

# **Наръчник за перфектно зрение**

## Съдържание:

Увод .....	4
Ежедневие .....	4
Вода .....	4
Сън .....	4
Хигиена .....	4
Правилна стойка пред компютъра.....	4
Стол - височина, ъгли, стойка на седене.....	4
Бюро, монитор и позициониране на стола.....	5
Осветление .....	5
Климатик и вентилация .....	6
Гледане на филми и телевизия.....	7
Четене .....	7
Пушене .....	7
Хранене .....	7
Препоръчани продукти .....	7
Упражнения .....	8
Петър Дънов.....	8
Д-р Уилям Бейтс.....	8
Препоръки за възстановяване на зрението на д-р Бейтс .....	11
Палминг .....	14
Палминг с визуализация .....	14
Роза - палминг с визуализация.....	16
Централна фиксация .....	16
Контури .....	17
Водни процедури.....	17
Писане с нос.....	17
Гимнастика за очите.....	17
Соларизация.....	18
Мигане.....	18
Пърхащо мигане .....	19
Акомодация.....	19
Вълшебна пръчица .....	19
Текст с дребен шрифт .....	19
Приближаване и отдалечаване.....	20
Малки завъртания.....	20
Норбеков .....	20
Упражнения за очите .....	20
Поглед нагоре-надолу .....	21
Махало.....	21
Следващо упражнение .....	21
Циферблат .....	21
Пеперуда.....	22
Осморка .....	22
Същото упражнение.....	22
Упражнение за развитие на периферното зрение .....	22
Историята на Павел Маринов .....	23
Упражнения за астигматизъм с ТИБЕТСКО КОЛЕЛО .....	25
Билки .....	26
Змийско мляко (Chelidonium majus).....	26

История.....	27
Лайка ( <i>Matricaria chamomilla</i> ) .....	27
Очанка .....	27
Рецепта 1 .....	27
Рецепта 2 .....	27
Рецепта 3 .....	27
Рецепта 4 .....	27
Копър.....	28
Невен ( <i>Calendula officinalis</i> ) .....	28
Слез ( <i>Malva vulgaris</i> ) .....	28
Хвощ ( <i>Equisetum arvense</i> ) .....	28
Мокрица .....	28
Боровинки .....	29
Рецепта 1 .....	29
Рецепта 2 .....	29
Рецепта 3 .....	29
Магданоз .....	29
Мед.....	29
Рецепта 1 .....	29
Рецепта 2 .....	29
Анасон .....	29
Цариградско грозде.....	30
Семена от кориандър .....	30
Листа от живовляк, плодове от касис и шипка .....	30
Летен букет .....	30
Билки срещу глаукома и перде .....	30
Рецепта 1 .....	30
Рецепта 2 .....	30
Рецепта 3 .....	30
Рецепта 4 .....	30
Рецепта 5 .....	31
Рецепта 6 (перде).....	31
Рецепта 7 (перде).....	31
Рецепта 8 (глаукома).....	31
Заклучение и Обобщение .....	31

## Увод

Ако сте минали 25 години и все още не сте започнали да правите нищо за очите си, не се притеснявайте, не сте закъснели. Просто всичко ще стане малко по-трудно, отколкото, когато сте били на 12. Всичко се постига с труд и упоритост, а няма нищо по-ценно в живота от това да си здрав. Струва си усилията да се опита и ако успеете, споделете този наръчник с някой друг, който има нужда. Авторът на този наръчник не е нито лекар, нито терапевт, нито лечител, нито шаман. Упражненията, храните, билките и препоръките в него са събрани от най-различни хартиени и електронни източници, които не са споменати, за да е максимално малък обема на наръчника. Успех!

## Ежедневие

### Вода

6-8 чаши на ден.

### Сън

Минимум 7 часа на ден.

### Хигиена

- Създайте си навика да започвате деня с измиването на вашите очи със студена вода, за да могат те да са напълно почистени и стимулирани.
- Не търкайте или разтягайте кожата под очите - тя е много деликатна и лесно ранима.
- Винаги почиствайте добре грима си преди лягане, защото може да причини инфекция в корените на миглите.
- Използвайте възможно най-малко количество кремове за очи и внимавайте да не проникне крем в очите ви. В случай, че проникне, измийте веднага с вода.

## Правилна стойка пред компютъра

### Стол - височина, ъгли, стойка на седене

Специалистите по ергономия препоръчват няколко позиции на седене като "естествени":

**Изправено седене:** Гръбнакът е изправен естествено (като при правилен изправен стоеж) и облегалката следва облегалката по цялата ѝ височина. Няма свличане на таза напред, ъгълът на седящата повърхност към облегалката е 100° до 110°.

Тазът е в естествена позиция, без предна или задна ротация (извивка). Линията длани, китки, лакти е хоризонтална или леко наклонена (+/- 5°). Коленете са малко под нивото на таза, а стъпалата са хоризонтални и изцяло стъпили върху пода. Позицията е подходяща за дълго писане на клавиатура.

**Наклонено напред седене:** Гръбнакът отново е в естествено изправена позиция и облегалката следва облегалката по цялата ѝ височина. Седящата плоскост е наклонена напред при прилепен в основата на облегалката гръбнак. Между седалката и облегалката е сключен ъгъл от 135°, а коленете са доста под таза. Опората е разпределена между седалката и стъпалата, които в цялата си площ са стъпили естествено на пода.

Коленете са доста под таза. Ръцете са в същата позиция като при "изправено седене". Добре конструирана, позата не бива да води до поява на болки и напрежение в коленете. Стойката не е подходяща при носене на токчета, добре е дамите да са наясно с това. Не бива да има пързаяне назад. Отлична стойка за ръкопис и чертане.

**Облегнато седене:** Гръбнакът е в естествена позиция, но леко наклонен назад ( $110^\circ$  до  $120^\circ$  спрямо хоризонталната плоскост), но се допира до седалката по цялата ѝ височина. Линията колене-таз е наклонена така, че коленете са над таза.

Стъпалата са здраво стъпили върху подложки, преграда или краката на стола, така че да не се получава извивка в кръста и предна тазова ротация ("нагъзване"). Позата е подходяща за четене, гледане на филми и т.н. Не се препоръчва за писане, заради поява на умора в раменете и врата.

Няма най-добра стойка. Ще познаете вашия стол по това, че с малки настройки ще ви позволи седене и в трите позиции. Желателно е да съобразявате позицията на стола си с дейностите, които изпълнявате на бюрото. Така ще постигнете удобно и активно седене по навик.

## **Бюро, монитор и позициониране на стола**

**Организация на бюрото:** дръжте всичко важно за работата си на половин пресягане разстояние, а останалото на една. Ако се нуждаете от нещо, разположено дори на един пръст по-далеч, станете и го вземете. Така ще си спестите разтежения от бързване, накланяне и тътрене със стола.

**Монитор:** правилната позиция торс-монитор е последният да е разположен срещу тялото ви. Височината на основата на дисплея следва да е над китките. Горният ръб на монитора трябва да е под нивото на очите ви, когато вратът е в естествената си позиция.

Разстоянието между очите и четящата повърхност следва да е между 50 см и 100 см. Наклонът изберете така, че екранът да не отразява странична светлина в очите ви. Ако разстоянието затруднява разчитането на текст, увеличете шрифтовете на системите си от настройките им.

**Два, три и повече дисплеи:** това не е проблем. Просто поставете най-широкият монитор пред себе си, а останалите позиционирайте с тъп ъгъл на не по-малко от  $160^\circ$  спрямо четящата повърхност на основния в посока към очите ви. Основната си работа извършвайте на централния дисплей.

## **Осветление**

Проблемите с осветеността пред компютъра са основно три типа: сила на светлината, постоянна осветеност и посока на светлината.

**Посоката:** Светлината в помещението не бива да се отразява в монитора, тъй като "замърсява" изображението и натоварва очите. Силно блестяне зад монитора пък затруднява фокусирането на погледа и постепенно уврежда очите. Изброеното дотук автоматично изключва монитор на фона на прозореца или с гръб към прозореца. Специалистите по ергономия препоръчват използването на разсеяно осветление от няколко източника, без пряко излъчване към очите или монитора. Използването на вертикална светлина приблизително над монитора в комбинация със слаба зад компютъра и средно силна вляво или вдясно на нивото на дисплея се счита за идеална.

**Степен на осветеност:** Светлината в работното помещение следва да е не по-слаба от тази на слънчев следобед. Звучи амбициозно, но уверявам ви, е постижимо, стига да се използва добре преценена по мощност комбинация от лампи. Важно е да запомните, че

най-силният източник на светлина трябва да е над вас или леко зад вас, под такъв ъгъл, че да не се отразява в очите, било то чрез монитора или в ослепително белите стени наоколо.

**Осветеност и източници:** Смесването на светлини е враг на зрението ви. Слънчевата светлина има излъчване на видима радиация в пълен спектър, но повечето обикновени осветителни тела разчитат на бяла - луминесцентна, синя - светодиоди или жълта, при нажежаемата жичка. Смесването на жълта, синя и бяла със слънчева светлина обаче води до полярно насищане на цветовия фон на изображенията. Това се превръща в проблем, когато очите ви се стараят да различат конкретни цветове на монитора.

