Семейный доктор

Светлана Троицкая

Практический курс

+ DVD
с комплексом упражнений

КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

для взрослых и детей

ПИТЕР

Семейный доктор

Светлана Троицкая

Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей

«Питер»
2011

УДК 617.7
ББК 56.7

Троицкая С. И.

Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей /
С. И. Троицкая — «Питер», 2011 — (Семейный доктор)

Светлана Троицкая – бессменный руководитель центра естественной коррекции зрения и оздоровления – представляет новый курс, разработанный для всей семьи, для взрослых и детей. Курс коррекции зрения Светланы Троицкой – это избавление от очков за неделю, стойкое улучшение зрения за месяц и общее оздоровление уже после первых занятий. Нормализуются сон и давление, уменьшается вес, у диабетиков снижается до нормы сахар в крови, у астматиков сокращается потребность в ингаляторах… Чудо? Нет, просто скромный перечень наиболее типичных достижений выпускников центра естественного оздоровления и восстановления здоровья глаз. Уникальная авторская программа рассчитана на современного занятого работающего человека. Отдельная глава посвящена коррекции зрения у детей. Подарите себе здоровье и зоркость, а своим детям – счастливое детство без очков и прекрасное зрение на всю жизнь! Книга также издавалась под названием «Практический курс коррекции зрения Светланы Троицкой». DVD прилагается только к печатному изданию.

УДК 617.7
ББК 56.7

© Троицкая С. И., 2011
© Питер, 2011

Содержание

Введение 6
Глава 1 9
Глава 2 13
Насколько вы свободны? 14
Насколько вы мудры? 15
Люби свои глаза! 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Светлана Троицкая
Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей

© ООО Издательство «Питер», 2011

Введение

Тем, кто взял в руки данную книгу, можно, наконец, вздохнуть с облегчением. Вы много слышали о том, что можно самостоятельно восстановить или улучшить здоровье глаз, много читали о способах естественной коррекции зрения при той или иной зрительной патологии, теперь *настало время увидеть, как это можно сделать, посмотрев DVD, прилагаемый к книге*.

Будучи в прошлом очкариком с многолетним стажем, я прекрасно понимаю растерянность и противоречивые чувства своих современных товарищей по несчастью. Ни для кого не секрет, что «очки-убийцы» зрение не улучшают, а лишь ухудшают, что на операцию идти опасно, а от рецептов, капель, добавок и всяких настоев эффекта особого не наблюдается. При этом множество источников предлагают альтернативные способы восстановления зрения, рассказывают о том, как ухаживать за глазами, как укреплять и тренировать их и т. д. Об этом написано огромное количество книг, статей, рецептов и рекомендаций.

Однако изучение этих работ зачастую так и оставляет человека в неведении: с чего начинать уход за глазами, на что делать главный упор, в какой последовательности выполнять те или иные рекомендации. А главное, как вписать все эти приемы в свой напряженный жизненный график, не забрасывая при этом все прочие дела и заботы и не жертвуя своим сном, отдыхом, привычками и увлечениями.

Вы листаете в книжном магазине или дома приобретенные книги на данную тематику и уже наизусть знаете названия наиболее эффективных приемов, имена людей, добившихся удивительных результатов при самостоятельной работе с глазами и… все больше отчаиваетесь: это не для вас, у вас дальше благих намерений дело не идет. Поверьте, я не раз проходила этот путь от надежды к отчаянию после знакомства с книгами американского доктора Уильяма Бейтса и его последовательницы Маргарет Корбетт. Наверное, если бы к их книге прилагался качественный видеоматериал с наглядной демонстрацией описываемых методик, я гораздо раньше сняла бы свои ненавистные очки, но зато вряд ли стала бы разрабатывать и совершенствовать методику Бейтса для своих друзей по несчастью.

