

Сколиоз и косоглазие – что общего? Два противоположных взгляда на лечение глаз

Известный немецкий физик Гельмгольц писал: «Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудесным произведением творческой силы природы». А Шекспир полагал, что смерть – меньшее несчастье, чем слепота. Почему большинство людей после 40 лет страдают от снижения зрения, начинают щуриться, приглядываться и носят очки? Можно ли вернуть идеальное зрение? Есть две научные теории, объясняющие работу глаза и причины его болезней. Из них вытекают две противоположные рекомендации для лечения глаз. Какая из них верна, давайте разберемся.

Неужели это возможно?

Советский академик, хирург с мировым именем Федор Григорьевич Углов прожил 104 года (1904–2008 гг.) и вошел в Книгу рекордов Гиннеса как старейший в истории мировой медицины практикующий хирург, который продолжал оперировать, перешагнув через 100-летний рубеж!

Когда Федору Григорьевичу исполнился 41 год, у него ухудшилось зрение, и ему пришлось надеть очки + 1,5, а в 45 лет он их поменял на более мощные – + 2,5. Последующие 50 лет он носил очки, как говорится, не снимая. Когда академику исполнилось 95 лет, он через своего друга Владимира Жданова познакомился с упражнениями для восстановления зрения по методу Бейтса-Шичко. Через 3 недели занятий Федор Григорьевич вернул себе нормальное зрение! И даже в возрасте более 100 лет продолжал делать операции, читать книги, и водить автомобиль **БЕЗ ОЧКОВ!**

В 2013 году журналист «Комсомольской правды» Евгений Черных в возрасте 60 лет в рамках проводимой газетой акции «Верни себе молодость» решил сначала вернуть нормальное зрение себе. Проблемы с глазами у него начались в 40 лет. Врач прописал мужчине плюсовые очки, честно предупредив, что это навсегда. К 60 годам Евгений носил уже очки + 3.

Обучение методике Бейтса-Шичко Черных тоже прошел у Владимира Жданова и с большим энтузиазмом приступил к занятиям. Евгений не пропускал ни одного дня, нагрузку увеличивал постепенно, и к 7 неделе он уже делал зарядку по 7 раз в день, повторяя каждое упражнение по 10 раз. На протяжении всего срока Евгений Черных подробно освещал в газете, как проходит его эксперимент. Были трудности, было сложно совершенно отказаться от очков, но журналист добился поставленной цели и сегодня читает мелкий текст, работает на компьютере **БЕЗ ОЧКОВ!**

Бейтс против Гельмгольца

Как работает глаз, и почему портится зрение?

Как и в фотоаппарате, в глазу есть линза (хрусталик), которая фокусирует изображение на сетчатке, находящейся на дне глазного яблока. Когда все глазные мышцы расслаблены, глазное яблоко имеет форму шара, хрусталик не напряжен, и лучи, идущие от дальних предметов, фокусируются как раз на сетчатке. А фокус лучей, идущих от ближних предметов, находится за сетчаткой, поэтому их изображение размыто. Для того, чтобы сфокусироваться на ближних объектах, надо или сжать хрусталик (изменить форму линзы), или сжать все глазное яблоко, чтобы оно превратилось из «яблока» в «огурец», и сетчатка отодвинулась от хрусталика. Фокусировка в фотоаппарате происходит вторым способом – увеличивается расстояние между линзой и фотопленкой. А как это происходит в нашем глазу?

Герман Гельмгольц (1821–1894 гг.), наблюдая отражение пламени свечи от поверхности хрусталика, заметил, что оно изменяется, когда пациент переводит взгляд с дальних предметов на ближние. И он предположил, что фокусировка происходит за счет сжатия хрусталика. Сегодня этой точки зрения придерживается почти вся официальная медицина.

Близорукость, по мнению Гельмгольца, происходит из-за спазма цилиарной мышцы, которая все время держит хрусталик в сжатом виде, и поэтому человек не может видеть дальние объекты. Ученый предложил этот дефект исправлять с помощью минусовых очков.

