычной книги не вызывает негативного эффекта, наоборот, глаза скользят по строчкам, постоянно двигаясь. Вот сейчас идет повальное увлечение электронными книгами, это то же, что и компьютер, кажется удобным, но для глаз вредно.

Дело в том, что зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, оказалось мало приспособленным к работе с компьютерным изображением. Дело в том, что наш зрительный анализатор изначально не предназначен для того, чтобы долго

смотреть на самосветящуюся картинку монитора. Мы привыкли к объектам, которые отражают падающий на них свет, но не светятся сами. С компьютером все иначе: изображение на мониторе состоит из множества точек, светящихся с интенсивностью настольной лампы. Поэтому нет разницы между тем, смотрите вы неотрывно на зажженную люстру или читаете с экрана. Кроме того, яркость изображения на мониторе в разы превышает яркость окружающих предметов, а потому является опасной для глаз. Зрительная нагрузка существенно возрастает при необходимости постоянного перемещения глаз с экрана монитора на клавиатуру или на бумажный текст. Поэтому специалисты советуют освоить метод слепого набора, чтобы не смотреть на клавиатуру.

При работе на компьютере надо соблюдать следующее:

• правильно расположить монитор: минимальное расстояние от глаз до экрана должно быть 60–70 см; расстояние от глаз до клавиатуры должно быть примерно 40 см.(*см. рис.*);

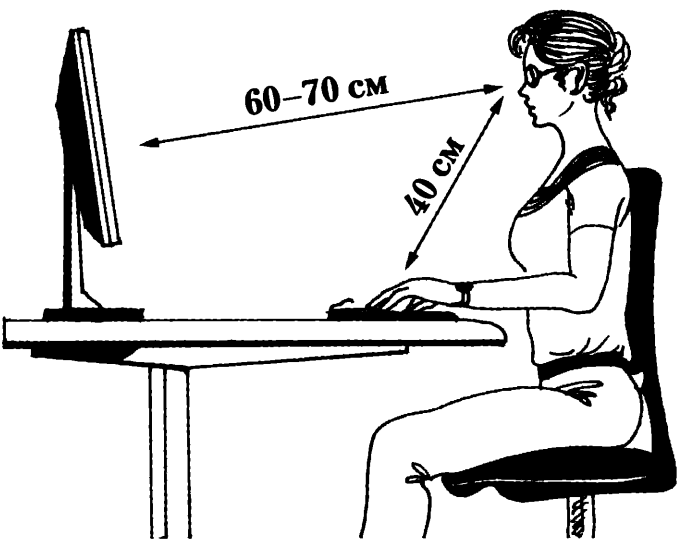


Схема расположения монитора

• чтобы работа с компьютером была безопасной для глаз, лучше использовать жидкокристаллические мониторы, так как у них отсутствует мерцание, вредное для зрения;

• слишком яркое освещение препятствует нормальному зрительному восприятию изображения на экране монитора (теряется контрастность и т. д.); но свет не должен быть и слишком

слабым — при слабом освещении намного быстрее появляется усталость (как общая, так и усталость глаз), возникают головные боли; оптимальный вариант при работе за компьютером — рассеянный, слегка приглушенный свет;

• устранить блики на экране от внешних источников; яркость монитора не должна быть чрезмерно большой;

• изображение должно быть четким и приятным для глаз по цвету;

• работая, надо чаще моргать (то есть оторвать взгляд от экрана и поморгать 2 минуты); дело в том, что работающие на компьютере моргают редко, 5–7 раз, что составляет примерно треть от обычной частоты моргания — 20 раз; моргание защищает наши глаза от пыли и других инородных частиц, увлажняет и защищает глазное яблоко, способствует улучшению кровообращения;

• ежечасно надо делать обязательные 5–10-минутные перерывы и выполнить следующие манипуляции: крепко зажмурьте на 3–5 секунд глаза, а затем откройте глаза на 3–5 секунд, повторите 7 раз (укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз); потом тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1–2 секунды снимите пальцы с век — повторите 3 раза (улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости);

• надо не забывать о простой гимнастике для глаз; (комплексов упражнений для глаз приводится много, можно всегда выбрать. Я предложил вам пальминг профессора Жданова. Главное — делать);

• при работе с компьютером полезен простой массаж:

а) областей вокруг глаз легким касанием кожи, не касаясь глазных яблок;

б) массаж лица мягким поглаживанием руками по лбу и бровям (при этом закройте глаза, дышите глубоко и равномерно), затем массируете легкими вращательными движениями щеки, поднимаясь постепенно к вискам, а затем постепенно спускайтесь вниз, к шее;

в) массаж головы — массируйте легкими вращательными движениями кожу головы и затылок; пройдитесь прямо по мышцам затылка с обеих сторон, вплоть до шейных позвонков — вы сразу ощутите, как хорошо этот массаж расслабляет мышцы; двумя большими пальцами нажмите углубление на затылке

примерно 3–6 раз, при этом не забывайте глубоко и ровно дышать. При легком нажатии на затылок улучшается зрение и расслабляется мускулатура шеи и затылка, что способствует притоку энергии к центру головы и к оптическому центру;

г) вращение глаз по часовой стрелке и против по 15–20 секунд;

• желательно надевать на монитор специальный защитный полупрозрачный и слегка матовый чехол, именно таким образом вы сможете облегчить глазам работу за компьютером.

Примечание. Имейте в виду, что рекомендуемые сегодня компьютерные очки не возвращают зрению возможность вовремя адекватно перестраиваться с одного расстояния на другое. Они, наоборот, приучают зрение к совершенно определенному расстоянию, на котором ваши глаза могут хорошо видеть.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ

Лечит болезни врач, но излечивает Природа.

Гиппократ

В наш век лекарства порой опаснее, чем недуги.

Жильбер Сесброн

Восстановить зрение народными средствами дома абсолютно реально. В древности основу терапии всех болезней, в том числе глазных, составляли народные средства. Лекари были хорошо осведомлены в народной медицине и знали полезные свойства каждого растения. Ведь даже сейчас существует множество препаратов на основе натуральных продуктов. Однако не каждую болезнь глаз можно вылечить без помощи врача. Например, отслоение сетчатки, бельмо в глазу или пигментный ретинит требуют лечения в больнице.

