

Можно ли избавиться от близорукости? (личный опыт)

До 5 класса у меня зрение было нормальное, это я знаю хорошо. В пятом классе, постепенно пересаживаясь, незаметно для себя, оказался на третьей парте. Как-то пришли врачи проверять зрение, и оказалось, что у меня уже 0,5. В то время всего лишь надо было капнуть каплю атропина, и зрение восстановилось бы. Но тогда, наверное, и врачи об этом не знали. Но пока недостаток зрения мне не мешал, я тогда занимался спортом. Зрение ухудшалось медленно. Даже в армии ходил без очков. Но потом стало неудобно – издалека не узнавал знакомых. После этого 30 лет носил очки (-3,5).

Впервые о том, что можно избавиться от близорукости я прочитал в художественной книге. Не помню, кто автор (кажется ленинградец или из прибалтов), но название запомнил – «Клетка». В ней рассказывается о том, что одного парня заперли в клетку, оставшуюся от немцев, которые во время войны держали в ней лошадей. Во время борьбы он потерял очки. Клетка была в лесу, выйти из нее было невозможно, и он просидел в ней целый месяц. Спасся тем, что имел 4 спички, которые разрезал пополам. В консервной банке кипятил воду и варил грибы и голубей, которых поймал петлей из ниток своей одежды. Когда его нашли он был худой, но здоровый. Что удивительно, у него восстановилось зрение, он стал видеть хорошо.

Так как это было художественное произведение, то я не поверил в это. Я был убежден, что зрение восстановить невозможно, - это следовало из описания механизма зрения. Близорукость объясняли тем, что глаз вытянулся и фокус хрусталика находится перед сетчаткой. Поэтому зрение становится нормальным, когда рассеивающая линза (минус) увеличивает фокусное расстояние, помещая его на сетчатку. Потом придумали лечение близорукости хирургическим путем: вокруг зрачка скальпелем делаются насечки, которые зарастая образуют выпуклость, поэтому получается та самая минусовая линза, которая приближает фокус к сетчатке.

Однажды в какой-то телепередаче я услышал, что зрение должно быть всю жизнь хорошим. Но я-то «знал», что старческая дальнозоркость неизбежна. Телепередаче опять не поверил.

В 2005-м году мне попала в руки книга Нарбекова «Опыт дурака...». Нарбеков пишет о том, что он излечивал 100 процентов пациентов, и зрение у них получалось тоже стопроцентное. Я вначале с сомнением отнесся к этому. Но на обложке книги были отклики излечившихся. Один из них пишет слова благодарности за то, что «зрение существенно улучшилось (-4)». Вот эта информация о существенном улучшении зрения на меня подействовала сильнее всего. Я подумал, зачем Нарбеков не привел в книге письмо того, кто излечился на сто процентов, имея до этого -20, ведь по книге у него были такие. Что, он не вылечил ни одного из них? Но для меня главное было то, что вообще зрение можно улучшать, а уж до 100 процентов я сделаю сам! Так я подумал и начал действовать.

Еще раньше, я заметил, что начала развиваться дальнозоркость – книги стало удобнее читать без очков (-3,5), иногда в киосках трудно было прочитать текст напечатанный мелким шрифтом: в очках - мелко, без них - далековато. Я тогда поменял очки на - 2,5. Через полгода обнаружил, что зрение стало 100%, но опять книги читать без очков было лучше. Но в целом казалось все удобно: нужно читать – сними очки, нужно смотреть вдаль – держи их на носу. Дальнозоркому хуже – он должен очки носить в кармане.

Но теперь я, по совету Нарбекова снял очки (это надо сделать, если зрение лучше, чем -2, в других случаях, когда близорукость выражена сильнее, надо уменьшить число диоптрий на единицу) и начал искать такое положение глаз, в котором я видел лучше.

