Алексей Быстров

Алгоритм восстановления зрения при близорукости и дальнозоркости 1.0

©2018, Алексей Быстров

Алгоритм восстановления зрения при близорукости и дальнозоркости 1.0

Алгоритм восстановления зрения по шагам…….…… 3
Снять излишнее напряжение мышц тела……... 4
Упражнение №1……. .. 4
Правильно определить количество диоптрий к очкам…… 5
Грамотно применять очки…….…… 5
Разобраться с причиной ухудшения зрения……..……. 5
Упражнение №2…….…….…….. 5
Убрать спазмы мышц глаз……. 6
Избавиться от неправильных привычек плохого зрения…… 6
Привить правильные привычки хорошего зрения…….…….. 6
Дать питательные вещества (витамины, микроэлементы) глазам.…….. 7
Упражнение №4 «Близко - далеко». …… 7
Упражнение №5. «Близко-далеко» при дальнозоркости. ……... 7
Получать дополнительные знания в теме восстановления зрения и применять на практике……. 8
Ставить цели в восстановлении зрения. …… 8
Учиться жить осознанно. Принцип «Здесь и сейчас». ……. 8
Упражнение №6. …….. 8
Чек-лист на неделю…….. 9

©2018, Алексей Быстров

В данной небольшой электронной книжке вы узнаете, какие шаги необходимо сделать, чтобы сохранить, значительно улучшить (1 дптр, 2, 3 и т.д.) или даже полностью восстановить зрение.

Сразу надо сказать, что для восстановления зрения мало делать зарядку для глаз. Зарядкой для глаз максимум чего можно добиться - профилактики ухудшения зрения. И ещё не факт, что ухудшение остановится. Даже при условии правильного подхода к упражнениям.

С большой долей вероятности, как только человек прекратит занятия, то зрение вновь вернётся к исходной точке. Произойдёт разочарование в упражнениях. Возникнет мысль, что это не работает.

Но ведь можно привести простой пример.

Если кто-то хочет сделать свои руки сильнее, увеличить объём бицепсов, трицепсов и т.д., то начинает заниматься упражнениями. Можно предположить, что в какой-то мере у него точно получится. Пусть объём будет не как у Шварценеггера. Но по любому руки станут сильнее, чем были до упражнений.

Так же и с глазами. Если заниматься, то отклик обязательно будет. Вот только есть отличие между глазными мышцами и другими мышцами тела.

Отличие в том, что глазные мышцы плохо поддаются волевым усилиям. Более того, если прикладывать такие усилия не правильно, то можно навредить.

И всё же ответную реакцию от мышц глаз мы можем получить. И в этой небольшой книге мы с Вами определимся, что надо предпринять для восстановления зрения.

Начнём с главного.

Главное:

1. Заниматься.
2. Правильно заниматься.

Почему именно в такой последовательности?

В большинстве своём люди знают теорию, но максимум, что сделают, это попробуют несколько раз выполнить упражнения и забросят. Или даже вообще не станут заниматься. Откладывают на потом. При этом думают: «Вот когда возьмусь, то сразу получу результат».

Меня тоже посещают такие мысли, когда я откладываю дела на потом.

Поэтому Вы начните заниматься и посмотрите, какой будет результат.

Если результата после выполнения упражнений нет, то подумайте, что не так?

Изучите как правильно, затем измените свои действия, и снова занимайтесь. Вот это и есть правильный подход к делу восстановления зрения..

Что же необходимо делать для восстановления зрения?

©2018, Алексей Быстров

Алгоритм восстановления зрения по шагам

1. Снять излишнее напряжение мышц тела.
2. Правильно определить количество диоптрий к очкам
3. Грамотно применять очки.
4. Найти причину (-ы) ухудшения зрения и по возможности убрать.
5. Убрать спазмы мышц глаз.
6. Избавиться от неправильных привычек плохого зрения.
7. Привить правильные привычки хорошего зрения.
8. Дать питательные вещества (витамины, микроэлементы) глазам.
9. Специальными упражнениями тренировать глаза.
10. Получать дополнительные знания в теме восстановления зрения и применять на практике.
11. Ставить цели в восстановлении зрения.
12. Учиться жить осознанно (принцип «Здесь и сейчас»).