Ако около компютъра ви е слънчево в първата част на деня, проблемът ще дойде със светването на лампите. В случай че се налага да работите до късно, по-добре пуснете цялото осветление и дръпнете щорите. Постоянното осветление дори с ограничен спектър в бяла, жълта или синя светлина е по-важно за очите от преливаща дъга, пък била тя и отчасти слънчева. За онези, които работят в тъмни офиси, също има решение. Става дума за поставяне на лампи с пълен спектър на осветеност. Технологиията имитира успешно слънчевата само когато не се смесва с жълта, бяла или синя светлина, затова трябва да се приложи на всички от препоръчаните по-горе три точки на светлинно излъчване.

## **Климатик и вентилация**

Излагането на части на тялото срещу постоянен въздушен поток с температури, по-ниски от телесната води до незабележима локална загуба на топлина. Температурата не е достатъчно ниска, за да предизвика втрисане и реакция от цялото тяло и така клетките в повърхностните тъкани са принудени да се оправят сами.

**Резултатът може да бъде:** скованост, главоболие, студени крака, крампи, а в жегите, при "надут" климатик с ниска температура може да се стигне и до така наречената "офис треска". Треската си е съвсем истинска и представлява обща телесна реакция на "остра настинка", а възпалителните процеси се случват дори без излагане на опасни външни бактерии и вируси.

**За да няма подобен развой, спазвайте няколко железни правила:**

- Не стойте директно под/срещу климатика в стаята.
- Не заставайте на течение между прозорец и врата, между два прозореца или две врати.
- Поддържайте температура на работното помещение в рамките на 20 до 26°C в летните месеци и не по-ниска от 23°C до 26°C през студения сезон.
- Ако сте склонни към прегряване, свалете температурата през зимния сезон до 20°C.
- Ако сте склонни към настиване, дръжте я на 26°C през лятото.
- В случай че ви се налага пътуване с кола за време до 30 минути, не включвайте климатика. Така излишно обърквате температурната регулация в тялото си.
- Избягвайте преминаването от много студена в много топла зона и обратно с повече от 20 °C разлика, особено ако в ситуацията е намесено течение.

Каквото и да правите, в здравословна перспектива ходенето винаги ще превъзхожда седенето в комфорт. Запомнете го. Създадени сме, за да се движим и това е най-важният извод. Упражнявайте мускулатурата си чрез разходки всеки път, когато имате възможност. Понякога това е достатъчно.

## **Гледане на филми и телевизия**

Много хора обичат да гледат телевизия на тъмно, в стая със спуснати щори и изгасено осветление. Имайте предвид, че това се отразява зле на зрението. Колкото по-голяма е разликата между яркостта на изображението от екрана и осветеността на стаята, толкова по-бързо се уморяват очите ви. Това се отразява и на общата умора на човека.

Изследователи доказали, че след гледане на филм или телевизионно предаване в тъмно помещение, при зрителите се понижава скоростта на мозъчните реакции. Постоянното зрително напрежение, умората и сънливостта се отразяват негативно на способността да се виждат отчетливо предметите.

## **Четене**

Не четете на слаба светлина!

Не четете повече от два часа. Давайте почивка на очите си като слагате дланите на ръцете си върху тях и ги закривате от светлината.

Четенето в легнало положение или в транспортно средство също оказва негативно влияние. Очите постоянно опитват да се фокусират върху изображението на буквите, но лошото осветление, вибрациите, силните светлинни и зрителни раздразнители възпрепятстват това.

В резултат възниква прогресираща миопия, която води до разслояване на ретината и поражение на зрителния нерв, а след това и до пълна загуба на зрението.

## **Пушене**

Не трябва да се забравя и отрицателното влияние на пушенето. Открито е, че с напредването на възрастта пушачите по-често и в по-голяма степен страдат от различни дегенеративни заболявания, водещи до загуба на зрението вследствие на поражение на очното дъно.

## **Хранене**

### **Препоръчани продукти**

- леща
- лапад
- моркови
- спанак
- домати
- броколи
- манго
- царевица
- сини и лилави плодове
- маруля
- червени чушки
- карфиол
- черница
- хума
- магданоз
- копър
- картофи
- тъмнозелени зеленчуци (бета каротин)

- пшеничен зародиш (цинк)
- морска храна
- зелени зеленчуци (витамин В)
- риба
- ядки, семена
- авокадо
- зехтин
- зърнено масло (витамин Е)
- плодове и зеленчуци (витамин С)
- крехко месо (без тлъстини)
- пилешко
- житните растения, целината, мазната риба, жълтъкът и черният дроб (витамин А)
- черния дроб, цели зърна жито, мая (витамин В2, при сърбеж на очите и зачервяване)

## Упражнения

### **Петър Дънов**

1. За очите, яжте леща.
2. Искате ли да усилите зрението си, излизайте вънка след полунощ от 12 до 1 ч., когато небето е звездно, да наблюдавате звездите. А същото излизайте и по време на буря, да наблюдавате светкавиците.
3. Друг метод да се засили зрението ви е да режете лук.
4. Ако очите ви се зачервяват често, всеки ден яжте по 100 гр. сурово жито в продължение на 10 дни. И тук се препоръчва рязането на лук.
5. Използвайте и друг метод за усилване на зрението – методът на концентрация в точка. Започнете от 1 мин. и постепенно увеличавайте. Като правите упражнението, съзнанието ви трябва да бъде съсредоточено.
6. Правете упражнения на очите си да отправите повече кръв към тях: Повдигнете очите си нагоре към небето, след това надолу към земята, после надясно и накрая на ляво. Това упражнение ще изпълнявате без да движите главата си, да става само от очите. Изобщо правилото е: когато искаш да видиш нещо, да не въртиш главата си на една или на друга страна, а да движиш очите си.
7. За добро зрение трябва да консумирате: за деца и юноши по 700-800гр. чисто масло на месец, за възрастни 400-500гр. Маслото да е прясно и да се държи на сухо и тъмно.
8. Ако очите ви са отслабнали, вглеждайте се в жълти цветя.

### **Д-р Уилям Бейтс**

Какво представлява методът на Бейтс? Една от най-големите надежди на онази част от човечеството, която носи очила, винаги е била да се избави от „оптическите патерици”. От много време медиците търсят начини за бързо и леко лечение на такива нарушения на зрението като късогледство, далекогледство, астигматизъм, кривогледство и т.н. Независимо от всички опити да бъдат намерени ефективни методи за възстановяване на изгубеното зрение, резултатите са незадоволителни. Както и преди, основното „лечение” си оставало изписването на очила. Не е случайно, че думата „лечение” е в кавички – не е тайна, че нито едни очила не дават на човека надежда за възстановяване на зрението. Те само коригират, но не лекуват недостатъците на зрението. В тази ситуация появата на бял свят на книгата на Уилям Бейтс „Лечение на лошото зрение



без помощта на очила” през 1920 г. взривява обществеността. Тази книга е резултат от неговата тридесетгодишна дейност.

Независимо че офталмологията е наука с продължителна история, Бейтс успява да установи много нови факти. Нещо повече, въз основа на своите изследвания, той задава въпроси, на които ортодоксалната медицина няма отговори:

Защо, ако прекаленото количество работа на близко разстояние трябва да води до развиване на късогледство, сред хората, чиято професия е далеч от голям обем зрителна работа наблизно – например сред хора, занимаващи се със селски труд, късогледството се среща доста често;

Защо ако късогледството се предизвиква от наследствени фактори, то много често се среща при хора, чиито родители имат идеално зрение. Нерядко се срещат семейства, където родителите страдат от далекогледство, а при децата има различни нарушения – при едното кривогледство, при второто – астигматизъм, при третото – късогледство и т.н. Защо?

Как се обяснява фактът, че очите на един човек могат да имат диаметрално противоположни нарушения на зрението – едното око е с късогледство, а другото – с далекогледство?

И така Бейтс стига до извода, че:

1. Основната причина за влошаването на зрението е психическото напрежение. На всеки вид очно заболяване съответства негов собствен вид напрежение, което и предизвиква заболяването. Това се отнася не само към общоприетите аномалии на рефракцията като късогледство, далекогледство, астигматизъм и т.н., но и за другите видове нарушение на зрението, които традиционна медицина не отнася към аномалиите на рефракцията – като старческото зрение (пресбиопия), кривогледство и т.н.

Бейтс установява, че причина за влошаване на зрението е усилието на човек да види нещо, независимо от това на какво разстояние се намира обектът. От последното зависи само видът на предизвикваната от това усилие аномалия. Например според Бейтс, късогледството (миопия) се предизвиква не от работа на близко разстояние, а от опитите да бъдат разгледани отдалечени обекти. Далекогледството (хиперметропия) е свързано с прекаленото напрежение на очите при гледане наблизно. В същото време „око с нормално зрение никога не се стареа да види. Ако поради някакви причини – слабо осветление или отдалеченост на обекта например – окото не може да види някаква отдалечена точка, то се премества на друга. То никога не се опитва да види дадена точка чрез виране в нея, както постоянно прави окото с лошо зрение. Всеки път, когато окото се стареа да види, то веднага губи нормалното зрение. Човек може да гледа звездите, притежавайки нормално зрение, но ако се постарее да ги преброи в някое съзвездие, той по всяка вероятност ще стане миопик, защото такъв опит обикновено води до усилие на очите да видят.”

По този начин, според Бейтс, причината за влошаването на зрението е психическото напрежение, вследствие прекалените усилия на очите да видят някакъв обект. Това напрегнато състояние води до равномерно (в случаите на късогледство, далекогледство, старческо зрение) или неравномерно (в случаите на астигматизъм и кривогледство) напрежение на околоочните мускули.