Да, мне повезло: на моем пути встретился замечательный человек и учитель – неисправимый оптимист Игорь Николаевич Афонин, который все-таки добился эффекта от практического применения метода Бейтса и не просто улучшил свое зрение, справившись с серьезными зрительными патологиями, но и начал преподавать свои наработки в общественном общероссийском объединении «Оптималист». Именно после посещений курса занятий И. Н. Афонина в Череповце я окончательно рассталась с очками, хотя полностью проблемы со зрением ушли несколько позже. Мне пришлось немало поработать, чтобы найти, к примеру, доступные способы восстановления центральной фиксации, ибо ни в книге Бейтса, ни на курсах Афонина я не получила внятных предложений на этот счет. При этом в книге того же Бейтса написано, что без избавления от астигматизма и полного восстановления способности к естественной фиксации глаз на центр макулы успех не гарантирован, что и демонстрируют многочисленные семинары академика Норбекова и профессора Жданова. Много всевозможных источников и литературы пришлось переработать, чтобы подобрать простые, но эффективные правила чтения, просмотра телепередач, работы на компьютере и т. п. Но главными моими учителями стали все-таки практический опыт и люди, которые приходят ко мне на курсы с весны 1992 года, – именно тогда я стала первым преподавателем, работающим по методу естественной психокоррекции зрения в Санкт-Петербурге.

Именно практический опыт и демонстрируется на диске, прилагающемся к книге. Запись большинства навыков и рекомендаций, которые я даю на курсах, на DVD – это первая попытка отразить практическую сторону занятий на видеоносителе. Я намеренно избегаю демонстрации полной версии занятий, как это сделал мой коллега В. Г. Жданов, выложив свой

курс на дисках и в Интернете. Когда занятия ведутся в лекционной форме, вполне реально записать их для широкого круга зрителей, но когда работаешь в малой тренинговой группе (как в моем случае), где постоянно выявляются индивидуальные особенности каждого участника группы, когда без физиологической или психологической коррекции подчас не обойтись, выносить это на всеобщее обозрение, по меньшей мере, некорректно. *Вот почему на диске представлены только фрагменты первого занятия (на котором фактически не проявлена еще индивидуальная работа с каждым слушателем) и полный комплекс упражнений, которые я демонстрирую без своих учеников и без подробных объяснений и комментариев (они есть в книге).*

Запись первого занятия, на мой взгляд, крайне важна, так как на нем подробно разбираются некоторые главнейшие рекомендации по уходу за глазами, комплекс базовых упражнений для укрепления и расслабления глазодвигательных мышц и способы их правильного выполнения. Огромное количество теоретических объяснений не заменят одной внятной демонстрации грамотного выполнения упражнений с соблюдением важнейших принципов безопасности. Здесь же дается подробное объяснение работы с дневником – важнейшей составляющей нашей программы. Завершает первое занятие подробное объяснение правил выполнения пальминга и демонстрация его проведения на фоне красивейшего видеоряда.

Комплекс упражнений, представленный на диске, включает основные приемы снятия психического и физического напряжения по У. Бейтсу, самомассаж биоактивных точек, гимнастический комплекс для расслабления всех мышц тела и укрепления опорно-двигательного аппарата. Здесь же можно посмотреть упражнения из американского образовательного комплекса «Гимнастика мозга», помогающего сбалансировать все системы организма, активизировать работу мозга и органов чувств, развить творческий потенциал и способность к обучению.

Конечно, ни на диске, ни в книге я не даю рекомендаций по общему оздоровлению организма без лекарств. Во-первых, вопросы питания, очищения, закаливания и укрепления опорно-двигательного аппарата не входят в рамки заявленной темы и не вписываются в объемы книги. Во-вторых, актуальные и широко описанные программы питания и очищения организма требуют не дидактического изложения своей точки зрения, а обязательного обсуждения, дискуссии с участниками группы, ибо у всех, как правило, уже сложились свои взгляды и представления по данному поводу, и мои рекомендации могут носить только корректирующий и индивидуальный характер.

Теперь о том, чем отличается данная работа от моих предыдущих книг на эту же тему, выпущенных издательством «Питер» («Улучшаем зрение сами» и «Избавиться от очков-убийц навсегда»). Прежде всего, конечно же, большей практической наполненностью за счет DVD и тренировочных таблиц с подробным описанием работы с ними. Ни у одного из моих российских коллег подобная работа с таблицами не предлагается, а она крайне необходима для достижения быстрых и стабильных результатов в процессе самостоятельного восстановления зрения.

Очень важен, на мой взгляд, также образец дневника с таблицами замеров и формулами самовнушения. По ходу изложения даны подробные комментарии о том, как с ними работать.