Целью данной методички является определение конкретных шагов на пути к восстановлению зрения.

А теперь кратко, что делать в каждом пункте алгоритма восстановления зрения.

1. Снять излишнее напряжение мышц тела.

В современной жизни человек настолько перегружен информацией, суетой, делами, что постоянно находится в напряжении. В напряжении находится мозг, психика и тело.

Чтобы восстановить гармоничное состояние или хотя бы периодически возвращаться к нему надо уметь снимать напряжение.

Выполните простое упражнение.

Упражнение №1.

На несколько минут прервитесь в своей деятельности. Создайте спокойную обстановку, сядьте или лягте.

Сделайте медленный вдох через нос, выдох через рот. Во время выдоха закройте глаза, расслабьтесь. Постарайтесь «выдохнуть» лишние мысли.

Снимите напряжение с мышц тела.

Теперь обратите внимание на кончик нос. Или можно обращать внимание на вдох-выдох. Просто следите за процессом дыхания. Влиять не нужно. Просто следите. Если внимание уходит, то спокойно возвращайте.

Через несколько минут вы почувствуете, что сознание успокаивается, тело ещё больше расслабиться, вы почувствуете очень комфортное состояние. По завершению упражнения вы будете находиться в состоянии гармонии, умиротворённости, а тело хорошо восстановило свою энергию.

Время, через которое это произойдёт у каждого индивидуально. У кого-то через 2 минуты, а у кого-то через 15 минут. Зависит от многих факторов: умения концентрировать внимание, расслабляться, делаете ли в начале или в конце рабочего дня, ответной реакции тела.

Данное упражнение является простым и эффективным.

Желательно его выполнять в проветренном помещении. Так же его можно выполнять при ходьбе, поездке (только не за рулём).

©2018, Алексей Быстров

2. Правильно определить количество диоптрий к очкам

Дело, в том, что линзы требуются для фокусировки изображения предмета на сетчатки глаза. Но сила линз величина фиксированная. А расстояние до предметов всё время меняется. Глазам приходится постоянно настраиваться не только под расстояние до предмета, но и подстраиваться под фокусное расстояние линз.

Если очки будут выписаны вам как для 100% зрения, то это большая проблема. Глаза подстраиваясь под линзы будут ещё сильнее портить зрение.

Поэтому, лучше всего иметь очки на 1-2 дптр меньше 100%. При близорукости ещё хорошо иметь очки для чтения вблизи. У таких очков ещё меньше дптр.

3. Грамотно применять очки.

Если у вас малая степень близорукости или дальнозоркости (до 2 дптр), то очками можно практически не пользоваться.

При степени нарушения зрения свыше 2 дптр очками нужно пользоваться только по мере необходимости.

Вот эти случаи:

- при необходимости по роду деятельности (вождение авто, работа за компьютером и т.д.)

-когда глаза напрягаются

-когда необходимо что-то увидеть

Во всех остальных случаях лучше обходиться без очков и давать глазам самим работать.

4. Разобраться с причиной ухудшения зрения.

Если смотреть с физической точки зрения, то близорукость вызвана перенапряжением мышц глаз. Эти мышцы называются косыми мышцами. Косые мышцы отвечают за зрение вблизи. Обычно близорукость возникает, когда человек много работает вблизи. Но не всегда, только тогда когда он не может расслабиться. Присутствует психофизическое напряжение.

Причинами психофизического напряжения могут быть:

- нежелание что-то видеть вокруг себя

-«Уход внутрь» себя

- травма (например, ударился головой)

- «Синдром отличника»

Чтобы устранить причины при **близорукости** необходимо в первую очередь понять себя. А принятие себя будет приходить по мере улучшения своих качеств личных и профессиональных, роста самооценки, самоуважения и т.д.

Дальнозоркость в основном возникает из-за ослабления глазных мышц, которые носят название прямые. При дальнозоркости необходимо тренировать эти мышцы глаз.

Простые глазодвигательные упражнения при дальнозоркости (глазодвигательные упражнения нельзя делать тем, у кого проблемы с сетчаткой глаза – истончённая сетчатка, отслоение и т.д.):

Упражнение №2(а).