Олдос Хаксли, известен английски романист, който от собствен опит се убеждава в действеността на метода на Бейтс, потвърждава в една своите книги, посветена на този метод „Изкуството на зрението” мнението на Бейтс, че отрицателните емоции – гняв, страх, мъка, тревожност и дори... скуката, както и неправилната диета и осанката на човека водят до психическо напрежение, което се отразява неблагоприятно на всички функции на организма, вкл. и на зрението.

2. Следователно, очевидно е, че целта на лечението трябва да бъде сваляне на напрежението, „виждане без усилие”. „Хиляди пъти – пише Бейтс – беше нагледно показано, че аномалната работа на външните мускули на очната ябълка е съпроводена от напрежение или усилие да бъде видян даден обект и че със свалянето на това напрежение действието на мускулите се нормализира, а всички аномалии на рефракцията (зрението) изчезват веднага. Окоето може да бъде сляпо, то може да страда от атрофия на зрителния нерв, катаракта или заболяване на ретината, но докато то не се старае да види, външните мускули работят нормално и няма никаква аномалия на рефракцията. Този факт ни дава метод, чрез който могат да бъдат отстранени всички тези състояния, считани дълго време за нелечими”.

Този метод е... ОТПУСКАНЕ!

За да се постигне отпускане, необходимо за подобряване на зрението, са разработени редица упражнения, носещи както физически така и психически характер, с преобладаване на последните. Бейтс счита, че окоето с лошо зрение губи ред свойства на нормалното око. Това само задълбочава процеса на влошаване на зрението. В същото време, изпълнението на специални упражнения по малко, но често и превръщайки по този начин тези упражнения в подсъзнателни навици на правилно зрение, нормалното зрение може да бъде възстановено. Окоето с лошо зрение, придобивайки отново свойствата на нормалното око, придобива и неговото зрение.

Системата на Бейтс може да бъде разделена на четири направления:

1. Общо (физическо) отпускане
2. Психическо отпускане
3. Допълнителни методи, подпомагащи подобрието на зрението, за всеки конкретен вид заболяване – късогледство, далекогледство, астигматизъм, старческо далекогледство, кривогледство и т.н.
4. Диета и дишане.

И да погледнем практически към процеса на възстановяване на зрението по метода на доктор Бейтс:

Причини за влошаване на зрението или Трите капана

Принципи на възстановяване на зрението

1. Принцип на премахването. Необходимо е да се избавите от навика погледът Ви да "замръзва" или с други думи от прилагането на усилия, за да видите интересувания Ви обект. Това става, когато започнете правилно да използвате очите при четене, писане, работа с компютър, гледане на телевизия, работата с проверъчната таблица и т.н. Според д-р Бейтс: "Процесът на виждане е пасивен. Човек вижда обектите по абсолютно същия начин, както ги чувства при докосване, чува или пробва на вкус, без усилие или добавяне на силата на волята от негова страна. Когато зрението е идеално,

буквите на проверъчната таблица Ви чакат, съвършено черни и абсолютно отчетливи за разпознаване. Не е необходимо да се борите за тях – те са си там. При лошо зрение хората започват да търсят и да се борят да видят, т.е. за да видят прилагат усилие". Вместо това опитайте (без значение какъв обект гледате) да отпуснете очите до степен, при която обектът идва в отпуснатото око, а не окото се опитва да достигне обекта. За да се избавите от навика да се взирате, ще Ви помогне периодичното мигане.

2. Принцип на стимулирането. Необходимо е да се подобри кръвоснабдяването и чувствителността на ретината с помощта на соларизация, дихателни упражнения, централна фиксация, концентрация върху пламъка на свещ, четене на дребен шрифт при добро осветление и на свещ и т.н. Полезно е и укрепването на мускулите на очите с помощта на гимнастиката за очите.

3. Принцип на отпускането. Необходимо е да правите упражнения за отпускане на психиката и очите: палминг, големи и малки завъртания, визуализиране на букви и обекти, гледане на чиста повърхност – небето или зелена трева без усилие и т.н.

## **Препоръки за възстановяване на зрението на д-р Бейтс**

При изпълнение на упражненията, спазвайте следните правила:

1. Никога не правете усилие да видите обекта, освен в упражненията, в които това се указва изрично. Например четенето на дребен шрифт при слабо осветление (упражнение за коригиране на късогледство) се препоръчва да се прави с известно напрежение.

2. Всичко, което дава почивка на мозъка, е полезно за зрението.

3. Временното подобрене на зрението настъпва бързо, но времето, необходимо за да настъпи постоянно подобрене, е различно за различните хора.

4. Обикновено хората, които не носят очила, се възстановяват значително по-бързо.

5. Ако сте си поставили за цел подобряване на зрението си, трябва да престанете да носите очила. Ако това е невъзможно, можете да ги ползвате, но имайте предвид, че това ще забави Вашия прогрес. Където и когато е възможно, използвайте по-слаби очила – с половин или един диоптър. С подобряването на зрението сменяйте своевременно очилата с по-слаби.

По време на изпълнението на всички упражнения задължително сваляйте очилата!

Контактни лещи са абсолютно противопоказани, ако искате да възстановите зрението си, затова се препоръчва да не ги носите, а ако диоптърът е голям – да ги замените с очила.

6. Децата обикновено реагират много по-бързо на тренировката на зрението. Техният прогрес е по-забележим.

7. Всеки метод, който не дава резултат именно при Вас, следва да бъде изключен от Вашата програма за занятия и да се замени с друг. Вашата главна цел е да постигнете

отпускане. Как ще го постигнете – няма значение. Изпробвайте всички методи за отпускане и изберете тези от тях, които са най-ефективни лично за Вас.

8. Винаги се старайте да се запознаете с упражненията, които се използват при лечението на други видове нарушения на зрението. Така Вие ще разширите своя арсенал от упражнения. Това се отнася особено до нарушения на зрението като хиперметропия (далекогледство) и пресбиопия (старческо далекогледство), която д-р Бейтс счита за една от формите на хиперметропията.

9. Колкото по-често и по-бързо Вие правите тези упражнения като по този начин ги превръщате в неосъзнати навици, толкова по-бързо Вашето зрение ще се нормализира. Помнете: Вашата задача е не да изпълнявате упражнения като формална тренировка, както в спорта, а да ги превърнете в навици на зрението. Вашето правило – да правите упражненията помалко, но често.

10. Ако едното око е по-силно от другото, давайте на по-слабото око повече работа, така че да ги обедините след това в един отбор. Това се постига като закривате по-силното око с ръка или превръзка. Помнете, че под ръката или превръзката, закритото око трябва да е в състояние свободно да се движи, да се отваря и мига заедно с другото око. За целта свийте дланта, с която покривате окото, в шепичка.

11. Практически във всички упражнения трябва да се мига. Не забравяйте това. Практически във всички упражнения трябва да се гледа с помощта на централната фиксация. Помнете това. Практически във всички упражнения трябва да се грижите за това окото да се движи. Помнете и това. Контролирайте себе си навсякъде и винаги от гледна точка на спазването на тези свойства на нормалното око.

12. Помнете: възстановяването на зрението е комплексен процес. Приведете в съответствие със своето желание да подобрите зрението си и своя режим, диета, дишане, поза и т.н.

13. Като минимум веднъж седмично си припомняйте изброените тук правила и техниката на изпълнение на своите упражнения. Много често се оказва, че сякаш всичко това Вие го знаете, само че правите всичко абсолютно неправилно.

14. По възможност използвайте помощта на лекар-ентузиаст, който редовно ще Ви консултира и ще наблюдава Вашето зрение.

15. Д-р Бейтс препоръчва, с цел избягване на рецидив, тренировките да продължат и след възстановяване на зрението по няколко минути на ден. "Тъй като всеки познат обект е в състояние да сваля от окото усилието да види, ежедневното четене на проверъчната таблица обикновено е достатъчно. Полезно е също така (особено при късогледство) да се чете ежедневно дребен шрифт, като го държите толкова близо до очите, колкото Ви е възможно". Това е необходимо и за защита на очите, в случай че те бъдат подложени на неочаквано силно въздействие, което се случва на всеки, като например неочаквано да Ви заслепят фаровете на насрещен автомобил. В такива случаи очите трябва да бъдат във форма.

16. Вие можете и ТРЯБВА да правите всички упражнения за:

- Общо отпускане;

- Палминг;
- Визуализация;
- Мислено представяне – да, близо е до Визуализация, но е нещо различно;
- Динамично отпускане. Централна фиксация;
- Предвижване и люлеене;
- Големи завъртания;
- Малки завъртания;
- Мигане и проблясъци;
- Соларизация

ако няма специално уточнение, според което даденото упражнение се препоръчва само за конкретен тип нарушение на зрението.

От всички упражнения си изберете онези, които във Вашият случай дават по-бърз ефект и ги правете често. Често, но помалко – това е Вашият принцип. При избора на упражнения се придържайте към следните принципи:

I. Старайте се във Вашия личен комплекс да влизат упражнения от всякакъв тип – палминг, визуализация, мислено представяне, соларизация, промиване на очите, завъртания и т.н.;

II. Съставяйте си комплекси за всяка седмица и ги променяйте всеки 7 дни, за да не Ви е скучно. Старайте се комплексите да се състоят от различни упражнения, като запазвате при това "представителство" на всеки тип;

III. Не гледайте на дадените упражнения като на догма. Фантазирайте! Спазвайки принципите, заложи в тях, Вие можете да си измислите не по-малко полезни упражнения, а защо не и по-полезни. Като за начало можете да замените таблицата с работен календар или вестник, да правите палминг с или без визуализация и т.н.