Добавлена и очень серьезная глава о влиянии компьютера на зрение, психику и развитие детей подросткового возраста. Интересные исследования психологов заставили меня пересмотреть отношение к влиянию ПК на множество людей и общество в целом. А примеры моих учеников и знакомых позволили убедиться в серьезной компьютерной опасности на практике. Поэтому особенно настоятельно рекомендую ознакомиться с этой главой тем, кто имеет в семье детей от 5 лет до подросткового и даже юношеского возраста, дабы избежать типичных ошибок, совершаемых большинством современных родителей. Если же компьютерная зависи-

мость уже проявилась, настройте своих детей стать моими слушателями, ибо родительского авторитета зачастую уже не хватает в подобной ситуации.

По ходу повествования я буду ссылаться на представленные в приложении схемы и таблицы или указывать на соответствующее место на диске. *Для удобства поиска представленный на диске видеоматериал разбит на два блока, каждый из которых, в свою очередь, разделен на отдельные части*. Первый блок состоит из фрагментов первого занятия с группой и включает в себя значительный объем практических рекомендаций, которые невозможно описать теоретически. Например, демонстрацию правильной позы во время выполнения зрительной работы и основные принципы поддержания правильной осанки и состояния позвоночника в целом. Второй блок представляет собой комплекс упражнений, которые я даю на занятиях.

Однако прежде чем вы приступите к работе с книгой и видеозаписями, я хотела бы еще раз напомнить, что и диск, и книга дадут реальные результаты только при условии их тщательной и практической проработки. Если же и книга, и диск будут отложены в сторону до лучших времен после двух-трех просмотров, то говорить о том, что занятия по программе Троицкой вам тоже не помогли, будет, по меньшей мере, преждевременно.

Конечно, проще и эффективнее всего воплотить представления об уходе за глазами в реальной жизни можно на практических занятиях в группе и с опытным преподавателем. Вот почему данная книга адресована прежде всего тем, кто живет вдали от Петербурга и не имеет возможности побывать на моих занятиях. Впрочем, недавно у меня занималась молодая женщина с 10-летней дочкой, прилетевшая из Владивостока. Светлана работает медсестрой, но ради зрения своей дочери она нашла способ попасть на мои курсы во время летних каникул. Я не призываю всех к подобному подвигу, просто обращаю внимание, что быстрый и гарантированный результат от занятий получают те, кто посещает сами курсы, что не отменяет дальнейшей самостоятельной работы с книгами и дисками. Как отметил один из последних моих учеников, диск нужен для ленивых и неорганизованных, к числу которых он себя и относил.

Однако любой труд, даже такой пассивный, как просмотр видеоматериала на DVD-плеере или компьютере, должен как-то мотивироваться, поэтому первая глава книги посвящена ответу на важнейший вопрос: что мы получим взамен наших усилий?

Глава 1
Что мы получим взамен наших усилий?

Вопрос немаловажный, ибо простое избавление от очков может быть недостаточным стимулом для принятия решения о необходимости плотно заняться своими глазами. Мой личный опыт, а главное, удивительные и разнообразные результаты моих слушателей позволяют с уверенностью утверждать, что применение данных рекомендаций не только помогает избавиться от очков, контактных линз и различных заболеваний глаз без операций и лекарств, но и способствует исчезновению таких неприятных явлений, как светобоязнь, слезоточивость, отеки и мешки под глазами. Все эти явления стойко сопровождали меня в течение последних лет моего 17-летнего очкового стажа. Представленная в книге фотография, возможно, поможет хоть отчасти разглядеть мои жуткие мешки под глазами и отсутствие их на современном фотоснимке (рис. 1). Многие мои знакомые отмечают и заметное внешнее омоложение, хотя срок моей свободы от очков приближается к тем же 17 годам. Этот биологический парадокс объясняется тем, что когда глазные и окологлазные (экстраокулярные) мышцы, а также сосуды головы укрепляются, то кожа на лице естественно разглаживается, приобретает тонус и заметно молодеет.