Многие офтальмологи не хотят признавать пользу народных средств для глаз. А я как народный целитель с более чем 25-летним стажем это признаю. Ну вот вам такой пример. Марина Попович, летчик-испытатель, рассказывала: «Меня не принимали в летное училище из-за зрения. Я сделала капли для глаз, примочки на веки. Зрение наладилось, поступила в училище. ***Капли для глаз:*** 1 ч. ложка *мёда* и 2 ч. ложки *дистиллированной воды*. Закапывала по 2 капли 2 раза в день. ***Примочки для век:*** натереть *хрен* и *лук*. Промыть водой, чтобы сошла горечь. Отжать, положить на марлю. Накладывать на веки и держать 2 минуты. Происходит прилив крови к глазам, микроциркуляция улучшается».

Или ***катаракта*** и ***глаукома***. По данным официальной медицины, эти заболевания лечатся только оперативным путем. А мы

установили, что эти заболевания связаны в первую очередь с зашлакованностью организма, шейным остеохондрозом и последующим нарушением кровообращения и обмена жидкости в глазу.

Конечно, мы начинаем беспокоиться о тех же глазах, когда уже случилось несчастье, а о его профилактике вообще не думаем. Чего стоит, например, такой простой способ, как ежедневный контрастный массаж глаз: прикладывать по 10–15 секунд полотенце с горячей и холодной водой 5 минут. Давать отдых глазам, смотря на водную гладь озера, аквариума, даже на лоток с водой. Делать мягкий массаж с движениями глаз в разные стороны. Посмотреть в книгу, а затем вдаль, по 5–10 секунд, и так 5 минут. Утром смотреть на восход солнца, когда оно гаммой своих лучей (цветотерапия) восстанавливает нарушенные функции не только в глазах, но и во всем организме. Это профилактика.

При катаракте. Если уж случилась с вами беда, то в первую очередь ***очистите кишечник, печень*** и используйте затем следующие рецепты.

• *Мёд и кипяченая вода* в соотношении 1:1, 1:2, 1:3 хорошо перемешать и закапывать в глаза в течение 3 месяцев.

• 50 г сухой *травы мокрицы (звездчатки средней)* на 0,5 литра водки, настоять 1 неделю, процедить, отжать. Сначала закапывать по 1–2 капли, разбавляя 1:1 с *кипяченой водой*, а затем, не разбавляя, 2 раза в день. Кстати, эта смесь хорошо помогает при заболеваниях щитовидной железы: принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

• Взять свежее деревенское *яйцо,* сварить вкрутую, затем на медленном огне варить еще 1 час, остудить, снять скорлупу, разрезать вдоль, залить свежим *цветочным мёдом* и оставить на сутки при комнатной температуре. Через сутки образуется светлая жидкость, а белок станет твердым. Жидкость слить в бутылочку и закапывать по 1 капле 2 раза в день.

• Взять 2–3 листочка *алоэ* не менее 3-летнего возраста, завернуть в бумагу и положить в холодильник на 10 дней. Затем выжать сок, профильтровать через 3 слоя марли, вылить во флакончик, добавить туда со спичечную головку *мумиё,* размешать и закапывать в глаз по 1 капле 1 раз в день, а со 2-го месяца можно пользоваться чистым соком алоэ.

* * *

Глаукома — это застойный процесс в глазах, обусловленный как общей зашлакованностью организма, так и атеросклеротическими изменениями в сосудистой системе глаза, слабостью венозного и лимфатического оттока, обусловленного органическими изменениями за счет органических же изменений (сужений) в отверстиях костей глазных впадин, которые, дополнительно пережимая сосуды, затрудняют доставку необходимых веществ глазам и выведение шлаков.

При глаукоме, так же как и при катаракте, необходимы ***очистка организма от шлаков и упражнения для глаз.*** Помните, что через глаза идет 95% информации, нагрузка на них огромна, а беречь этот орган никто не учит. Нагрузка на органы зрения, особенно в детском возрасте, тем же компьютером более 20–30 минут в день, — это начало изменения структуры глаза. Нормализации любых нарушений в глазах способствует такое упражнение: по утрам смотреть на восходящее солнце через смеженные веки или смотреть на зеленые, красные и желтые цвета или их сочетания.

В качестве средства профилактики и лечения глаукомы делайте следующее упражнение. *Смотреть прямо, закрыв глаза и мягко касаясь глазных яблок, производить вибрирующие движения подушечками пальцев по 15 минут 2 раза в день.*

При начальных формах глаукомы хорошо промывает самые глубокие ходы в клиновидной части черепа и слезных каналов *урина*, которую втягивать носом с ладони.

При усталости глаз

Возьмите *глину* — сухую или свежую. Разведите ее небольшим количеством простокваши и тщательно размешайте пластмассовой ложкой до состояния теста. Наложите это тесто на глаза и спокойно полежите минут 20–30. Глиняные аппликации быстро снимают усталость и легкое воспаление век, а глаза становятся чистыми и блестящими. Создается ощущение легкости и даже кажется, что зрение становится лучше, резче.

* * *

Усталые глаза хорошо освежают компрессики из *крепкого чая* или *настоя ромашки, полыни.* Также целебны для глаз *медовые примочки.* Надо развести 1 ч. ложку мёда в 1–1/2 стакана воды.

* * *

Картофелину отварить в мундире. Когда она станет теплой, разрезать ножом и приложить на 30–40 минут к глазам. Маска уменьшает ***отеки под глазами.***

При возрастном ухудшении зрения

Для остроты зрения. Вам потребуются специальные водоросли фукуса, которые можно приобрести в аптеке. Залейте кипятком 3 ст. ложки водорослей в небольшом термосе и дайте настояться одну ночь. После чего следует вылить отвар в формочки и заморозить. На ночь перед сном достаньте кубик льда из отвара и протирайте по окружности глаз, желательно так, чтобы капельки холодного отвара попадали на глазное яблоко. При сильных болях глаз и резком ухудшении зрения можно применять этот способ и по утрам. Весь курс лечения занимает от 1 до 2 недель. После чего боли в глазах утихнут, а зрение улучшится.

* * *

Во всем мире уже давно используют *глину* для лечения самого широкого спектра заболеваний, в том числе и глаз. Подготовьте глину (измельчите её до однородной массы) и залейте ей водой, чтобы она закрывала глину на 1 сантиметр. Все это делается при комнатной температуре, чтобы не нарушить структуру глины и не допустить комкования. После некоторого времени, когда вода полностью пропитает глину, перемешайте ее руками, не следует использовать никакие другие инструменты. Все комочки и включения типа палочек и соринок нужно устранить во избежание повреждения глаз при использовании.