17. Колкото повече време отделяте за своите тренировки, толкова по-бързо ще си върнете зрението. Обикновено за достигане на бърз и осезаем прогрес е необходимо времето за тренировка (това означава сумарното време, в което правите упражнения през целия ден) да достига 1-2 часа на ден. Стимулирайте сами себе си да тренирате зрението си и контролирайте използваното за това време, като си водите дневник.

Упражнение	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Време без очила	2 ч.						
Упражнение 1	2 мин.						
Соларизация	1 мин.						
Малки завъртания	3 мин.						
Големи завъртания	5 мин.						
Упражнение 5	5 мин.						
Палминг	20 мин.						
т.н.							

Можете да отбелязвате както времето, в което сте правили дадено упражнение, така и колко пъти сте го направили в рамките на този ден. Можете да използвате дневника, вграден в сайта - така ще разполагате с него навсякъде и по всяко време.

Времето, в което не сте носили очилата, в рамките на деня Ви трябва да се увеличава.

## **Палминг**

Затвори меко очи – не ги стискай. Дланите са събрани, така че ставите на първите фаланги на кутретата и безименните пръсти да са едни върху други, покриват затворените очи. Не притискай силно дланите към лицето.

Дланите трябва да са свити леко в шепички, така че да не притискат очните ябълки и по този начин да предизвикат напрежение в очите. Отвори и затвори очите под дланите няколко пъти, за да се убедиш, че всичко си направил/ а правилно. След това затвори очи.

Ако правиш палминг седнал/а и пред себе си имаш маса, чин или бюро, в никакъв случай не се прегърбвай, за да подпреш лактите. Измести леко стола назад, така че когато подпреш лактите си, гръбнакът да остане изправен – особено в областта на шийните прешлени. Само тогава кръвоснабдяването на главата и съответно на очите ще бъде добро и упражнението ще е изпълнено правилно. Ако правиш упражнението легнал/ а по гръб, тогава задължително подложи под лактите възглавници, така че ръцете да не се уморяват и да не стават източник на напрежение.

Това беше физическата страна на изпълнение на палминга.

Да добавим и психическата съставна. Какво „виждаш“ по време на палминга? Най-често това са най-различни петънца, ивици, чертички и завъртулки... Тези „видения“ са резултат от психическото напрежение и реално не съществуват. Честито! Току-що се сблъска с работата на продължаващите да се намират във възбудено състояние зрителни центрове в мозъка ти. Човек с нормално зрение по време на палминга „вижда“ идеално черно поле. Целта е да постигнеш такъв образ – идеален черен цвят. Достигането на „виждане“ на идеално черно поле означава, че си постигнал/ а идеално отпускане на психиката.

Може да не успееш от първия път да постигнеш абсолютно черен цвят. Това не е причина за униние. Дори степента на чернота, която си постигнал/а е полезна, а с всеки следващ палминг ще постигаш все по-черно и по-черно поле.

## **Палминг с визуализация**

Според д-р Бейтс съществува тясна връзка между състоянието на психиката и здравето. Когато психиката е отпусната, зрението е нормално. Сигурно всеки от нас е забелязвал, че очите се уморяват по-бавно, когато човек чете увлекателна книга, за разлика от моментите, когато материята, която четем е скучна или трудна за разбиране. Най-малкото, ако си спомним ученическите си години – можех цяла нощ да чета Дюма, Конан Дойл, Карл Май и Джеймс Фенимор Купър без да усетя умора в очите, но беше достатъчно да погледна някоя от препоръчаните ни книги за четене и веднага установявах, че очите ми са се уморили. Д-р Бейтс акцентира върху факта, че когато мозъкът почива, нищо не може да умори очите, докато когато психиката е под напрежение, нищо не е в състояние да даде почивка на очите.

Когато мозъкът на човек е зает да си спомня, неговата психика в известна степен се отпуска. Колкото по-идеален е споменът, толкова по-дълбоко и по-добре се отпуска зрението. Ако споменът е несъвършен, то и зрението е несъвършено. В този случай във

формата на очната ябълка настъпват нежелани изменения – тя става или по-продълговата или малко по-плоска (по-къса). В съответствие с това се появява миопия (късогледство) или хиперметропия (далекогледство). Промяната в очната ябълка може да бъде и асиметрична и тогава астигматизмът е неизбежен. Да не говорим, че неравномерното напрежение на околоочните мускули може да доведе до кривогледство...

И така, д-р Бейтс извежда следните зависимости:

1. Съществува връзка между спомените и състоянието на психиката.
2. Съществува връзка между състоянието на психиката и състоянието на очите.

Следователно подобряването на спомена за обектите способства подобряването на зрението!

Връзката между паметта и зрението има още една проява, а именно – колкото повече човек познава обекта, толкова по-качествен е споменът и съответно – зрението. Затова, когато човек гледа познат предмет, окото в известна степен е отпуснато, защото не е необходимо да се обръща специално внимание на неща, които вече са известни на мозъка. В тези случаи мозъкът сам допълва липсващите детайли. За да си представите по-добре за коя способност на мозъка става дума, си припомнете: когато гледате новини по телевизията, водещите обикновено седят зад маса или стоят зад някаква стойка, така че долната част от тялото им не се вижда. На никой обаче и през ум не му минава, че човекът от екрана е без крака – мозъкът автоматично създава цялостен образ, абсолютно несъзнателно. Проява на същата функция е лекотата, с която разпознаваме свой познат от разстояние, от което ни е трудно да разгледаме чертите на лицето на непознат.

Като обект за работа с паметта можете да изберете всеки черен предмет, който Ви е лесно да си спомните. Д-р Бейтс отбелязва, че всеки човек има определени обекти, които си спомня с лекота и други, които си спомня много трудно. Първите той нарича „оптимуми“, а вторите – „песимуми“. Човек е добре по-възможност да използва първите и да избягва вторите. И така, изберете нещо черно, с което често се сблъсквате в ежедневието си – ако работите на компютър това може да са копчетата на клавиатурата, ако сте шофьор – волана и т.н.

Помнете, че НЕ бива при спомена за предмета/обекта да фиксирате погледа си в една точка от него! Когато човек фиксира ума си върху нещо, това лесно може да доведе до съответното фиксиране на очите. А вече знаем, че здравето на очите се крие в тяхното вечно движение (дори и на сън), а не в тяхната неподвижност. За да избегнете мислената фиксация на очите, винаги си спомняйте обекти, които са в движение – как някой натиска бутоните по клавиатурата, как всеки от тях потъва, за да се върне обратно в изходно положение, как се върти волана – първо в едната, а после в другата посока... Мисленият Ви взор трябва да пътешества по обектите, които си представяте свободно и плавно, като течението на река, без да се спира никъде.

В методиката на Уилям Бейтс упражненията за паметта често се обединяват с палминга. Така възниква Палминг с визуализация. По този начин палмингът отпуска не само очите, но и психиката, като в същото време човек постига много по-висока степен на концентрация при възстановяването на спомена за обекта. Последното от своя

страна не е концентрация върху дадена точка от обекта, а концентрация върху удържането на този обект като цяло във Вашето съзнание.

### **Роза - палминг с визуализация**

Това упражнение се прави след като сте усвоили упражнението Палминг - т.е. след като сте постигнали, дори и за кратко абсолютно черно зрително поле.

Разтрийте дланите, поставете топлите длани на очите, затворете очи...

Представете си зелена полянка, а на нея - цъфтят рози. Приближавате се до една от тях, сядате на тревата до нея и започвате да я наблюдавате с интерес - вижте бодлите, листенцата, формата на цвета... Изведнъж от тревата изпълзва черна мравка, която започва да се катери нагоре по стъблото на розата. Проследете мравката в нейното пътешествие до върха - цвета на розата и обратно - докато се изгуби в тревата.

### **Централна фиксация**

Закачете таблицата на Сивцев на разстояние, при което виждате добре редовете от горната ѝ част, и не съвсем добре тези най-отдолу.



Сега съсредоточете своето внимание на голямата буква Ш на първия ред. Представете си, че в единия край на буквата има една черна точка, която е по-черна от останалата част от буквата. Сега мислено започнете да "плъзгате" тази точка по буквата, така че тя да се предвижи от единия ѝ край до другия и обратно. Браво Сега направете същото с голямата буква Б.

По време на упражнението мигайте и дишайте нормално.

Сега разгледайте редовете в долната част на таблицата. Те са много по-ясни, отколкото бяха в началото



Упражнението продължава от 1 до 3 минути, след което е желателно да се направи палминг, палминг с визуализация или писане с нос. Можете да правите упражнението "Централна фиксация" няколко пъти на ден.

## Контури

Изберете предмет, който се намира на разстояние от Вас - картина на стената, етажерка, планински хълмове в далечината...

Започнете да движите погледа, следвайки контурите на обекта. Не забравяйте да мигате и да дишате.

Упражнението продължава от 2 до 5 минути. Можете да сменяте обектите - да прехвърляте погледа от една картина на друга, от контурите на хълмовете отсреща към тези на близкото дърво или къща.

## Водни процедури

Два пъти на ден изплакнете очите по 20 пъти. При това очите са ЗАТВОРЕНИ! Сутрин се препоръчва да се изплакнат с гореща (търпимо) вода 10 пъти, а след това – със студена 10 пъти. Втория път се изплакват вечер, но вече в обратен ред – първо със студена вода 10 пъти, а после с гореща вода 10 пъти. Това упражнение стимулира кръвообращението както на самите очи, така и около тях, а също така помага за свалянето на застойните процеси в тази област.

