

Счастье вернувшейся молодости

Как избавиться от очков по методу Бейтса

Неизменный спутник старости – потеря остроты зрения. Но Уильям Бейтс доказал, что глазам можно вернуть молодость с помощью системы упражнений. Уже два номера подряд мы знакомим наших читателей с этой методикой: сначала с теорией Уильяма Бейтса, затем, в последующем номере, с основами гимнастики глаз, а сейчас покажем еще 6 упражнений и расскажем, как делать соляризацию и массаж глаз. Возможность вернуть зрение мало кого оставляет равнодушным, поэтому мы с моим отцом сразу решили опробовать эту методику на себе. Что из этого получилось, читайте далее.

Через тернии к звездам

У меня близорукость появилась где-то в 14 лет. Согласно учению Бейтса, близорукость – это спазм поперечных мышц, которые, сжав мои глазные яблоки, превратили их в «огурчики». И с тех пор глазные мышцы не расслаблялись, поэтому я хорошо читаю мелкий шрифт, но плохо вижу вдаль: правый глаз $-0,5$, а левый $-0,3$.

Моя задача снять этот спазм. Я занимаюсь 4 недели по 2–3 раза в день. Упражнения очень нравятся, глаза как будто ожили, я стал их чувствовать. Улучшение кровообращения и устранение застойных явлений в районе глаз очевидны. Регулярно занимаясь, начинаешь чувствовать и понимать, что, если так упражняться всю жизнь, глаукома и катаракта просто не смогут образоваться (как делать упражнения, читайте в предыдущем выпуске газеты «Радость жизни»). За 4 недели зрение улучшилось только на одну строчку, но я дошел до обострения, которое, как известно, является первой ласточкой выздоровления: глаза отяжелели, все время хочется их массировать и делать пальминг (греть закрытые глаза ладонями). Профессор Жданов говорит, что обострения могут быть разными: песок в глазах, тяжесть, боль, желание почесать, потерять глаза и т.п. Главное – не сдаваться!

Вместе со мной стал заниматься мой папа. Он стабильно делает упражнения по 6 раз в день. До занятий он использовал очки и для чтения, и для дали. Это особенно неудобно за рулем: для того, чтобы посмотреть на приборную доску (скорость, температуру двигателя, время и т.п.), ему приходилось надевать очки! Через 2 недели занятий он вдруг обнаружил, что прекрасно видит показания всех приборов без очков! Папа продолжает заниматься, желая достичь идеального результата.

Я тоже мечтаю, что скоро сломаю свои очки пополам (и об этом обязательно напишу в одном из следующих номеров), как журналист «Комсомольской правды» Евгений Черных через 2 месяца занятий сломал очки $+3$, которые носил 20 лет!

Солнце нам поможет

Соляризация – это очень приятное упражнение, активирующее работу сетчатки и расслабляющие глазодвигательные мышцы.

Встаньте лицом к солнцу с ЗАКРЫТЫМИ глазами. Ноги на ширине плеч, руки свободно висят. Всем телом повернитесь вправо (солнце останется слева). Затем повернитесь влево, оставив солнце справа. Продолжайте повороты, повторяя вслух: «Солнышко слева, солнышко справа...» Делайте 20–25 поворотов. Для соляризации можно использовать искусственный источник света.

Сразу же после упражнения сделайте пальминг (в два раза дольше, чем соляризацию) до полного успокоения зрения, пока зайчики в глазах не исчезнут.

Без массажа никуда

Массаж – это одно из самых эффективных средств для снятия напряжения с мышц и улучшения кровообращения. Поэтому он необходим и для лечения глаз. Предлагаем Вам несколько простых техник:

1. Тремя средними пальцами массируйте и поглаживайте лоб.
2. Тремя пальцами массируйте и поглаживайте брови, особое внимание уделяя ямочкам на бровях, через которые проходит зрительный нерв.
3. Двумя пальцами массируйте и поглаживайте виски.
4. Тремя пальцами массируйте и поглаживайте скулы под глазами.
5. Указательными пальцами массируйте ямочки у ноздрей – слева и справа от носа.
6. Средними пальцами массируйте и поглаживайте нос и переносицу.
7. Массируйте уши – ямочку перед ушами, козелок, отверстие, всю ушную раковину, косточку за ушами.
8. Массируйте шею – от спины к голове.
9. Закройте глаза. Двумя пальцами надавите на верхнее веко и слегка как бы вибрируйте ими вперед-назад (не трите влево-вправо, а вибрируйте), отпустите. Опять надавите и вибрируйте.
10. Средними пальцами надавите на наружный край глаза и слегка вибрируйте.
11. Двумя пальцами надавите на нижнее веко и слегка вибрируйте.
12. Средними пальцами надавите на внутренний край глаза (у переносицы) и слегка вибрируйте.
13. Четырьмя пальцами (три сверху, большой палец снизу) защипните целиком глаза и слегка вибрируйте.
14. Зажмурьте глаза, откройте, указательными пальцами сделайте «китайские глаза»; опять зажмурьте, откройте, сделайте «китайские глаза», приподняв уголки глаз вверх; еще раз повторите то же самое, опустив уголки глаз вниз.

Шесть эффективных упражнений



1. Бантик. Глаза смотрят влево вниз. Рисуйте боковину бантика, диагональ, правую боковину, диагональ... Так 3 раза. Затем поморгайте



2. Песочные часы. Поднимите глазки вверх: верхушка, диагональ вниз, нижняя сторона, диагональ вверх... Повторите 3 раза и поморгайте.



3. Спираль. Раскручивайте ее глазами по часовой стрелке, начиная от носа. Сначала маленький круг, затем побольше, третий еще больше, а четвертый – по стене, потолку, другой стене, по полу. Поморгайте.



А теперь закручивайте спираль. Глазки вниз в пол, по стене, потолку, другой стене. Второй круг поменьше, третий еще меньше, а четвертый совсем маленький. Поморгайте.



4. Горизонтальная спираль. Представьте: перед вами ЛЕЖИТ (на уровне глаз) толстая стеклянная труба. Вы наматываете на нее глазами 5 витков веревки. Глазки влево. Первый виток на трубу, второй, третий – перед собой, четвертый, пятый. Сматывайте веревку: раз виточек, два, перед собой смотали – три, четыре и пять. Поморгайте.



5. Вертикальная спираль. Перед вами СТОИТ огромная стеклянная труба. Взгляд на пол. Виток веревки на полу – раз, на уровне груди – два, на уровне носа – три, на уровне волос – четыре, на потолке – пять. Теперь сматывайте: виток на потолке, на уровне волос, на уровне носа, на уровне груди, на полу. Поморгайте.

6. Глобус. Представьте: перед Вами большой стеклянный глобус, Вы пытаетесь его раскрутить по экватору глазами. Можно шевелить ушами, головой, волосами. Один круг по экватору, второй, третий, четвертый, пятый, шестой! Поморгайте. А теперь в обратную сторону – снова 6 кругов по экватору. Поморгайте.

Как видите, в лечении глаз нет ничего трудного кроме, пожалуй, необходимости наличия большой силы воли и самоорганизации, потому что упражнения нужно делать каждый день по 3–6 раз (в воскресенье рекомендуется делать выходной). Но за все надо платить, тем более за возвращение молодости. Я плачу эту цену, и это стоит того!

Роберт БАЛОЯН