После приготовьте лепешки из глины желательно на льняной ткани, глина должна быть влажной, но не растекаться по полотну. Толщина лепешки должна составлять примерно 3–4 сантиметра.

Приложите полученный компресс к глазу. Естественно, глаз должен быть закрыт (компрессы нельзя делать на открытый глаз), это может привести к воспалению и заражению. Такой компресс надо держать у глаза примерно 3 часа в день. После того как глина высохнет, аккуратно снимите компресс с глаза и промойте глаз кипяченой чистой водой во избежание попадания частиц глины на глазное яблоко.

* * *

Возьмите по 1 ч. ложке травы *тмина, подорожника и василька,* тщательно размелите травы и перемешайте. Заварите полученный состав 1 стаканом кипятка. Процедите отвар и закапывайте в глаза 3 раза в день по 5 капель.

* * *

Капли для глаз. Вначале приготовьте раствор *цветков календулы:* 1 ч. ложку цветков залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Затем приготовьте капли: смешать 1/3 раствора *календулы*, 1/3 — *мёда*, 1/3 — сока *алоэ*. Закапывать по 2 капли в глаз 2 раза в день. Помогает при ***возрастном ухудшении зрения.***

* * *

При дальнозоркости. Лечение отваром *золотого уса.* В народе его называют *венерин волос, кукурузник.* Научное название — *каллисия душистая, спиронема, ректантера.* Основное воздействие — антимикробное и тонизирующее. Растение становится лечебным только в зрелом возрасте, то есть когда у него образуется не менее 9 «суставчиков». Это боковые побеги с коричнево-фиолетовыми стеблями.

Приготовить отвар *золотого уса*: лист растения длиной 20 сантиметров измельчить, в стеклянной банке залить 1 литра кипятка, укутать. Настаивать сутки. Принимать по 50 миллилитров 3–4 раза в день за 40 минут до еды в теплом виде.

Приготовить отвар из следующего сбора трав и растений:

- *черника* (лист и ягоды) — 5 частей
- *брусника* (лист) — 1 часть
- *липа* (цветки) — 1 часть
- *береза* (почки) — 1 часть

• *девясил* (трава)— 1 часть
• *аир,* (трава) — 0,5 части
• *зверобой* (трава) — 1 часть

Надо 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Прием: по 1/3 стакана отвара 3 раза в день до еды. Взаимно дополняя и усиливая действие друг друга, целебные растения стимулируют весь организм и усиливают зрение.

* * *

Укрепляет глаза и улучшает зрение трава *очанка.* Ее настоем промывают глаза 2 раза в день и кладут с настоем компрессы. Заварить 1 ст. ложку сухой травы, как чай, в 1 стакане кипятка. Остудить, налить в широкую чашку или рюмку, опустить в настой глаз и поморгать 15–20 раз, и так 3–4 раза в день. Внутрь ее принимают в виде порошка на кончике ножа в ложке воды ежедневно. Помогает также при ***конъюнктивите.***

* * *

Из письма пациентки:

При близорукости. «Была сильная близорукость (–3). Стала делать примочки для глаз. Клала 1–2 ст. ложки *укропа* в мешочек и помещала в мисочку с горячей водой. Пропаривала 1 минуту. Немного остудив, клала теплые мешочки на глаза. Лежала, укрыв глаза полотенцем, 20 минут. После этого нельзя смотреть телевизор, нельзя гулять — сразу ложиться спать. Через 4 месяца близорукость уменьшилась, стало –1,5. И глазное давление, которое было высоким, тоже снизилось».

При воспалении глаз и отеках

Бывает, что глаза «надует ветер» и они покраснеют. Достаточно промыть их *отваром лука* на воде с добавлением *мёда* или *борной кислоты.* Краснота быстро проходит. Промывать надо 4–5 раз в день.

* * *

Если глаза сильно воспалены, покраснели и появилось жжение, то хорошо прикладывать тертую *сырую картошку, яблоки* или *свежие огурцы,* завернутые в тонкую ткань. На шею же, ниже затылка, надо прикладывать очень горячее мокрое полотенце.

* * *

При частых отеках век и воспаленных от недосыпания глазах полезно делать примочки из *отвара мяты* (взять 1 ст. ложку мяты на стакан кипятка, прокипятить на слабом огне 5–10 минут, остудить и процедить через марлю).

Когда температура отвара снизится до комнатной, пропитать им ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опустить в теплую жидкость и приложить к глазам на 1–2 минуты, повторяя эту процедуру 3–4 раза подряд.

* * *

При усталых и воспаленных глазах, припухлости век, кругах и мешках под глазами рекомендуется компресс из холодного, крепко заваренного *чая* (1 ч. ложку заварить в 1/4 стакана кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить); компресс накладывается на глаза на 10 минут. Ватные тампоны, пропитанные чаем, можно держать в течение 1–2 минуты, меняя их 3–4 раза. После окончания процедуры сделать компресс из холодной воды и нанести на веки питательный крем.

* * *

При воспалении краев век полезны компрессы из воды, в которой растворена *борная кислота.*

* * *

Если ***веки покраснели*** от ветра, химических веществ или недостатка витаминов, промойте их теплой водой, растворив в ней небольшое количество *поваренной соли.*

* * *

Против ***«снежной слепоты»*** спортсмены применяют компрессы из *кипяченого молока* (пенку снять). Этот компресс охлаждает глаза и веки и устраняет воспаление.

* * *

При покраснении век. 1–2 ч ложки высушенных *цветков липы* настаивать в стакане кипятка 10–15 минут. Процеженным настоем промывать глаза.

Вместо промывания можно делать примочки: в теплом настое липового цвета смочить марлевую салфетку или бинт, слегка отжать и наложить на глаза на 3–5 минут. Процедура ***снимает отечность век, усталость глаз, помогает при морщинах.***

* * *

При уставших, покрасневших веках помогают примочки, приготовленные из *сока свежего огурца*, а также примочки из настоя *кожуры свежих огурцов*. Полстакана кожуры огурцов залить 1/2 стакана кипятка и добавить 1/2 ч. ложки *питьевой соды*.