## Писане с нос

Затворете очи и използвайки носа си като химикалка започнете да пишете с него. Какво да напишете? Започнете с прости неща - азбуката, числата от 1 до 10, своето име... Следващият път измислете нещо по-забавно - напишете държава, град и животно с буквата А, после с буквата Б и т. н.

Упражнението Писане с нос може да се използва като първа помощ при поява на напрежение в очите през деня. А освен това е и забавно. Все пак, ако около вас има хора, които има опасност да не ви разберат правилно, можете да затворите очи и да пишете мислено - без да движите главата. Това предпазва от стрес околните като при това отпуска очите ви.

## Гимнастика за очите

Изправи се, важно е гърбът да е изправен, изтегли темето нагоре, за да осигуриш правилно положение на гърба и главата. И така:

Пинг-понг. Започваме с движение на очите нагоре и надолу. Главата следва движението на очите. Това означава, че когато очите поглеждат нагоре, вдигаш и главата нагоре. Когато очите се спускат надолу, и главата се навежда леко надолу. Можеш да си представиш, че топче за пинг-понг подскача пред теб и ти проследяваш движението му нагоре и надолу. Прави не повече от 10 движения във всяка посока.

Тенис. Движение наляво и надясно. Главата следва движението на очите. 10 пъти, не се напрягай. Спомни си зрителите на тенис мач. Току-що стана един от тях.

Диагонал 1. А сега движение по единия диагонал. Започни от горния десен ъгъл и спусни очите към долния ляв ъгъл. Главата следва движението на очите. Сега обратно – от долния ляв ъгъл движение към горния десен. 10 пъти. Диагонал 2. Същото

упражнение, като смениш диагонала – от горния ляв ъгъл към долния десен ъгъл и обратно.

Дъга. Представи си дъга. Нека очите да проследят дъгата от единия край до другия и обратно. Главата следва движението на очите. Сега нека обърнем дъгата с главата надолу. И отново проследяваш с очи дъгата от единия до другия край и обратно.

Спирала. Започни от централната точка пред очите си движение в едната посока, като навиваш 3 навивки по спиралата, след което се връщаш обратно. Същото упражнение в другата посока – по веднъж във всяка посока е достатъчно.

Обръч. Представи си голям обръч пред себе си. Започни движение по обръча 10 пъти в едната посока и после в другата.

Циферблат. Представи си пред себе си голям циферблат. Погледни в центъра точката, в която се събират двете стрелки, след това погледни нагоре в мястото, където на циферблата е 12 часа. Върни отново погледа в центъра и погледни 1 часа, в центъра – 2 часа, в центъра – 3 часа и така до 12 часа, след което – в обратен ред.

Палминг. В края на гимнастиката направи палминг.

## **Соларизация**

Очите са орган, който работи благодарение на светлината. Те не могат без нея. А слънчевата светлина е нещо повече за тях - слънцето дава зрителна мощ и тренира нервите на ретината и зрителния нерв. Откъснете за малко погледа си от компютърните екрани и подарете на очите слънчев лъч.

Застанете с едното рамо към слънцето. Затворете очи. Завъртете главата си така, че слънцето да огрява затворените ви клепачи. Помислете си: "Слънцето идва." Сега завъртете главата в обратната посока, така че слънцето да огрява тила ви. Помислете си: "Слънцето си отива." Повтаряйте, докато клепачите ви престанат да се присвиват, когато очите са изложени на слънце, а последните започнат да се чувстват комфортно на слънчева светлина - от 3 до 5 минути.

След Соларизацията направете Палминг. По време на палминга мускулите на очите се отпускат, а нервите "се зареждат" от получената слънчева енергия.

Повторете 2-3 пъти през деня. Ще забележите, че зрителната острота се увеличава в периодите след упражнението - при някого за няколко минути, при други - за часове.

## **Мигане**

При хората с влошено зрение, както и рисковите групи - хора, които работят с компютър, книги, екрани в по-голямата част от деня си, честотата на мигането е нарушена. По-долу Ви предлагаме три достъпни упражнения за възстановяване на несъзнателния навик да се мига често.

1. Вземете в ръце топка за тенис. Хвърлете я от едната ръка в другата, като при хващането мигате. Обратно - мигате. Така направете 100 хвърляния.

2. Застанете пред огледалото. Погледенете дясното си око и мигнете. Погледне лявото и мигнете. Повторете 100 пъти.

3. При набор на текст на компютър - мигайте осъзнато на всяка изписана дума. Повтаряйте в продължение на 2-3 минути, колкото пъти си спомните в рамките на деня.

## **Пърхащо мигане**

Можете да правите това упражнение всеки път, когато забележите, че се взираете (полагате усилие), за да видите нещо или когато чувствате напрежение и умора в очите. В такъв момент мигайте леко и бързо 10-20 пъти. Не се напъвайте и не заставяйте очите си да се затварят, напротив - отпускате мускулите на лицето, докато мигате. След това за кратко затворете очи и се отпуснете.

Повторете 2-3 пъти. По този начин можете да предпазите очите си от умора и напрежение през целия ден, особено при изкуствено осветление, работа с компютър и т.н.

## **Акомодация**

Вдигнете пред очите си (на разстояние около 25-30 см от носа ви) химикалка или просто показалеца на едната си ръка. Сега си изберете обект, който се намира по-далеч от вас - в края на помещението или ако сте навън - обект, на разстояние 25-30 м. След като сте готови с избора на обекти започваме:

Поглеждате върха на показалеца, премигвате, поглеждате далечния обект - премигвате, пак показалеца - мигване, далечния обект - мигване... И т.н. Когато мигате, не напъвайте очите, а съвсем леко "пърхайте" с клепачи.

Упражнението продължава от 1 до 3 минути, след което е желателно да се направи палминг, палминг с визуализация или писане с нос. Можете да правите упражнението "Акомодация" няколко пъти на ден.

## **Вълшебна пръчица**

Вдигнете показалеца на едната си ръка на нивото на очите. Погледнете го. А сега погледнете "през него" отдалечен обект - например човек в дъното на стаята. С периферното си зрение ще забележите, че показалецът Ви сякаш се раздвоява и Вие виждате човека между двата показалеца. Сега погледнете показалеца - при това положение ще забележите, че човекът в далечината се "раздвоява" - по един отляво и отдясно на показалеца. Повторете това няколко пъти прехвърляйки фокуса от показалеца върху човека отсреща и обратно.

След края на упражнението направете палминг.

## **Текст с дребен шрифт**

1. Вземете текст с дребен шрифт. Фиксирайте на какво разстояние виждате текста добре. След това приближете текста толкова близо до очите си, че буквите да се размазват до степен, че да е невъзможно да ги прочетете. В такава ситуация, поради невъзможността да прочетете каквото и да е, очите се отпускат. Вие мигате периодично, като по този начин подпомагате процеса на отпускане на очите, и в същото време наблюдавате образа пред очите си.

След 2-3 минути започнете да отдалечавате БАВНО текста, като продължавате да мигате и да удържате очите в отпуснато състояние.

Фиксирайте новото разстояние, на което виждате текста добре и сравнете с първото.

Цялото упражнение продължава не повече от 5 минути.

След това направете палминг.

## **Приближаване и отдалечаване**

Вземете таблицата на Свицев. Ако нямате, вземете лист хартия, на който са нарисувани (отпечатани) две големи букви "Б" и "Ш". Залепете таблицата (листа) на стената (вратата) на нивото на очите. Застанете на разстояние около метър. Сега насочете вниманието си към едната буква, например "Ш". Представете си, че буквата мааалко се приближава към Вас - визуалното усещане е, че става по-голяма. Браво. А сега си представете, че буквата се отдалечава - визуално усещането е, че се смалява. Точно така. Сега поиграйте с буквата - приближавайте я и я отдалечавайте. Когато Ви омръзне, сменете буквата - преминете към буквата "Б".

Упражнението се прави от 2 до 5 минути, след което е желателно да направите палминг, палминг с визуализация или писане с нос. Можете да правите упражнението "Приближаване и отдалечаване" няколко пъти на ден.

## **Малки завъртания**

Вдигнете показалеца на едната ръка на нивото на очите на разстояние около 5 см пред тях. Завъртете главата наляво, така че погледа ви да се плъзне по зрителното поле пред вас. Сега завъртете надясно, като отново плъзгате погледа, без да се спирате на нищо конкретно. Ще установите, че се появява илюзията че не вие въртите главата си, а сякаш пръстът ви минава покрай вас - ту надясно, ту наляво. Продължителност от 1 до 3 минути.

След упражнението направете палминг.

## **Норбеков**

### **Упражнения за очите**

На Изток има древен начин за диагностика на заболяванията по движението на очите - не по ириса, а именно по движението на очните ябълки.

Например специалистът ви кара да „нарисувате“ с очи окръжност и ви наблюдава как го правите.

В зависимост от заболяването очите по различен начин „взимат завоите“, линията е накъсана. Това пак потвърждава, че в организма ни всичко е взаимосвързано и взаимозависимо.

Но самият човек не може да проследи дали правилно си движи очите. Затова помолете някой близък да ви помогне.

Ако правилно изпълняваме това упражнение, не само тренираме мускулите, но работим индиректно за болните органи.

И така, при изпълнение на упражнението трябва да се следи очите да „рисуват“ точно посочените линии.