- сидя с ровной спиной, посмотрите по диагонали вверх-вправо, затем вниз-влево. Переведите взгляд вверх-влево и затем опустите глаза вниз-вправо.

Упражнение №2(б).

©2018, Алексей Быстров

Движение глазами по кругу. Представьте перед собой большой циферблат часов и выполняйте вращение глазами по часовой стрелке, а затем против часов. 3-7 раз.

Ещё упражнение при дальнозоркости смотрите в пункте 9.

5. Убрать спазмы мышц глаз.

При близорукости, в большинстве случаев, глазные мышцы спазмированы. И чтобы процесс улучшения начался необходимо убрать такие спазмы.

Для этого используют простые упражнения. Упражнения направленны на расслабление мышц всего тела и конкретно мышц глаз.

Основными упражнениями являются: дыхание, пальминг, моргание и аутотренинг.

Практически все близорукие затаивают дыхание при работе глазами. Внутреннее есть ощущение, что чтобы увидеть объект надо на нём сосредоточиться и пристально смотреть. А дыхание надо затаить. Как будто человек сидит в засаде. Или наоборот, не хочет быть обнаруженным при опасности.

Одно упражнение на дыхание вы уже знаете.

Упражнение №3.

Когда работаете за компьютером, читаете книгу или делаете любую другую глазную работу, то обращайте внимание на дыхание. Дыхание должно быть ровное и не затаиваться.

Даже во время выполнения этого действия, вы почувствуете облегчение в глазах, а острота зрения повысится. Усталость будет гораздо медленнее накапливаться.

6. Избавиться от неправильных привычек плохого зрения.

Практически всегда, когда ухудшается зрение и появляется близорукость или дальнозоркость человек начинает «неправильно» смотреть. Точнее наоборот, когда появляются неправильные привычки, то появляются Б. и Д.

Это происходит из-за неправильных привычек глаз.

Основные неправильные привычки человека при ухудшении зрения:

- долго смотрит на одном расстоянии, не меняя диапазона
- «забывает» моргать
- затаивает дыхание
- состояние мышц тела напряжённое.

Это основные привычки. Но есть ещё и вспомогательные.

К примеру, заниматься не деятельностью, которая не нравится. Ужасная привычка. При этом блокируется энергия.

Кто-то скажет: «А что делать если надо?»

Варианта два, либо, заняться другой деятельностью, либо, поменять отношение и привнести в данный вид деятельности ***интерес*.**

7. Привить правильные привычки хорошего зрения.

Меняя плохие (неправильные) привычки на правильные можно вернуться к хорошему зрению.

Вот что для этого необходимо сделать:

- обращайте внимание на то, чтобы дышать без прерываний. Не затаивать дыхание
- периодически моргайте во время работы глазами

©2018, Алексей Быстров

- меняйте диапазон расстояний, на котором вы смотрите
- следите за своим телом, чтобы вам было удобно находиться в рабочем положении, без излишнего напряжения

8. **Дать питательные вещества (витамины, микроэлементы) глазам.**

Данный пункт не сильно влияет на Б. или Д. но он тоже важен.

Давая дополнительное питание для глаз можно улучшить состояние всего глазного аппарата в целом и сетчатки в частности.

Что надо для глаз в качестве дополнительного питания:

- Кислород. Можно получить с помощью прогулок по свежему воздуху или дыхательных упражнений в проветренном помещении.
- Витамин А. Каротин. Он находится в моркови, зелени. Но, чтобы витамин А усваивался его надо употреблять с жирами. Желательно растительного происхождения. Но в этом не будет проблем, если будете учитывать следующий пункт
- Омега-3 и Омега-6 ПНЖК. По старому - витамин F. Он находится в льняном, кедровом масле. В грецких и кедровых орехах
- Витамины комплекса В (В1, В2, В6, В12). Основные источники витамина - зелень, орехи.

9. Специальными упражнениями тренировать глаза.

Сейчас очень много упражнений ходят в Интернете, описаны в разных книгах. Но, к сожалению, практически все они не учитывают разницу между близорукостью и дальнозоркостью.

Здесь будем рассматривать два направления тренировок: при близорукости и при дальнозоркости.

При близорукости, как уже говорилось выше, вначале необходимо снять спазмы мышц глаз. Это первоочередная задача.