Дальнозоркость же, по Гельмгольцу, возникает из-за дистрофии цилиарной мышцы, которой не хватает сил сжать хрусталик. Старческая дальнозоркость еще обусловлена потерей хрусталиком своей эластичности. Такой дефект следует исправлять плюсовыми очками.

Американский профессор, офтальмолог Уильям Бейтс (1860–1931 гг.), работая по методике Гельмгольца, уже в первые годы своей клинической практики заметил, что у всех пациентов, кому он выписывал очки, зрение постепенно ухудшалось.

Прежде чем сделать какие-то выводы, Бейтс 30 лет изучал глаза людей и животных, исследуя по 30 000 пар глаз в год! На основании этих наблюдений Уильям пришел к выводу, что фокусировка глаза осуществляется только за счет сжатия глазного яблока, при этом кривизна хрусталика не меняется.

Изменять форму глазного яблока могут 6 мышц: 4 продольные и 2 поперечные. Продольные двигают глаз вверх-вниз, вправо-влево, а поперечные сжимают сверху и снизу.

Близорукость, по Бейтсу, это спазм поперечных мышц, которые придали главному яблоку форму огурца. Приплюснутый глаз никогда не сможет фокусироваться на дальних объектах, пока не примет форму шара. Эта дисфункция опасна еще тем, что из-за деформации глазного яблока постоянно натянута сетчатка, поэтому людям с большой близорукостью противопоказаны сильные нагрузки – сетчатка может отслоиться. Интересно, что официальная медицина, отрицая теорию Бейтса, тем не менее рекомендует беременным женщинам с сильной близорукостью проводить роды только через кесарево сечение, чтобы они не ослепли от сильного напряжения. Лечение близорукости по Бейтсу – это снятие напряжения с поперечных мышц.

Дальнозоркость ученый объясняет как дистрофию поперечных мышц, которые не могут сжать глазное яблоко. Ситуация ухудшается, когда спазмируются продольные мышцы и сжимают глазное яблоко в горизонтальном направлении, тогда сетчатка приближается к хрусталику, и человек перестает видеть не только ближние, но и дальние предметы. Теперь ему требуются двое очков: для дали и для чтения. Теория Гельмгольца, отрицающая деформацию глазного яблока, не может объяснить этот вид дальнозоркости. Лечение дальнозоркости по Бейтсу – это тренировка поперечных мышц и снятие напряжения с продольных.

Косоглазие Уильям Бейтс объясняет тем, что с одной стороны глаза продольная мышца перенапряжена, а с другой, наоборот, растянута. Точно так же происходит при сколиозе: с одной стороны позвоночника мышцы спазмированы, а с другой – растянуты. Неравномерный спазм продольных мышц также вызывает несимметричную деформацию глазного яблока, что порождает астигматизм.

Все эти болезни Бейтс научился лечить с помощью расслабления и гимнастики глаз!

За и против

У методики Бейтса много сторонников, но немало и противников.

В 1956 году оптометрист Филипп Поллак, критикуя систему Бейтса, писал, что жесткая склера, которая окружает глазное яблоко, не позволит ему деформироваться. Так как опыт показал, что увеличение внутриглазного давления более чем на 500 % увеличивает объем глазного яблока всего лишь на 0,007 %. Возможно, оболочка глаза устроена так, что его форма может меняться, а объем – нет. Иначе как объяснить натяжение сетчатки у близорукых?

Профессор, врач-офтальмолог М. Мохана в 1983 году решил проверить методику Бейтса: на протяжении 6 месяцев группа детей с дефектами зрения два раза в неделю приходили в больницу и занимались по методу Бейтса. В итоге эксперимент не дал положительных результатов. Если сравнить ежедневные стабильные тренировки журналиста Евгения Черных с двухнедельными занятиями детей, то можно понять, почему у Мохана ничего не получилось...

Многие врачи говорят, что восстановить зрение невозможно, но мы знаем много историй, когда люди избавлялись от близорукости, дальнозоркости, косоглазия и астигматизма по методу Бейтса. Возможно это или нет – решать Вам.

В следующем номере мы расскажем, как делать зарядку по Бейтсу, чтобы Вы смогли проверить эту методику на себе!

Роберт БАЛЮАН