Начало!

Как започваме работата над себе си?

Изпънете раменете. Сложете „мускулния корсет“. Какво е необходимо? Точно така! Изправете гърба и се усмихнете до уши. После изкуствено си създайте положителни емоции. Направихте ли го?

А сега да пристъпим към изпълнение на упражнението. Не забравяйте да мигате!

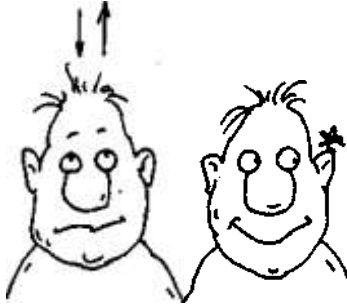
## Поглед нагоре-надолу

Дръжте главата изправена, не я отмятайте назад. Погледът е насочен нагоре (към тавана), а мислено продължаваме движението на очите под черепа към темето, сякаш поглеждате натам.

Сега очите надолу, вниманието се насочва към щитовидната жлеза, все едно поглеждате навътре в гърлото си.

Изпълнява се 8-10 пъти във всяка посока. Защо е необходимо при изпълнението на тези уж отдавна известни упражнения да удължаваме движението на очите мислено?

Още в древността се е знаело, че в областта на темето има огромен сноп енергетични канали, а при външния край на очите - центрове, свързани с жлъчните канали.



Така че с мисленото удължаване на посоката задушите например повлияваме жлъчните канали и черния дроб. Не го споменавам случайно.

Зад външната елементарност на упражненията за възстановяване на зрението се крие дълбок смисъл, чиито корени са дълбоко в древността.

Но както и във всичко друго, да не забравяме и тук техниката за безопасност. Не прекалявайте. Пренапрягането на очите води до противоположен резултат.

Затова нека пак ви обърна внимание на гореописаните упражнения за отпускане на очите, които имат благотворно влияние и върху организма като цяло. Но първо да поработим.

## Махало

Погледнете вляво: очите виждат стената, а вниманието се насочва зад лявото ухо.

Погледнете надясно: очите виждат другата стена, а вниманието отива зад дясното ухо.

Изпълняваме упражнението по 8-10 пъти във всяка посока.

## Следващо упражнение

Поглеждате наляво и после направо, след това поглеждате надясно и после направо.

Изпълняваме 8-10 пъти във всяка посока.

## Циферблат

Изпълняваме кръгови движения с очните ябълки. Главата остава неподвижна. Представете си голям златист циферблат пред вас. Този цвят помага за възстановяване на зрението.

Бавно местете поглед, отбележете цифрите 12 горе и 6 долу на въображаемия циферблат. Първо в едната посока, после в другата.

Внимание! Задължително отбелязвайте за себе си 12 и 6, за да осигурите равномерна линия и плавно движение.

Изпълняваме 8-10 пъти по часовниковата стрелка, и обратно.

Спокойно мигайте, не си преуморявайте очите.

А сега същото упражнение, но с лице към небето. Очите са отворени.

Изпълняваме 8-10 пъти по часовниковата стрелка, и обратно.

Сега изправяме шия, затваряме очи. Изпълняваме същото упражнение със затворени очи.

Изпитваме радост в душата си, че щом отворим очи, ще виждаме добре. Създайте си такова трепетно очакване на резултата и същевременно състояние на снизходително спокойствие - естествено, че ще бъде точно както сте пожелали.

## Пеперуда

Очите са отворени. Задължително условие за изпълнение на упражнението: главата е неподвижна, работим само с очи. „Рисунката“ трябва да е максимално голяма в рамките на лицето, но не пренапрягайте мускулите на очите, следете състоянието си!

Погледът се движи в следната последователност: в горния ляв ъгъл, в долния ляв ъгъл, в горния десен ъгъл, в долния десен ъгъл.

Сега обратно, сменяме посоката: в долния ляв ъгъл, в горния ляв ъгъл, в долния десен ъгъл, в горния десен ъгъл.

Изпълняваме упражнението по 8-10 пъти във всяка посока.

Сега отпуснете очи, мигайте често и леко - както пеперудата пърха с крилца.

**При „загрявката“ нито примижавайте, нито отваряйте широко очи! Тези действия създават напрежение, което е противоположно!**

## Осморка

Задължителното условие е същото като за „Пеперуда“.

С очи плавно направете хоризонтална осмица, или знак за безкрайност, с максимални размери в рамките на лицето. Няколко пъти в едната посока, после няколко пъти в другата посока. Мигайте - често и леко.

## Същото упражнение

, но сега „рисуваме“ с очи вертикална осморка. Никакво пренапрежение!

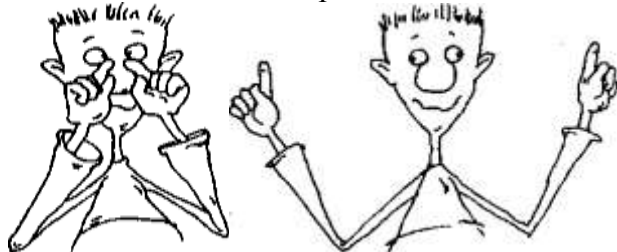
## Упражнение за развитие на периферното зрение

Тук работят напречните мускули.

Специална забележка: упражнението трябва да се изпълнява в спокойна обстановка. Никой и нищо да не ви стресне.

Съберете очи и погледнете към върха на носа си.

После поглеждаме напред, а вниманието ни отива встрани и с периферното си зрение отбелязваме някакви предмети.



Продължаваме последователно: към върха на носа, напред, а вниманието - встрани; към гърбицата на носа, напред, а вниманието - встрани; към точката между веждите.

Повтаряме 8-10 пъти цялото упражнение.

Правете го бавно, но с радост и с чувство на благодарност към себе си. Усмивката присъства ли? Чудесно! Проверете вътрешното си състояние! Премигайте, припърхайте с клепки и направете упражнението „*Ни ми пука, ни ми дреме*“.

Непременно обърнете внимание, че упражненията за загрявка трябва да се правят точно в последователността, в която са описани, с постепенно увеличаване на сложността.

**Запомнете!**

**Голямото налягане на очите води до влошаване на зрението! Затова непрекъснато внимавайте за усилието според собствените си усещания и често (колкото по-често, толкова по-добре) практикувайте отпускащи упражнения.**

## **Историята на Павел Маринов**

Казвам се Павел Маринов. Роден съм през 1970г. Висок съм 178см. и тежа 68 кг. Всички подробни обяснения, които правя са с цел да дам по ясна представа за пътя, по който минах до сега и ако може моя опит да помогне на други хора.

През лятото на 2001г. в Правителствена болница при Д-р Михайлова ми поставиха диагнозата късогледство и астигматизъм на двете очи. Започнах да нося очила. Или през 2001г. или през 2002г. един познат ми беше показал как се правят упражнения с очите – местиш погледа нагоре надолу, после наляво и надясно и после кръгови движения, всяка част по десетина пъти. Местиш само погледа без да местиш главата. Беше прочел за тези упражнения в една китайска книга за самоусъвършенстване. Упражненията може да се правят и със затворени очи. Упражненията се правят без очила и без лещи и без да се напрягат очите. Разказвам за тези упражнения, защото след няколко години се срещнах с нещо подобно, което промени към добро живота ми. Следващите години от време на време съм правил тези китайски упражнения и съм чувствал някаково облекчение на преумората.

През лятото на 2002г. отново отидох на преглед, защото като проверявах ту дясното, ту лявото око открих, че с дясното отново имам проблеми дори с очилата. Този път Д-р Михайлова не успя да направи добра корекция с очила, разширява ми зениците с капки и т.н. и ми каза, че имам кератоконус на двете очи и ме изпрати в кабинета на д-р Кръстева и Д-р Диманова /в своята лична история си споменал Д-р Диманова/, където Д-р Кръстева потвърди диагнозата кератоконус на двете очи. Когато ми обясни какво представлява заболяването и че може да се наложи трансплантация /присаждане/ на роговица /кератопластика/ ми се обърна стомаха и си помислих, че светът се сгромолясва. Каза ми, че трябва да нося твърди лещи и че си ставаме роднини, тоест, че ще се виждаме много често, защото се налагало през няколко месеца да се правят прегледи и да се следи промяната на роговицата, съответно да се коригират лещите.

От този момент започна един от най-тежките и неприятни периоди от моя живот. Поръчах си твърди лещи, най-различни разтвори, кутийки за лещите, огледалце за слагане и махане и т.н. Твърдите лещи бяха нещо ужасно за мен. Кошмарен сън. Все едно ми прилагаха някакво средновековно мъчение всеки ден. По това време потърсих информация в Интернет и попаднах на руски и американски сайтове, но това което прочетох не ме обнадежди много, но беше полезно от гледна точка, че се запознах по подробно със заболяването, структурата на окото и с това докъде са стигнали научните изследвания за причините за появата на кератоконус.

Пак през 2002г. отидох и при Доц. Д-р Андрей Андреев /в личната история на Роси може би тя говори за него/, който потвърди диагнозата.

От лятото на 2002г. до лятото на 2003г. посещавах Д-р Кръстева, но постоянно имам проблеми – зачервени очи, бял секрет от очите, лоша корекция, спазми и парене на

очите от пращен вятър и при влизане от студено на топло и обратно, сълзене на очите и т.н. Слагях изкуствени сълзи и капки Офталмосептонекс. Носих твърди лещи с ДК18 , ДК32, ДК 75.