* * *

Петрушка для глаз. 1. Мешочки из марли заполнить мелко нарезанной зеленью *петрушки* и опустить в горячую воду. После того как жидкость стечет и мешочки слегка охладятся, приложить их к закрытым глазам на 3–4 минуты. Затем к глазам приложить ватный тампон, смоченный холодной водой. Процедура ***помогает при усталости глаз и их воспалении при недосыпании.***

2. ***При отечности и покраснении век*** полезно делать примочки из настоя *петрушки*. 1 ст. ложку *зелени* залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пропитать настоем ватный тампон и приложить к глазам на 10 минут.

3. Очень хорошее успокаивающее, ***освежающее действие на воспаленные глаза*** оказывает компресс из *отвара петрушки* (50 г зелени прокипятить в 0,5 литра воды 15 минут, процедить). Ватные тампоны окунуть в теплый отвар и приложить к закрытым глазам на 1–2 минуты. Тампон должен прикрывать глаза от бровей до скуловой кости. Процедуру повторить 3–4 раза, смачивая тампоны в теплом отваре. В конце процедуры сделать холодный компресс, кожу подсушить и нанести жирный крем.

4. Помогает смесь из 2 ч. ложек *сметаны* и 1 ч. ложки растертой *зелени петрушки*. Накладывается на 20–30 минут, смывается холодной водой.

* * *

Ромашка для глаз. 1. ***Уставшие глаза, воспаленные и покрасневшие веки*** утром и вечером полезно промыть *настоем ромашки:* 1–2 ч. ложки сухой ромашки заварить стаканом крутого кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Можно также

делать компрессы: кусочки марли или ваты смочить в настое и наложить на 3–5 минут на закрытые глаза, проделать несколько раз. Помогает при ***отечности век*** (по утрам).

2. В сшитые из легкой ткани мешочки всыпать немного *ромашки,* поместить в посуду с кипятком и оставить на 10–15 минут. Затем, пока они еще теплые, наложить на оба глаза. Этот компресс предохраняет также от раннего появления морщин вокруг глаз.

* * *

Укроп для глаз. 1. ***При отеках и красноте век*** рекомендуется промывать глаза или делать примочки из *настоя травы* или *семян укропа* (1 ч. ложка семян на 1,5 стакана воды или травы).

2. ***На покрасневшие веки*** можно наложить марлевые мешочки, наполненные *семенами укропа.* Мешочки с семенами опустить в горячую воду и, проверив температуру на тыльной стороне кисти, наложить на закрытые глаза. Полежать в расслабленном состоянии 15 минут.

* * *

Настой корня алтея лекарственного. Залить 6 г *порошка* стаканом холодной воды, настаивать 8–10 часов. Применять для промывания глаз ***при воспалении век.***

* * *

Настой тимьяна ползучего (чабреца). 1–2 ст. ложки травы на стакан кипятка. Крепким настоем промывать глаза ***при воспалении век.***

* * *

Примочка из семян подорожника. В стеклянную посуду высыпать 2 ч. ложки толченых семян, влить 2 ч. ложки холодной воды, взболтать, добавить 6 ст. ложек (90 мл) кипятка и снова взбалтывать, пока не остынет, процедить. Применять как ***примочку при воспалении слизистой оболочки глаз.***

* * *

При отеках и мешках под глазами. Делать компрессы из отвара *шалфея* (холодный и теплый). 1 ч. ложку листьев шалфея залить 1/2 стакана кипятка. Настаивать под крышкой 10–15 минут,

процедить, половину остудить, другую половину подогреть. На веки попеременно на 10 минут накладывать ватные тампоны, смоченные то в горячем, то в холодном настое. Процедуру делать через день перед сном, после этого кожу смазывать кремом для век.

Конъюнктивит

Это заболевание является одним из самых распространенных воспалений, оно занимает первое место среди заболеваний глаз. Более 15% населения Земли когда-то болели конъюнктивитом, и это одно из самых опасных заболеваний глаз. Конъюнктивит вызывает не только дискомфорт в глазах, сильный зуд и жжение, но и частичную или полную потерю зрения. Симптомы конъюнктивита, как правило, заключаются в покраснении глаз, воспалении век и гнойных выделений инфекционной природы. Следует также отметить; что конъюнктивит бывает обычный и инфекционный.

Рекомендуется пить *черничный чай* из сушеных ягод. Залейте ягоды кипятком и томите на медленном огне около 30 минут. В теплый чай можно добавить 1 ст. ложку мёда на 200 мл. Пить в любое время произвольно.

* * *

Кашицу из *огурцов, яблок* прикладывать к глазам на 10–15 минут 2–3 раза в день.

* * *

1 ст. ложку *зелени укропа* на стакан крутого кипятка, настаивать 15–20 минут. Делать примочки.

* * *

1 ст. ложку *календулы* на стакан кипятка, настаивать 10–15 минут, делать примочки.

* * *

10 цветков *шиповника* на стакан воды кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить и делать примочки.

* * *

Приготовить *настой травы и соцветий ромашки аптечной.* 2–3 ст. ложки сырья заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час в хорошо закрытой посуде и процедить. Применять для ***промывания глаз.***

* * *

Если глаза стали ***гноиться***, их надо промыть раствором *борной кислоты*, а на ночь положить на них в салфетке *свежий творог.*

* * *

Сок каланхоэ перистого. Сок выжимают из *свежих листьев и зеленой части стеблей.* Применяют наружно ***при лечении воспалений век и заболеваний глаз.***

* * *

Настой корня алтея лекарственного. 3–4 ложки измельченного *корня* на стакан холодной воды, настаивать 8 часов. Применять для ***компрессов.***

* * *

Настой листьев и цветков алтея лекарственного. 2 ст. ложки *листьев и цветков* залить стаканом кипятка. Применять для примочек.

* * *

Промывание глаз солевым раствором. 1 ст. ложка *соли* на стакан воды.

* * *

Закапывание в глаза настоя *чайного гриба* помогает при ***пневмококковых конъюнктивитах, хроническом блефароконъюнктивите, запущенных формах гнойных каротитов.*** Срок лечения таким методом ускоряется на 3–4 дня по сравнению с другими методами лечения.

* * *

При выделении из глаз гноя пользоваться примочками из отвара или настоя *ягод шиповника.* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки ягод, греть на малом огне 5 минут и настоять 30 минут.

* * *

При утолщении век смазывать их настоем *сухих лепестков роз.* Розы помогают также ***при воспалении слизистой оболочки глаз,*** если удалить белые кончики лепестков. Для приготовления настоя залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. ложку лепестков роз и настоять 6 часов или заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку лепестков и настаивать 30 минут.