В некоторых случаях снять спазм удаётся легко. Но это только в некоторых случаях.

В большинстве случаев близорукому человеку необходимо «учиться видеть»» заново. Потому что при близорукости глаза настроены на взгляд вблизи. И вот чтобы «расшевелить глаза» требуются специальные упражнения.

Упражнение №4 «Близко - далеко».

Данное упражнение призвано улучшить аккомодацию глаз. То есть улучшить фокусировку глаз на предметах находящихся на разных расстояниях.

Техника выполнения: встать у окна: на расстоянии 30 см от лица поставить указательный палец или приклеить метку на стекле. Обычно метку делают красного цвета и диаметром до 1 см.

Посмотрите на палец (метку) 3-5 секунд, пока глаза не сфокусируются. Затем посмотрите на объект на расстоянии 5-6 метров. К примеру, дерево. Тоже 3-5 секунд. Затем снова палец-дерево. И т.д.

Используйте моргание для настройки глаз. Дыхание должно быть ровным, не надо его затаивать или задерживать.

Упражнение заканчивать необходимо взглядом вдаль.

Вообще, при близорукости любую работу вблизи надо заканчивать взглядом вдаль.

Начальное время 1-2 минуты. Довести до 5 минут. Выполнение упражнение должны быть комфортно. Если возникает напряжение, сухость в глазах, то это значит, что вы напрягаетесь и напрягаются мышцы глаз. Лучше остановиться и вновь заняться расслаблением глазных мышц и всего тела.

©2018, Алексей Быстров

Упражнение №5. «Близко-далеко» при дальнозоркости.

Технику можно взять из предыдущего упражнения. Но, по мере тренировок нужно добавить ещё одну точку. Точка должна быть близко к глазам. Поставьте указательный палец, к примеру, на расстояние 15 см. Посмотрите вдаль, затем на среднюю точку, затем на ближнюю точку.

Используйте моргание для настройки глаз. Дыхание должно быть ровным.

Длительность упражнения от 2 до 7 минут.

Затем выполните пальминг по методу Бэйтса. Описание пальминга дано ниже в примечании.

10. Получать дополнительные знания в теме восстановления зрения и применять на практике.

Почему необходим данный пункт? Надо сказать, что он крайне важен. ,

Дело в том, что даже если упражнения приносят эффект, то через некоторое время они приедаются и мозг, мышцы уже не будут так хорошо реагировать на упражнения.

Иногда, кажется, что вот больше ничего нового не узнать и не придумать. Ан нет, появляются новые полезные сведения, которые приводят к новым положительным результатам. Поэтому, если вы считаете, что необходимо действовать ещё для получения результатов и вас пока не всё устраивает, то всегда ищите правильную информацию.

Ведь «неправильная» не даст положительного эффекта. Более того, может и навредить.

11. Ставить цели в восстановлении зрения.

Данный пункт очень важен в достижении любой цели. Ведь не поставив конкретную цель перед собой никогда её и не достигните. Человек без цели, как корабль без руля. Куда ветер подует туда и понесёт.

Поэтому если хотите достигнуть чего-либо, то ставьте цель.

Как правильно ставить цель.

Условия такие:

- цель должна быть экологична. То есть не вредит среде, окружающим и вам

- цель должна быть конкретна. Например, улучшить зрение на столько-то строк, на столько-то дптр

- и должна быть дата, к которой цель будет достигнута.

Всё это пропишите на бумаге, планшете. Главное пропишите. Тогда шансов достичь её увеличиваются в разы.

12. Учиться жить осознанно. Принцип «Здесь и сейчас».

Если человек живёт оторвано от реальности, то достижение цели не представляется возможным. Особенно это касается близоруких.

Безпочвенные* мечты, разговор с самим собой, постоянный монолог, всё это не просто отдаление от цели, но и трата сил, энергии и времени.

Упражнение №6.

Чаще себя спрашиваете: «Зачем я это делаю? Чего я хочу достичь этим действием?» Отвечайте себе на вопрос. Бывает, что после ответа приходит понимание не нужности дела. Или наоборот, вы ещё больше проникнитесь важностью дела, а результат его выполнения будет более качественный.