През лятото на 2003г. отидох на преглед при Д-р Саша Захаријева, при която ме изпрати Д-р Петър Димков /внук на народния лечител и духовен учител Петър Димков, спорд мен един велик българин/. Д-р Захаријева коригира част от показателите на твърдите лещи, но положението не се променяше.

Есента на 2003г. отново няколко пъти посетих Д-р Кръстева. През 2003г., докато още носех твърдите лещи изкарах курс по системата на Лидия Ковачева при нейната ученичка и сподвижничка Д-р Вергиния Георгиева.

И така до началото на 2004г., когато съм благодарен на съдбата, че ме срещна с Акад. Д-р Петя Василева. Посетих Медицински Център „Пашев” и ме прегледа екипа на Акад. Д-р Петя Василева. Роговиците и на двете ми очи бяха надраскани от прах. Отидох с папка изследвания и документация все едно ще пиша дисертация, а на един бял лист си бях направил таблица с промяната на показателите на всички твърди лещи, които бях носил. Тя ми обясни, че трябва да нося очила, докато е възможно да се постига корекция с тях, защото твърдите лещи /а дори и меките/ могат да провокират други очни заболявания, като се има предвид замърсената и прашна обстановка в големите градове, по лещата полепва прах, който постоянно драска роговицата, може да предизвика ерозия, а също има случаи, в които може да повлияе негативно и на самия кератоконус и т.н. /В личната история на Х.П. в твоя сайт пише „Това което никой лекар не ми е казал, но което намерих като информация по форуми в интернет е, че твърдите лещи коригират зрението, но в същото време може да са фактор за усилване на процеса на изтъняване.”/ На 26.03.2004г. магнах твърдите лещи и от тогава. отново започнах да нося очила.

През 2004г. медицинският консултант на в-к „Лечител”, по това време беше и главен редактор на в-к „Лечител” – г-н Атанас Цонков на базата на мое писмо с изследванията ми за кератоконуса и обяснения за други здравословни проблеми ме посъветва, че първото нещо, което трябва да направя е да си направя изследване за скрити инфекции на зъбите и да сменя всички амалгамени пломби. Повечето ми пломби бяха амалгамени и то от ученическите ми години. Благодаря му, че ми препоръча за стоматолог Доц. Семерджиева. Тя се оказа един изключителен специалист и много етичен човек. Имах скрита инфекция на един зъб, а нивата на токовете, които се мерят в устната кухина бяха изключително високи. През лятото на 2004 г. смених всички амалгамени пломби с фотополимерни и то след като доц.Семерджиева ми направи тест за алергия към фотополимера, който използва. Такъв тест за алергия може да се направи към всеки материал, който се използва за пломби или за протези. Обяснявам за пломбите, защото прочетох в сайта ти, в главата „Полезни практики за ежедневието” следното: „Има подозрения, че има връзка между кератоконус и токсините в организма. Едно от предположенията е, че амалгамените пломби, в които се съдържа голям процент живак, са едни от виновниците за развитието на болестта. Трябва да се внимава и при махането на този тип пломби, защото точно при разбиването на стара пломба в организма постъпват най-голямо количество живак. Съществуват специални технологии за премахване на стари амалгамени пломби, при които риска от интоксикация е сведен до минимум.”



През есента на 2004г. ми казаха за книгата на Мирзакарим Норбеков „Опитът на един глупак, стигнал до прозрението как да се избавим от очилата”. Купих си книгата, но още преди да я прочета разбрах, че една българка организира курсове по системата на Норбеков в България. Записахме се аз и моята съпруга. Имах усещането, че от това може да излезе нещо добро и не се излъгах. Този курс ми даде ново виждане за живота и света и ме научи да живея с гордо вдигната глава, усмихнат и щастлив. Научиха ни да правим упражнения за цялото тяло, като за очите има специални упражнения, които приличат на китайските упражнения, за които говорих по горе. Отделно ни научиха да правим и упражнения за психиката. По време на този курс свалих очилата и от 2004г. до сега 2009г. не съм носил нито очила, нито лещи.

Почти всеки ден си правя упражненията на Норбеков за тялото и специалните упражнения за очите. Започвам деня с лъжица мед и топла вода. До обяд ям само плодове и пия вода. Разбира се има някои дни, в които нарушавам този режим, за да си хапна вкусна баничка, геврек или нещо друго. Един път седмично плувам. Пия прясно изцедени сокове от моркови, друг път от портокали.

Информация за курсовете по системата на Норбеков и за други книги на Мирзакарим Норбеков, както и за книги на Петър Дънов може да намерите в следните сайтове [www.janua-98.com](http://www.janua-98.com) и [www.norbekov.bg](http://www.norbekov.bg).

От 2005г. веднъж годишно ходя в Диагностично-консултативен център „Д-р И.С.Грийнберг” при Д-р Узунова за профилактичен преглед, като стойностите от 2005г. нямат никаква промяна, а роговицата ми е гладка, лъскава, прозрачна и няма надрасквания. Работа с компютър. Гледам телевизия и т.н. Работа си нормално и виждам по-добре от когато носех очила и лещи.

### **Упражнения за астигматизъм с ТИБЕТСКО КОЛЕЛО**

Те разтягат и удължават очните ви мускули въз основа на острия ъгъл между таблото за проверка и очите ви.

За това упражнение е необходимо да разпечатите тибетското колело на формат А4 Smiley



1. Дръжте Тибетското колело точно пред лицето си - на 3 см. от носа си. Върхът на носа трябва да сочи точно белия кръг в средата. Няма значение дали виждате ясно фигурата, тук се цели тренирането на мускулите.
2. Поемете си въздух и движете очите си нагоре, като „изкачвате“ с поглед левите стълбички, докато видите кръгчето на върха. Починете една-две секунди и издишвайки, започнете съвсем бавно да движите очи надолу по дясната страна. Отпуснете цялото тяло.
3. По същия начин повторете движенията с очи, първо по посока на часовниковата стрелка, а след това обратно на нея.
4. Правете упражнението три пъти дневно.

## Билки

### **Змийско мляко (*Chelidonium majus*)**

Змийско мляко при сиво перде и петна по роговицата на очите изчезват постепенно. Сокът помага даже при кървене и отделяне на ретината. Взима се листо от змийско мляко, измива се и крехката дръжка се стрива между навлажнения палец и показалеца. Така получената течност се размазва с показалеца, при затворени очи, към ъгълчетата им. Не бива да попада в окото. Макар и да не се нанася директно върху окото, тя въпреки това му се предава.

Това важи за сиво перде, слабо зрение и профилактично - при здрави, пренатоварени очи. Хомеопатията прави от змийското мляко тинктура, от която при посочените болести могат да се взимат по 10-15 капки в малко вода два-три пъти дневно.

## История

„На мен лично това ми действа благоприятно, когато преглеждам, често пъти до късно среднощ, пристигналата поща. Преуморена отивам в градината, откъсвам си лист змийско мляко и разтривам течността към ъгълчетата на очите по посочения по-горе начин. Всеки път имам приятното усещане, че се вдига було от очите ми. В една енория в Горна Австрия, където през ноември държах доклад, се запознах с един клисар, който носеше очила. Когато през февруари отидох отново там, клисарят вече не носеше очила: както самият той разказа само защото от ноември следвал всеки ден съвета ми със сока от змийско мляко. Освен това сега той виждал много по-добре, отколкото някога с очилата. По това време човекът трябваше да си изравя листата на змийското мляко изпод снежната покривка. Това го споменавам само за да покажа, че някои билки могат да се намерят пресни и през зимата, когато целият растителен свят изглежда мъртъв.“

## Лайка (*Matricaria chamomilla*)

Наричат я още лайкучка, полска лайка, житна лайка, майчина билка и магьосническа тревичка. Против болки в очите тя кипвала лайка в мляко и след това я налагала като топъл компрес върху затворените очи, които по този начин скоро оздравявали.

Премахва сухотата в очите, намалява зачервяване и оток.

„Против болки в очите тя кипвала лайка в мляко и след това я налагала като топъл компрес върху затворените очи, които по този начин скоро оздравявали.“

## Очанка

НАЙ-ПОЛЕЗНА ОТ ВСИЧКИ БИЛКИ Е ОЧАНКАТА

В превод от гръцки очанка означава радост. И как иначе - та нали тя помага да се възстанови зрението. Смята се, че един от основните механизми за лечебното действие на очанката е подобряване на кръвообращението в съдовете на мозъка и очите. По този начин укрепват капилярите и се понижава гъстотата на кръвта.

## Рецепта 1

За външно приемане може да си приготвите капки. Залейте с половин литър вода 2 супени лъжици от билката. Поставете сместа в термос за една нощ. На сутринта прецедете. Всекидневно капвайте в очите си по една капка от настойката 2 пъти на ден. Може да си правите компреси от настойката, като ги държите 10 минути.

## Рецепта 2

Билкова рецепта и приготвяне – сварете 2 супени лъжици от сухата билка в 200 мл вода за 3 минути. След като отварата изстине потопете тампони в течността и ги наложете за няколко минути върху клепачите.

## Рецепта 3

Петдесет г очанка се заливат с 300 мл вряла вода и след изстиване се консумира до 3 пъти на ден.

## Рецепта 4

1 супена лъжица от нарязаната на ситно билка се залива със 150 мл. вряща вода. Сместа се оставя да изстине и се използва за компреси (ефикасна е до 12 часа). Напояват се два

памучни тампона, изцеждат се и се налагат върху клепачите. Престоява се около 10 минути, като щом усетите, че тампоните се затоплят, веднага се намокрят пак. След като мине времето за престой, измийте очите си със студена вода и ги подсушете с мека, чиста кърпа.