* * *

При снижении остроты зрения и воспалении слизистой оболочки глаз помогают свежие *ягоды черешни,* употребляемые внутрь и в виде примочек из мякоти.

* * *

При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст. ложке свежих или сухих *ягод черники.*

* * *

Для лечения трахомы нужно трижды в день обливать голову крепким тепло-горячим настоем из листьев и молодых побегов *черной смородины.* Этот же настой (отвар) следует пить как чай много раз в течение дня. Заварить 1 литром кипятка 5 ст. ложек листьев и молодых побегов, греть на малом огне 15–20 минут и настаивать 2 часа. Средство очень эффективное.

Ячмень

Ячмень на глазу — острое гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы или сальной железы, которая располагается около луковицы. Заболевание начинается с местного покраснения и легкого отека в области одной ресницы. Небольшой воспалительный очаг проявляется резко выраженной болезненностью. На 2–3-й день появляется гнойное расплавление и верхушка приобретает желтоватый оттенок (головка). На 3–4-й день гнойник вскрывается, гной изливается, боль стихает. Если воспаление возникает в области наружного угла глаза, то возникает сильный отек из-за нарушения лимфообращения. Ячмень — признак дефицита иммунной системы. Лечением ячменя на глазу занимается окулист (офтальмолог).

Как только ячмень начинает созревать, надо потереть заостренным кончиком чеснока. Конечно, надо немного потерпеть, но ячменя не будет. Можно осторожно протирать ячмень или веко *одеколоном.*

* * *

Прикладывать компресс из *простокваши* на марлевой повязке или наложить на веко платочек, смоченный в простокваше, или сорвать 5 листьев *подорожника большого*, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каждые 5 минут. На листья подорожника можно приложить грелку или горячее, сваренное вкрутую *яйцо* и держать, пока яйцо не остынет. Яйцо не обязательно освобождать от скорлупы — так тепло в нем продержится значительно дольше.

Через 2 часа процедуру (примочку из простокваши, или из листьев подорожника, либо прогревание вареным яйцом) повторить. И так несколько раз в день. Ячмень скоро созреет и вытечет.

* * *

Чтобы избавиться от ячменя, нагреть на сковородке *льняное семя,* насыпать его в тряпочку из х/б ткани, завязать узелком и прогревать больное место.

Общие рецепты

При болях в глазах прикладывать распаренную траву чистотела с мёдом или отвар *травы чистотела с мёдом.* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы, греть на малом огне 5 минут, настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку мёда и размешать.

* * *

При глазных болезнях, в том числе считающихся трудноизлечимыми или вовсе неизлечимыми, помогает длительное закапывание теплого *парного молока* при одновременном смачивании молоком.

* * *

Часто причиной снижения зрения служит ***высокий уровень сахара в крови.*** *Черника* его снижает и препятствует дегенерации

сетчатки. Рекомендовано вечером залить 2 ст. ложки сушеных ягод черники, а утром их съесть до завтрака. Настой из черники нужно пить 3–4 раза в сутки по 1/3 стакана.

* * *

Эффективными в лечении зрения будут влажные компрессы для глаз из *настоя листьев кориандра*. Это снимет усталость с глаз и обезвредит патогенную флору при воспалении.

* * *

Для закапывания глаз применяют 5%-ный *терпентиновый бальзам* (живица с эфирным маслом пихты). Он при попадании на поверхность глазного яблока моментально проникает внутрь глаза и насыщает его витаминами Е, С, D, янтарной кислотой, кислородными соединениями. Бальзам ***усиливает обмен веществ глаз на клеточном уровне и способствует регенерации тканей, оказывает антисептическое действие.***

* * *

Смесью *мёда и лукового сока* (1: 1) смазывают веки 1–2 раза в день. ***Это улучшает зрение.***

* * *

Бельмо — беловатое пятно, которое часто остается на глазу от ранения роговой оболочки. Оно не всегда поддается лечению путем соскабливания. Достаточно эффективны при этом заболевании народные средства. Некоторое время надо класть на глаз примочку из настоя *травы очанки*. Можно настой пить или съедать порошок этой травы на кончике ножа ежедневно в ложке воды. Когда краснота пройдет, можно начать вдувать в глаз сахарную пудру. Вдувать надо понемногу, но каждый день. Придется ***лечить бельмо*** долгое время, но в конце концов оно проходит. Если при вдувании вновь появится краснота, его временно прекращают. Не стоит беспокоиться о том, что может случиться обильное слезотечение — слезы убивают гнилостные бактерии. Сама Природа, наполняя глаза слезами во время ранения их, дает средство против вредных бактерий.

Техника выполнения лечебных процедур при заболевании глаз

1. При выборе средств из растений ориентируйтесь на те, которые есть в вашем регионе. Эффект от любого метода при долгом применении слабеет — желательно периодически менять лечение.

2. Для промывания глаз комок ваты смачивают свежекипяченым и остуженным настоем. Раздвинув веки указательным и большим пальцами левой руки, глаз промывают, выжимая над ним комок увлажненной ваты.

3. Еще лучше использовать резиновый баллончик, но не следует пускать в глаза слишком сильную струю жидкости.

4. Примочки для глаз делают следующим образом: чистую вату, смоченную раствором лекарства, прикладывают к закрытым векам, меняя через каждые 10–15 минут. Общее время процедуры 30–60 минут.

5. Закапывание глазных лекарств. Перед тем как ввести капли больному в глаза, моют руки. Затем двумя пальцами правой руки берут пипетку, опускают кончик её во флакон с лекарством и, последовательно сжимая и разжимая резиновый колпачок, набирают лекарственную жидкость. Указательным пальцем левой руки слегка оттягивают нижнее веко. Больной при этом смотрит вверх, слегка запрокинув голову. Не касаясь ресниц и век больного концом пипетки, закапывают 1–2 капли лекарства на конъюнктиву оттянутого века. Чтобы капли не стекали на щеку и одежду больного, под палец, оттягивающий веко, подкладывают комочек ваты. Не следует выливать из пипетки во флакон остаток лекарства!

Сразу же после закапывания капель в глаз прижимают пальцем внутренний край нижнего века около носа (здесь проходят слезные пути) и держат его в этом положении около минуты для того, чтобы лекарство сразу не ушло из глаза через слезные пути в нос и носоглотку.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ОТ ПРОФЕССОРА В. ЗВЕРЕВА

Первая обязанность врача заключается в том, чтобы не вредить своими руками, не мешать естественному целебному действию Природы.