©2018, Алексей Быстров

Это не монолог с самим собой. Монолог с самим собой является спонтанным и вообще не инициирован вами. Вы уходите из реальности в какую-то информативную абстракцию. То есть безсмысленность*.

И в тоже время вопрос самому себе наоборот возвращает вас в реальность, то есть в «Здесь и сейчас».

*Приставка «бес» специально изменена на приставку «беЗ». Это не ошибка.

С уважением,
Алексей Быстров

©2018, Алексей Быстров

Приложение.

Пальминг (необходим для расслабления мышц глаз)

Когда вы закрываете глаза, вы, конечно, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако, глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей. Только полностью исключив свет, можно дать глазам шанс получить полноценный отдых.

Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено в свою систему Бэйтсом. Он назвал его «пальмингом» (слово «пальминг» представляет собой искаженное произношение английского слова «palming». В свою очередь, «palming» происходит от слова «palm», означающее в переводе на русский - «ладонь»).

Итак, что представляет собой пальминг? Мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно выйти свободно, без каких-либо помех.

Глаза во время пальминга рекомендуют держать закрытыми. Причина проста — чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большей степени расслабления вы сможете добиться.

Помните: **никакого напряжения в руках при выполнении пальминга!** Кисти рук должны быть расслаблены. Чтобы исключить проникновение света под ладони, вам необходимо подобрать соответствующее их положение, которое так же отличается у разных людей, как различаются их индивидуальности.

©2018, Алексей Быстров

Лучше всего это сделать в таком порядке. Сложите чашкообразно ладони рук и положите одну ладонь руки на другую крест-накрест, так чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой руки. Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу. При этом точку пересечения оснований мизинцев можно сравнить с дужкой очков, место которой на переносице она должна занять. Тогда впадины ладоней автоматически окажутся над глазными яблоками. Следите за тем, чтобы точка пересечения мизинцев «села» на твердую часть переносицы, а не на хрящевую. Иначе вы ограничите свое дыхание, в то время как поступление кислорода, как вы позже убедитесь, играет важную роль в улучшении зрения.

Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Окончательно подобранное положение ладоней при пальминге должно удовлетворять двум требованиям:

- глаза должны свободно открываться и закрываться под ладонями, т. е. ладони не должны оказывать на глазные яблоки никакого давления;

- положение ладоней должно исключать возможность проникновения света под них и не должно требовать какого-либо напряжения рук, сильного прижатия их к лицу и т. д.

Следует обратить внимание на то, что и остальная часть рук не должна испытывать какого-либо напряжения. Чтобы добиться этого, если вы делаете пальминг лежа, подложите под локти небольшую подушечку. Если вы делаете пальминг сидя, то такую же подушечку можно положить на стол, а локти опереть уже на нее. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц. Лучше легко обоприте ее на ладони, так чтобы вес головы через локти и подушечку пришелся на опору (стол). Если у вас нет стола и вы хотите опереть локти на колени, то вам необходимо подложить подушку повыше. Очень удобна для этой цели полужесткая подушечка треугольной формы, один угол которой упирается между коленей, а плоская поверхность ребра, противоположного этой вершине, образует удобную опору для локтей.

©2018, Алексей Быстров

Что дальше?

Поздравляю Вас! Вы успешно завершили чтение книги «Алгоритм восстановления зрения». И, чтобы не останавливаться на достигнутом рекомендую Вам следующий курсы по улучшению зрения:

- «СуперУпражнение при близорукости и астигматизме». Из данного курса Вы узнаете сильную технику, которая вам поможет сохранить и улучшить зрение при длительной нагрузке на глаза. Кстати, данное упражнение хорошо работает и при дальнозоркости.
Смотрите подробное описание «СуперУпражнение при близорукости и астигматизме» по этой ссылке
http://nashezrenie.ru/super.html

- «Улучшаем зрение при дальнозоркости». Из данного курса Вы узнаете:
- причины дальнозоркости
- к чему приводит пренебрежение данным недостатком зрения
- из каких шагов состоит улучшение зрения при дальнозоркости
- упражнения, которые помогут улучшать зрение
Смотрите подробное описание курса «Улучшаем зрение при дальнозоркости» по этой ссылке
http://nashezrenie.ru/dalnozorkost.html

©2018, Алексей Быстров