## **Копър**

Навремето, още в дълбока древност, гърците и римляните подарявали букети от копър на любимите девойки, а античните поети възпявали копъра в своите оди. Египтяните също били добре запознати със свойствата на копъра - те са го използвали против главоболие и при очни болести. Ето рецептата: Изцедете сок от копър, натопете бинт с този сок и леко го изцедете. След това наложете за 15-20 минути върху очите си. Процедурата се изпълнява няколко пъти на ден. Курсът на лечение не е ограничен.

Копърът съдържа специфични вещества, които нормализират пропускливостта на очните капиляри, а витамин В въздейства върху обменните процеси в роговицата, очната леща и ретината.

## **Невен (*Calendula officinalis*)**

Невенът заема значително място сред родните билки. Миенето на очите с хладък чай, използвайки стъкленица за промивки, усилва зрението.

## **Слез (*Malva vulgaris*)**

Много ефикасни се оказват бани и компреси на очите с хладък чай от слез при явяващото се рядко пресъхване на слъзната течност, която води болния до известна безпомощност.

## **Хвоц (*Equisetum arvense*)**

След тежко раждане у младите майки се появяват понякога смущения в зрението, което сигурно се дължи на това, че от раждането на детето пострадват бъбреците на майката. Бани на половината тяло с хвоц допринасят отвън за оросяване на бъбреците, което изтегля от очите натиска им, така че смущенията в зрението постепенно изчезват.

## **Мокрица**

В света на природата има едно непретенциозно растение, което се нарича мокрица или още врабчови чревца. А в крайна сметка, ако човек се вгледа по-внимателно в цветчетата на мокрицата, те приличат на малки изящни звездички. А след дъжд или роса цялото растение се превръща в една "кристална красавица". Малките тънки стъбълца задържат капчиците вода, които блестят под слънцето и цветът на капчиците прелива като при скъпоценните камъни.

Това растение не само подобрява сърдечната дейност, нормализира нервната система, заздравява гнойните рани, но и помага да се задържи развитието на катарактата. Само трябва да бъдете много внимателни, защото има две разновидности на мокрицата, едното от които е отровно. Трябва да се съветвате с фитотерапевти, които разбират от билки. Ето и рецептата.

Капвайте в очите всекидневно по 2-3 капки сок от билката. Това е полезно при начален стадий на диабетна катаракта.

Отвара от мокрица - 2-3 супени лъжици врят 5 минути в чаша вода. Полезно е с тази отвара да се промиват очите. Тази процедура оказва укрепващо и лечебно действие върху очната лигавицата. Така се премахват неприятните усещания като парене.

## **Боровинки**

Боровинката е билка, която се използва при проблеми с очите има антиоксидантно действие. Подобрява остротата на зрението и подобрява притока на кръв през очите. Боровинката спира развитието на перде на очите, ако се приема с витамин Е. Тя засилва остротата на зрението и понижава умората на очите.

Активните компоненти на черната боровинка са антоцианозидите. Това са сложни природни вещества, които укрепват стените на малките кръвоносни съдчета около очите и подобряват гъвкавостта на клетъчните мембрани. В резултат на това се увеличава притокът на кръв към очната ябълка и постъпват повече подхранващи вещества.

Черната боровинка не само потиска развитието на катарактата, но помага също и за регенерация на пурпурния пигмент на ретината. Той е необходим за акомодацията на очите при слабо осветяване, например при сумрак.

### **Рецепта 1**

Смесете пресни черни боровинки и мед в равни пропорции - например по половин чаша. Дръжте вкусното лекарство в хладилника и изяждайте по 2 супени лъжици на ден.

### **Рецепта 2**

През лятото е полезно да приемате по половин чаша плодове 3-5 пъти на ден, а през зимата пийте чай, сварен със сушени плодове и листа на този чудесен горски плод.

### **Рецепта 3**

Вземете 2 чаени лъжички листа от боровинки и ги залейте с 1 чаша гореща вода. Оставете за 1 час и прецедете. Пийте по половин чаша 2 пъти на ден.

## **Магданоз**

Това е една от най-ефективните билки при грижи за очите. Сок от магданоз много помага при лечение на проблеми с очите, както и слабост в очите, катаракта, язва на роговицата и конюнктивит.

## **Мед**

### **Рецепта 1**

5 г пчелно млечице 250 г мед Разбъркват се и се съхраняват на хладно. Консумира се по 1 ч. л. на ден.

### **Рецепта 2**

40 г мед

100 г минерална вода

Капва се по 1 капка във всяко око вечер.

## **Анасон**

Много полезна билка при лечението на катаракта. За да има ефективни резултати се пие чай от анасон по два пъти на ден примесен с една чаена лъжичка билков мед.

## ***Цариградско грозде***

Смята се, че е отлична билка за очите. Тази билка е ефективна при лечението на глаукома и конюктивит. Да се приема под формата на чай с една лъжица мед.

## ***Семена от кориандър***

Отвара от тези семена се използва успешно при лечението на конюктивит. Семената от кориандър са много ефективни и за облекчаване на зачервяване, парене и подуване на очите.

## ***Листа от живовляк, плодове от касис и шипка***

Сред растенията, които нормализират обмяната на веществата в очните тъкани и преустановяват дегенеративните процеси, препоръчваме за вътрешен прием листа от живовляк, плодове от касис, шипкови плодове. Няма да е трудно през летния период да си пригответе със собствени ръце полезна за очите и целия организъм водна настойка от астрагал.

Смесете 2 супени лъжици смяна суха билка в чаша и половина изстудена преварена вода, оставете да престои 4 часа и пийте по четвърт чаша 3-4 пъти на ден.

Астрагалът стотици години се използва в Китай за лечение на диабет, на очни и сърдечносъдови заболявания. Растението притежава имуномодулиращи свойства.

## ***Летен букет***

Вземете по една чаена лъжичка смлени цветчета от невен, метличина, шипков цвят, смлени листа от репей и залейте с литър студена преварена вода. След това сложете да заври и затворете съда с капак. Използват се капките, които се отделят по капака. Капвайте по 2 капки във всяко око 2 пъти в седмицата.

## ***Билки срещу глаукома и перде***

### **Рецепта 1**

Една супена лъжица цвят от метличина се залива с 1 чаена чаша вряла вода. Сместа кисне 2 часа и се прецежда. Получената запарка се използва за промивки на очите.

### **Рецепта 2**

В 2 литра червено вино се слага 200 г червен кантарион. Кисне 14 дни, като често се разклаща. Пие се по 1 супена лъжица 3 пъти на ден след ядене.

### **Рецепта 3**

Смесват се по 100 г бобени шу-шулки, цвят от лайка, подбел и очу-кано семе от живовлек. Две супени лъжици смес се залива със 700 мл вряла вода. Кисне 8 часа и се прецежда. Пие се 3 пъти на ден по 200 мл. С отварата се правят промивки, а с билките от чая вечер се правят компреси на очите.

### **Рецепта 4**

Всяка сутрин в продължение на 40 дни се капват по 2 капки лимонов сок в двете очи. Вечер се пие сок от 1 лимон, смесен с мед и вода на вкус.

### **Рецепта 5**

Смесват се 50 г очанка, по 20 г жълта иглика, седефче, очеболец, по 15 г люляков цвят и змийско мляко. Две супени лъжици смес се залива с 600 мл вряла вода. Кисне 1 час и се прецежда. Пие се 4 пъти на ден по 150 мл преди ядене.

### **Рецепта 6 (перде)**

Билките, които повлияват благотворно, са глухарче, очанка, метличина, живовляк, трън, цикория и хмел.

50 г метличина 50 г очанка 25г глухарче. Вземат се 3 с. л. билки и се варят 10 мин в 3 ч. ч. вода. След изстиване се прецежда и се пие по 1 к. ч. 2 часа след хранене.

### **Рецепта 7 (перде)**

2 с. л. кисел трън. Добавя се 500 мл вряща вода и след изстиване се прецежда през двойна марля. Капват се по 2 капки сутрин и вечер.

### **Рецепта 8 (глаукома)**

Заболяването се повлиява благоприятно от компреси и отвари с очанка, жълт кантарион, трън, метличина и глухарче.

10 г мащерка, 10г жълт кантарион, 10 г метличина Вземат се 2 с. л. от сместа и се прави запарка в 300 мл вода. Пие се топло до 3 пъти на ден.

## **Заклучение и Обобщение**

За да има ефект всичко описано в този наръчник е важно да се прави с много желание и постоянство. Насила хубост не става е казал народът. Като обобщение и план за действие смятам, че е най-подходящо следното:

Прави се план-програма за всяка седмица по отделно (разпечатва се/начертава се таблица на лист) – подобно на споменатата таблица и в нея се включва храната за тази седмица (от списъка с продукти), билките и рецептите за тях, както и упражненията, които ще се правят. Поставят се тикчета в табличката на всяко изпълнено нещо и се гледа кое не е изпълнено и се прехвърля за следващата седмица. Всяка седмица упражненията и храните е хубаво да са различни, за да не омръзват. Билките може да се прецени от кои има ефект за конкретния човек и да се пробва с тях, докато се забелязва подобрение. Най-важното е човек сам да си изкове програмата и да си я следва. Успех и се надяваме на скорошни резултати!