Клавдий Гален

В течение 40 лет я читаю лекции в различных зарубежных странах, таких как Франция, Германия, США, о новейших разработках для восстановления здоровья человека. Теперь дошло и до россиян. «Все формы материи представляют волны света в движении», — сказал *Альберт Эйнштейн*. Человек состоит тоже из света. Свет бывает более и менее плотным, видимым и невидимым. Человек состоит из тела, которое мы ощущаем физически, и энергии нескольких тел, которые не видны: биополе эфирное, астральное и другие, что давно доказано наукой. Только исходя из этого мы можем лечить плотное тело. Только мысли, эмоции и энергия правят телом по геному, который есть в каждом из нас. То есть информация есть в каждом из нас, и энергия света управляет этой информацией и строит тело.

Поэтому современная наша медицина, которая лечит скальпелем и химиотерапией, к сожалению, малоэффективна. 40 лет я работал врачом, хирургом, 5 лет микрохирургом у С. Федорова. Но результаты работы меня разочаровали. И меня очень удивили результаты, которые мы стали получать, применяя лечение светом в военно-космической медицине. И прежде всего в офтальмологии, так как я офтальмолог.

На радужке глаза представлены все системы и органы. Существует диагностика по радужке — иридодиагностика. Но, как правило, человек сам знает свои болезни. А чтобы помочь человеку, воздействуя через глаза, мы сделали прибор. Например, при остеохондрозе мы светим с помощью прибора на глаз на зону

радикулита, и боль проходит. Помогает и при сахарном диабете, при гипертонии, гипотонии и других болезнях.

Мне звонят люди из разных стран мира, которые вылечивают катаракту, гипертонию, стенокардию и другие заболевания. Мы потратили 10 лет, чтобы понять, почему свет так эффективно действует на человека. Выполнено несколько докторских и кандидатских диссертация, которые позволяют считать спектральную цветотерапию самой современной эффективной технологией XXI века. Аппараты цветоимпульсной терапии применяются в различных лечебных учреждениях.

Каждый цвет действует на человека по-разному. Например, красный возбуждает, дает энергию, повышает силу, давление, потенцию, создает оптимистическое настроение. Голубой и синий цвета успокаивают, заряжают энергией. Зеленый уравновешивает. Зная, как действует цвет, две олимпийские команды России взяли аппараты на Олимпиаду и применили на Олимпийских играх. Команда велосипедистов перед выступлением надела красные очки, которые в 2 раза повышают силу. И взяли все золото. Команда по стендовой стрельбе перед выходом надевала зеленые очки. Зеленый цвет успокаивает. У спортсменов не дрожат руки. Они тоже взяли все золото. А для восстановления спортсменам нужен фиолетовый цвет. Он самый мощный, восстанавливает энергию человека.

В настоящее время самой перспективной является ***восстановительная медицина.*** Технологии цветотерапии очень перспективные. У одних сильное биополе, у других «дырки», пробоины в биополе. Есть экстрасенсы, которые лечат своим биополем. Но истинных специалистов очень мало. Мы работали с одним из победителей битвы экстрасенсов. Результаты удивительные. У больного человека нет света, слабое биополе. И мы наблюдали, как специалисты-экстрасенсы, обладающие мощным биополем, за минуты восстанавливали биополе больного человека. Но на всех специалистов не напасешься. Поэтому мы сделали специальные приборы, помогающие восстановить биополе и здоровье каждому.

Помогают аппараты и при головных болях, гипертонии, бессоннице, стрессах, глазных болезнях. При катаракте лечат и получают хороший результат за 21-й день. Ни один вид лечения не дает такой результат за такой короткий срок! На международных конгрессах

признается эффективность цветотерапии. На 8-й международной конференции, посвященной экологии развития общества, сделан вывод, что цветоимпульсная терапия будет основной технологией XXI века.

Начинали с аппаратов АПЭК. Надеваем аппарат на глаза, и через глаза лечим болезни многих органов и систем, лечим сердце, ноги и т. д. Лечатся глазные болезни (катаракта, глаукома, сосудистая патология, косоглазие), сердечно-сосудистые (гипертония, гипотония, стенокардия), опорно-двигательные заболевания (остеохондроз, артриты). Заболевания нервной системы: ведь всем известно, что «все болезни от нервов». Лечим психастению, невралгию, неврозы и многие другие. Цветоимпульсную терапию можно применять при тысяче разных болезней! Никаких осложнений не было. Противопоказаний мало. Пользоваться может любой человек, не знакомый с иридодиагностикой. Энергия света попадает в каждый орган, каждую клетку и восстанавливает их работу. Если в аппаратах имеется несколько цветов, то с помощью их можно лечить тысячи заболеваний!

Таблица 7

Результаты лечения и устранения психофизиологических расстройств с помощью приборов цветоимпульсной терапии за период 2009–2012 год

Наименование нозологии	Кол-во человек	Значительное улучшение
Стресс	778	675
Головная боль	496	382
Диабет	279	229
Гипертония	1342	1006
Остеохондроз	2789	2345
Близорукость	2269	2042
Дальнозоркость	1225	1001
Катаракта	2249	1841
Глаукома	904	792
Дистрофия сетчатки	981	878
ИТОГО	**13312**	**11191**

Таким образом, практически подтверждено, что НООсферные технологии являются естественным, высокоэффективным и перспективным методом многомерной медицины.

ОТ ПРОФЕССОРА И. НЕУМЫВАКИНА

Подобно тому, как бывает болезнь тела,
бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит

Я буду краток, так как, по-моему, мы достаточно полно осветили вопросы улучшения и сохранения зрения. Заканчивая книгу, хочется сказать: то, что вы делаете в жизни, зависит только от вас. Главное в жизни — здоровье, бесценное богатство, которое мы начинаем ценить только тогда, когда его теряем.

Вместе с тем болезнь — это ваши проблемы, правда, никто в стране не учит, как их решать, тем более на фоне социального, экономического, политического напряжения, разобщенности близких людей, вечного пребывания в страхе и неуверенности в завтрашнем дне. Но даже на этом фоне от вашего психического настроя, уравновешенности зависит многое.