Дело в том, что сетчатка (или хрусталик) имеет неровную поверхность. Я нашел нужное положение глаз и удивился, что окна здания напротив (почти в километре от меня) перестали прыгать. Я стал пытаться увидеть рамы и увидел их! Но лишь на мгновение, все быстро ускользало. С тех пор я стал фиксировать окна, рамы и я даже почувствовал, что же для этого надо делать. Я знал, что щуриться и таращить глаза нельзя. Что происходило и как, я не знал, но я чувствовал, что я, хотя и плохо, но управляю какими-то мышцами. У меня даже рефлекс какой-то выработался на эти окна. Еще долго в первую очередь смотрел на них. Если окна близко, рассматривал рамы, если их хорошо видно смотрел на узор решеток, занавесок.

Из окна своей квартиры стал смотреть на ближайший дом (метров 50), с целью разглядеть кирпичи. Сначала не получалось. Потом стал на мгновение видеть их, потом смог их пересчитать. На одном балконе было какое-то белое пятно. Потом я разглядел, что это кастрюля, потом увидел ее ручки.

У Нарбекова есть таблица для тренировок. Но мне кажется, что она для лечения дальновзоркости. Поэтому я сделал свою.

Кабанов П.Г.

ВОЛК

ястреб

коршун

синица

воробей

соловей

пшеница

гречка

ромашка

лилия

здание

корпус

автобус

Просто, начиная с 72 шрифта, уменьшая до 10. Потом увеличил все это в два раза на ксероксе.

Одну таблицу повесил на работе на дверь, другую дома. Дома освещаю с помощью настольной лампы (как в поликлинике). Смотрю с 4-х метров. Смотреть надо с расстояния больше, чем 3,5 метра, так как до 3,5 метра действуют мышцы хрусталика, а нужно, чтобы участвовали мышцы всего глазного яблока.

Начинать надо с тех слов, которые почти не видно. При этом надо искать нужное положение глаз, но не щуриться и не таращить глаза. Важно почаще моргать. Моргание не только смачивает глаза (это дает как бы минусовую линзу), но и немного сдавливая глаз, дает ему направление для изменения. Оказалось, что глаза быстро начинают видеть самые маленькие буквы. Правда, ненадолго. Сначала все хорошо видно и сразу все

пропадает. Но надо растягивать эти моменты полного зрения. За месяц зрение у меня улучшилось еще на одну диоптрию. Но – 1,5 уже не мешают обходиться без очков.

Я стал видеть такие далекие и мелкие вещи, которые даже в очках, наверное, не видел, но только на короткий момент. Я отодвинулся на 6 метров и тоже увидел все слова. Это было чудо. Но мне показалось, что нет прогресса – не было постоянных 100%, а я считал, что уже пора. Я снова обратился к книгам. Теперь уже другой автор объяснил близорукость тем, что хрусталик фокусирует не в центр желтого пятна, а чуть в сторону. Например, если смотреть одним глазом в центр страницы, то некоторые боковые буквы будут ярче. Значит там и есть центр фокуса, и его надо вернуть в центр желтого пятна. Для этого надо использовать очень мелкий шрифт. Он приводит пример индийцев, которые мелкие буквы рассматривали, накрывшись тканью, чтобы глаза помучились.

У меня был текст философской книги напечатанной 5-ым шрифтом (для экономии бумаги). Я уменьшил в два раза на ксероксе и начал читать то одним, то вторым глазом, то обоими. Но когда стал смотреть на таблицу, то ничего не увидел. Я даже испугался. Пришел домой, глянул на кирпичи и кастрюлю, увидел ее ручки и успокоился. Снова взялся за таблицу. Поморгав, нашел нужное положение и несколько раз по целой минуте разглядывал четкие строчки (когда наступает момент нормального зрения, таблица становится очень яркой). Я переводил взгляд на другие предметы, видел четкие надписи. Что происходит в это время с глазами, не знаю, но чувствую, что какой-то маленький перекосяк есть. По-видимому, близорукость – это не вытянутое глазное яблоко, а что-то другое.