Оздоравливается, конечно, и весь организм, ибо крайне важен в занятиях именно комплексный подход, и я твердо убеждена в том, что глазам невозможно помочь частным образом. Вот почему в решении зрительных проблем так беспомощны узкие специалисты. И когда я прошу людей назвать определения глаз, их выдается так много, что сразу становится понятно, как наивно полагаться на возможности каких-то оптических приборов и даже сверхсовременных лазеров, когда речь идет об органе столь многогранном. Да-да, глаза – это и орган зрения, и часть воспринимающего разума, и наш позвоночник, и наша душа, и наша поджелудочная железа, и наша печень, и наш кишечник, и кровеносно-сосудистая система, и психоэмоциональная и физическая сферы организма. Неполадки в любой части тела, нарушения в психическом или энергетическом состоянии – все может повлиять на качество зрения и привести к той или иной аномалии рефракции. И никакой узкий специалист с самым высоким статусом и званиями не научит вас правильно питаться, очищаться, двигаться, сидеть, стоять и даже дышать в соответствии с потребностями ваших глаз. А какой медицинский работник избавит вас от житейских проблем или хотя бы научит правильно на них реагировать и выходить из многочисленных стрессов с минимальными последствиями для здоровья и зрения? Вот почему даже прекрасное лечение, удачная операция имеют подчас временный эффект: до первой житейской проблемы либо до возвращения к привычно неправильному образу жизни. В это трудно поверить, но это многократно подтвержденный факт: после курсов наши слушатели становятся и более зрячими, и более здоровыми, и более стройными, и более разумными, и более жизнерадостными, и более уравновешенными, и более счастливыми людьми. А главное, уходит страх перед маячащей впереди слепотой и ощущение беспомощности перед дамокловым мечом необратимости ухудшения зрения, навязанной нам врачами.

Рис 1. Автор до избавления от очков (слева) и после него (справа)

Когда мы осознаем свои внутренние возможности и обретаем победу над какой-то проблемой, наша самооценка непременно возрастает, резко повышается и уверенность в себе. Нам становятся не свойственны депрессии и пессимизм, и глаза начинают излучать не уныние, а радость и оптимизм. Характерно, что глаза – не просто зеркало души и отражение всех наших внутренних чувств. Состояние самого зрения колоссально влияет на наше настроение, мысли, поступки, ощущения. Возможность видеть, любоваться и управлять своим здоровьем без врачей и целителей поднимает человека на такую высоту, что ему буквально все становится по плечу. Я знаю множество примеров, когда наши выпускники меняли в целом свою жизнь: возвращались после инвалидности к любимому делу и достигали там небывалых высот, находили новую высокооплачиваемую работу, реализовывали себя в творчестве и на научном поприще, восстанавливали благополучие и покой в семье. Либо счастливо устраивали свою личную жизнь. Примеров и приемов, описывающих, как этого добиться, будет достаточно приведено в данной книге.

Метод, который я успешно применяю в своей практике, действительно уникальный, а результаты, которые получают люди на занятиях и после них, просто поразительны. Будут ли они у тех, кто прочтет эту книгу, или тех, кто придет на занятия, зависит только от самого человека. От его желания помочь себе, от веры в возможность безлекарственного восстановления зрения, от усердия, упорства и убежденности, что пока сам человек не изменит отношение к себе, к жизни и к своему недугу, никто и ничто не сможет ему помочь.

Книга насыщена интересными примерами, шутливыми и серьезными рассказами наших слушателей о себе в стихах и прозе, за каждым из которых стоит реальный человек с конкретным адресом. Эти примеры приведены здесь для того, чтобы каждый читатель имел возможность убедиться в том, что чудеса случаются не только с героями книг и кинофильмов, но и с нашими современниками, соотечественниками, земляками – совершенно простыми, обычными людьми. От всех прочих их отличает только то, что однажды они поверили в себя, в Бога, и поняли, что если заняться собой и своими глазами, то организм не может не откликнуться положительными изменениями, а Бог не может не прийти к ним на помощь.

Прежде чем приступить к изучению практического курса, представленного на DVD и в книге, я предлагаю вам задуматься о том, как несправедливо поступали мы всю предыдущую жизнь с нашими главными помощниками и друзьями – глазами. Не странно ли, с самого дет-

ства нас учили правильно чистить зубы, мыть руки перед едой, следить за чистотой ушей, шеи, ног. Но вряд ли кто-нибудь припомнит, как ему объясняли правила ухода за глазами, учили помогать им, когда они уставали. При этом ни один из наших органов чувств не несет такой громадной нагрузки, и нет столь же невосполнимой потери, как потеря способности видеть, любоваться, получать бесконечно прекрасные и разнообразные зрительные впечатления.

Курсы по психокоррекции зрения и естественному восстановлению здоровья глаз, которые я провожу вот уже более 15 лет в Петербурге и других городах страны, постоянно убеждают, как быстро можно помочь глазам даже в самой запущенной стадии аномалии зрительной функции, грамотно проявив свою заботу о них.