Какую информацию притягиваете к себе (как бы не упасть, сдам экзамен — не сдам, удастся дело или нет), таков будет и результат. Уже с детства надо приучать ребенка только к позитивному настрою в любом деле (он хороший, умный), конечно, необходимо прилагать усилия для постоянного самосовершенствования, в первую очередь любить себя, причины неудач искать в себе, никого не обвиняя в происшедшем. Если к сказанному вы еще воспользуетесь данными в этой книге рекомендациями, не только для себя, но и для ваших детей, здоровье не обойдет вас стороной и сделает вашу жизнь счастливой, независимо от каких-либо социальных и других катаклизмов.

Другое: чем больше мы нарушаем законы Природы, тем больше боремся с тем, что сами породили (в частности, создаем более эффективные лекарственные средства), что, в свою очередь, порождает возникновение более злокачественных или возникновение

неизвестных заболеваний из-за мутации и нарушения симбиоза с микробным миром, тем больше мы заходим в тупик: чаще болеем, умираем больше, чем рождаемся, а родившимся лучше бы не рождаться. Выходит, что мы собственными руками, вернее мозгами, заживо роем себе могилу. Природа мудра, и она многое может, только ей не надо мешать. Конечно, нужны самодисциплина, включение саморегулирующей системы, постепенность увеличения нагрузки и постоянство работы по физическому и духовному оздоровлению.

Конечно, рекомендации, данные в книге, — это малая толика того, что вы должны знать, но это основа, на которой должен строиться фундамент здоровья. ***Выбрав путь, который я вам предлагаю, вы забудете, что такое лекарства, которые в 90% принимаются без надобности.*** Всегда используя свой опыт общения с Единым информационным полем Вселенной, подвел итог и поставил свою точку по затронутой в книге теме зрения в стихотворной форме.

Глаза, глаза...
Глаз человека — совершенный биомеханизм,
Способный информацию Вселенной принимать,
Посредством света побуждать здоровый организм
Невидимое вечное в видимое превращать.

Способен глаз работу мышления отражать;
Из глаз энергия и злобы, и добра струится;
Глаз может грусть, и радость, и тревогу выражать
И обо всех болезнях тела знает роговица.

Способен глаз быть кротким, гордым, мягким и стальным.
Он может быть и честным, и враждебным, и лукавым,
Он может быть и зорким, и здоровым, и больным,
По положению и взглядам — левым или правым.

Вот видите, как много функций глазу дал Господь,
И мэтр Неумывакин повествует нам об этом:
Энергия Небес через глаза питает плоть
И наполняет организм живым небесным светом.

Наш глаз — приемник света, совершенный механизм.
На красоту Природы с благодарностью смотрите,
Служить вам много лет способен светлый организм,
Но смолоду глаза, и честь, и совесть берегите.

Иисус Христос, определил Креститель Иоанн, есть
Истины свет, просвещающий в наш мир входящего.
Исчезнет, растворится темнота, и без труда
Ты сможешь разгадать непознанные тайны зазеркалья...

Иван Бединский

ЗДОРОВЬЯ ВАМ, ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

ЛИТЕРАТУРА

Аветисов Э. С. Близорукость. — М.: Медицина, 2002.

Ашбах Д. С. Вы не больны, вы закислены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.

Беков Д. Б. Атлас артерий и вен головного мозга. — М., 1979.

Борцов В. Н. Влияние местного венозного стаза на внутриглазное давление. — Л., 1972.

Буйлин В. А., Ларюшин А. И., Никитина М. В. Свето-лазерная терапия. Руководство для врачей. — М.: Триада, 2004.

Волков В. Тренировка жизненной силы, или Лечение от старения. — СПб.: Издательство «Вектор», 2004.

Волков В. В. Сухинина Л. Б. Устинова Е. И. Глаукома, преглаукома, офтальмогипертензия. — М.: Медицина, 1985.

Голенков А. К. Венный пульс // Газета «Окулист». — 2001 г. — № 6.

Голенков А. К. Взаимоотношения и связи венозного кровообращения сетчатки и мозга // Газета «Окулист». — 2001 г. — № 9.

Егоров Е. А., Басинский С. Н. Клинические лекции по офтальмологии. Учебное пособие. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.

Ершкович И. Г. Лечение первичной глаукомы. — М.: Медгиз, 1960.

Зверев В. А., Мамедов Ю. Э., Алимова С. Ф. Биорезонансная офтальмоцветотерапия. Сборник методических рекомендаций. — М.: Карпов Е. В., 2006.

Зверев В. А. НАНОтехнологии здоровья // Вестник новых медицинских технологий. — 2008 г. — Т.V, Тула — № 4.

Зверев В. А. Целебная радуга. — М.: НаноЛюкс, 2011.

Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — М.: Благословение, Техинвест, 2013.

Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и её лечение. — Казань: МЕДпресс-информ, 2005.

Лежепёков Михаил. Эмоции: между инстинктами и голосом разума. — СПб.: Издательство «Вектор», 2014.

Лесицкая В. Л., Яровая И. М. Венозная система головного и спинного мозга в норме и патологии. — М., 1970.

Морозов В. И., Яковлев А. А. Заболевания зрительного пути. Клиника. Диагностика. Лечение. — М.: Издательство БИНОМ, 2010.

Мухина М. В. Следует быть зрячим без очков. — М.: Образ-Компани, 1998.

Непомнящих В. Лазерная эписклеровенотомия в офтальмологии // Журнал «ВРАЧ». — 1995 г. — № 12.

Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С. Дыхание. Сознание. Резервные возможности организма. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2009.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатертьсамобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

Неумывакин И. П. Энциклопедия растительных масел. Красота и здоровье. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здрав. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

Неумывакин И. П. Космическая медицина — земной: как быть здоровым. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Современная медицинская энциклопедия. — СПб.: Норинт, 2001.

Соловьёва В. А. Быстро улучшить зрение. — СПб.: АСТ, 2007.

Сомов Е. Е. Первичная глаукома. — СПб.: Санкт-Петербургское медицинское издательство, 2001.

Стукалов С. Е., Захарова И. А. Первичная глаукома, иммунитет и старение. — Воронеж: Издательство ВГУ, 1989.

Тартак А. М. Большая Золотая книга. Здоровье без лекарств. — М.-СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2008.

Третьяков Ю. Д. Нанотехнологии. Азбука для всех. — М.: ФИЗМАТЛИТ, 2010.