На этом этапе пока и нахожусь. Глаза от упражнений даже немного болят, но я не хочу отступать. У меня такое чувство, как, наверное, у пожизненного заключенного, который уже привык к камере (тепло, кормят, одевают) и вдруг засветилась надежда на освобождение. И пусть на свободе холодно, сыро, никого нет, безработица – все равно: Да здравствует свобода!

В следующий раз сообщу, как идет дело. Все-таки прошел только месяц

Сначала я думал, что в момент тренировки происходит управление не мышцами хрусталика, а мышцами самого глазного яблока. Они учатся сдавливать яблоко так, что приближают сетчатку к фокусу. Это вроде подтверждалось тем, что перед тем, как пытаться что-то увидеть хорошо, вначале видишь плохо (то есть как обычно), и только потом глаза начинают видеть хорошо (пусть даже на короткое время). Но то, что по утрам зрение становится все лучше и лучше (хотя и меньше, чем во время тренировки), доказывает, что дело в чем-то другом.

По-видимому, причина приобретенной близорукости вовсе не вытянутое глазное яблоко. Его размеры задаются генетикой, поэтому только врожденная близорукость может быть из-за удлиненного глазного яблока или дальнозоркость – из-за укороченного. Причина приобретенной близорукости – смещение фокуса. По-видимому, в результате чтения книг с близкого расстояния происходит различие в развитии мышц хрусталика, и они поворачивают его чуть в сторону. Хрусталик «висит» на мышцах, и от их положения фокус может быть направлен в сторону от центра желтого пятна. Это удлиняет путь лучей, и они попадают туда, где меньше колбочек и палочек. Величину отклонения можно заметить, глядя на крест, начерченный толстой линией (5 мм) на листке бумаги. У меня горизонтальная линия четкая, а вертикальная еще имеет и размытые параллельные линии от обоих глаз.

Отсюда, чтобы исправить зрение надо вернуть хрусталик на его место путем развития нужных мышц. А это и достигается постоянной направленностью и удержанием взгляда на предметы при стопроцентной его видимости. Надо найти этот момент и воспроизводить его как можно дольше. Причем зрение должно стать даже лучше, чем в самых хороших очках, так как фокус придется на место, где больше всего рецепторов.

Подтверждением этой гипотезы может быть и то, что у некоторых людей в пожилом возрасте близорукость проходит сама. По-видимому, мышцы хрусталика слаbnут, и он возвращается на место, определенное ему генетикой. Но этого можно и не дожидаться.

Я тороплюсь и надеюсь, что к 17 октября (день рождения) восстановлю 100%-е зрение. Но может быть и не удастся. Хотя прогресс замете с каждым днем. Особенно если сравнишь результат за неделю. Жена говорит, что я без очков постарел на 10 лет, а я чувствую, что помолодел лет на 10.

Можно улучшать зрение, не торопясь и не снимая очков, а снижая их силу по целой или полдиоптрии. Нужно только, чтобы была заметна разница, и видно было, к чему надо стремиться. За год у меня с $-3,5$ улучшилось до $-2,5$.

Тренироваться можно, глядя на что угодно: дома, окна, рамы, кирпичи, шпалы на железнодорожной линии, деревья, листья. Можно и глядя на телевизор, пытаюсь рассмотреть изображения как реальные. Главное. Чтобы была заметна разница между плохим и хорошим виденьем. Лучше всего эта разница заметна при солнечном свете – предметы контрастны, и глазу легче настраиваться. Сейчас осенние картины при свете солнца очень помогают.

Таблица нужна только для контроля (а зачем он нужен - и так видно) и для уверенности, что можешь видеть на 100% (это, когда постараться увидеть самые мелкие буквы). Кстати, буквы надо напечатать не газетным шрифтом, а жирным шрифтом Ариель.

Самое главное – это поймать (с помощью моргания и движения головы) то положение, при котором видно лучше и стараться воспроизводить и удерживать его. Только не таращить и не щурить глаза (это мышцы века). Как происходит управление мышцами глаз – не знаю. В детстве мы учились двигать ушами, и получалось, хотя механизм не был нам понятен. Так и здесь.