Фадеева А. ОРУЖИЕ против близорукости. — СПб. Питер, 2011.

Фламмер Джозеф. Глаукома. — М.: МЕДпресс-информ, 2008.

Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: «Кушнеров и компания», 1881.

Материалы Интернета:

http://www.kunpendelek.ru/mdiag/iridology/

http://www.kakprosto.ru/kak-861186-kto-vy---vagotonik-ili-simpatikotonik-

http://www.drugp.ru/narodnaya-medicina/pitanie-dlya-glaz.html © Drugp.ru

http://daemzrenie.ru/bolezni-glaz/pochemu-padaet-zrenie

http://www.ayzdorov.ru/lechenie_glaza_nar.php

http://www.nmedicina.ru/Nmed/narmed/4_glaza.htm

http://yandex.ru/search/?text=%

http://narodmediciny.ru/index/vospalenie_glaz/0-348

http://pozvonkoff.ru/top-10-samyie-effektivnyie-uprazhneniya-pri-osteohondroze-sheynogo-otdela

http://ochkipankova.ru/books/87?start=13

http://www.topauthor.ru/oftalmolog__kto_takoy_oftalmolog_13e7.html

http://eyesfor.me/history-of-ophthalmology/the-great-ophthalmologists.html

http://dialekar.ru/106-saharnyy-diabet-i-zrenie-profilaktika-glaukomy-i-katarakty-lechenie-glaznogo-dna.html

http://proglaza.ru/diagnostica-bolezney-glaz.html

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от И. П. Неумывакина 3

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ 9

ВЕЛИКИЙ ДАР 10

Офтальмология 11

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА 17

Анатомия и физиология глаза 17

Мышцы, нервы и кровеносные сосуды 20

Вспомогательные органы 20

ОСТРОТА ЗРЕНИЯ 22

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ 24

Нарушения рефракции 25

Катаракта 28

Глаукома 30

Заболевания кровеносных сосудов 32

Диагностика заболеваний глаз 35

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО – СЕГОДНЯ! 37

ЗАБЛУЖДЕНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ 38

Иридодиагностика 39

Нанотехнологии в офтальмологии 43

МИОПИЯ И МИОПИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ 46

История ошибок и заблуждений 46

Новая гипотеза этиопатогенеза миопической болезни 48

Патогенез миопической болезни 51

Лечение миопии 52

ПЕРВИЧНАЯ ОТКРЫТОУГОЛЬНАЯ ГЛАУКОМА 55

Ошибки и заблуждения 56

Кто болеет глаукомой и этиология глаукомы 57
Новая гипотеза этиопатогенеза
первичной открытоугольной глаукомы (ПОУГ) 58
Причины повышения
внутричерепного давления при ПОУГ 58
Клинические испытания новой гипотезы этиопатогенеза
первичной глаукомы и методов ее лечения 60
Научное и практическое значение открытия 65
Ранняя диагностика
первичной открытоугольной глаукомы 65
Почему при нормальном и нормализованном ВГД
больные глаукомой продолжают слепнуть 66
Комплексное лечение
первичной открытоугольной глаукомы 66
Комментарий И. П. Неумывакина 71

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ 81

ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЯ ЗРЕНИЯ 82
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 90
Водородный показатель pH
и кислотно-щелочное равновесие 90
Системы питания 98
Вода для здоровья человека 101
Работа желудочно-кишечного тракта 115
Рецепты народной медицины для очищения организма 121
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ГЛАЗ 127
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 134
«ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ ГЛАЗ 149
КОМПЬЮТЕР И ГЛАЗА 157
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ 161
При усталости глаз 163
При возрастном ухудшении зрения 164
При воспалении глаз и отеках 166

Конъюнктивит 170
Ячмень 172
Общие рецепты 173
Техника выполнения лечебных процедур
при заболевании глаз 175

ПОСЛЕСЛОВИЕ 177

ОТ ПРОФЕССОРА В. ЗВЕРЕВА 178
ОТ ПРОФЕССОРА И. НЕУМЫВАКИНА 182
ЛИТЕРАТУРА 185

Фирма «ДИЛЯ»
приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный)
Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilya.ru

E-mail: dilya2@list.ru *(Москва)*
spb@dilya.ru *(Санкт-Петербург)*

Уважаемые читатели!
Книги «Издательства «ДИЛЯ» вы можете приобрести наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресу

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,
ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «ДИЛЯ» высылается бесплатно.

Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию, имя и контактный телефон.

Иван Павлович Неумывакин, Виталий Александрович Зверев

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

Причины, лечение, профилактика

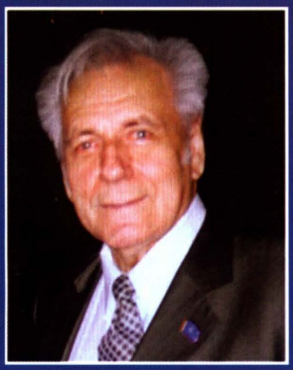
Мифы и реальность

Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*
Редактор *А. Г. Кудряшова*
Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев*
Корректор *Л. Г. Алешичева*
Оформление и верстка *К. Б. Муганлинский*

Подписано в печать 10.07.15. Гарнитура «Petersburg».
Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 15,60. Печать офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ № 29.46

ООО «Издательство «ДИЛЯ»
198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии CtP
в ООО «СЗПД-ПРИНТ»
188300, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 45 Б



Неумывакин Иван Павлович — один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Зверев Виталий Александрович — врач-офтальмолог высшей категории, Академик МАНЭБ (Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности), ВАНКБ (Всемирная академия наук комплексной безопасности), МАФП (Международная академия фронтальных проблем)., член-корреспондент РИА (Российская инженерная академия).

В 1993 г. будучи Главным офтальмологом Военно-космических сил МО РФ обосновал новые теории этипатогенеза миопии и первичной открытоугольной глаукомы и разработал действенные методы их лечения.

Автор ряда изобретений в области кванновой медицины и серии приборов спектрально-оптической терапии «ЗвеЛеж», «ОПЭК», «АСИР», «АПЭК», «Геска – полицвет», «Релакс-НТ» и других, благодаря которым улучшили и восстановили здоровье десятки тысяч пациентов в России, странах СНГ, Германии, Франции, Австрии, США, Канаде, ЮАР, Австралии, Монголии, Тайване, Китае и в др.

ISBN 978-5-4236-0280-2
16+
9 785423 602802

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ДИЛЯ
www.dilya.ru