Уже с первых дней занятий глаза становятся более сильными, зоркими, подвижными и легко справляются с множеством зрительных нагрузок без утомления и усталости. Глаза наши – это очень чуткий и отзывчивый инструмент, недаром они считаются важнейшим органом чувств еще со времен Платона и Аристотеля, посвятивших процессу зрительного восприятия немало строк.

И если к программе укрепления глазодвигательных мышц будет подключена вся система ухода за глазами: приемы снятия зрительного напряжения, гигиена зрения, питание, дыхание и водные процедуры, это обязательно повлияет на улучшение здоровья ваших глаз. Если же, ознакомившись с книгой, вы поймете, как правильно читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере, водить машину, да еще и примените это все на практике, то, несомненно, вы сможете переносить многие зрительные нагрузки без вреда, более того, с пользой для своих глаз, даже если вы относитесь к категории работающего человека, чей напряженный жизненный ритм не оставляет времени на заботу о своем здоровье и зрении.

В этой книге я расскажу, как с минимальными затратами времени и сил получить максимальный эффект от программы восстановления зрения.

Вы узнаете, например, как можно помогать себе и своим глазам при пробуждении и засыпании, в процессе умывания и бритья, в транспорте, на эскалаторе в метро, во время любого вынужденного ожидания и даже на работе.

Что касается сроков получения результатов, то у всех они, конечно, будут различны. Особенно если вы занимаетесь самостоятельно, а не в группе с преподавателем. Мой опыт работы с группами показывает, что всего за 6–7 дней занятий фактически все участники курсов снимают очки и линзы либо переходят лишь на периодическое использование очков с более слабыми диоптриями. Уже на третий день занятий многие слушатели курсов обнаруживают, что перестали слезиться глаза, ушла куда-то светобоязнь и потребность в использовании солнцезащитных очков. Люди, работающие весь день с компьютером, отмечают, что глаза перестали краснеть и болеть к концу рабочего дня.

Больные катарактой уходят от необходимости закапывания лекарств и даже хирургического вмешательства. Страдающие глаукомой с удивлением обнаруживают на врачебных приемах уменьшение и стабилизацию внутриглазного давления на фоне снижения или даже отказа от обязательных лекарственных препаратов. Дальнозоркие люди начинают вдруг терять, разбивать и забывать очки, легко читая мелкий текст и газетный шрифт.

У всех выпускников отмечается стойкое улучшение самочувствия и настроения, нормализуются сон и давление, снижается до нормы или существенно сахар в крови у диабетиков, сокращается потребность в ингаляторах у астматиков, в таблетках и мазях – у людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. У многих слушателей заметно уменьшается вес, появляются легкость, энергия и работоспособность, позволяющие порой за день выполнять такой объем дел, на который раньше требовалась неделя.

Кроме того, практически все слушатели отмечают улучшение общего психического самочувствия, повышение жизненного тонуса, многие утверждают, что становятся более уравновешенными, жизнерадостными людьми, у них возрастают уверенность в себе и самооценка.

Большинство слушателей, как правило, существенно изменяют образ жизни: перестают употреблять алкоголь и табак, начинают правильно питаться, обливаться холодной водой, совершать регулярные чистки организма, становятся активными, больше двигаются. Для иных слушателей это порой приобретает первостепенное значение, и они благодарны занятиям, прежде всего, за то, что те послужили мощным толчком к столь глобальным самоизменениям либо же стали стимулом для дальнейшего самосовершенствования.

Однако данные книга и диск призваны помочь прежде всего тем, кто не в состоянии приехать или прийти на курсы, *самостоятельно разобраться в важнейших постулатах сохранения и восстановления зрения.* И я убеждена, что если читатель использует только часть из предлагаемых здесь рекомендаций, он все равно окажет своим глазам неоценимую помощь. А пользу для здоровья сможет оценить уже через несколько дней (!) самостоятельных занятий. Важно также помнить, что все предлагаемые здесь рекомендации абсолютно безопасны и не могут нанести никакого вреда здоровью и психике человека.

В самостоятельной работе самым трудным, пожалуй, является барьер между «надо» и «не хочу». Человеку трудно заставить себя делать что-то новое и непривычное, даже если он понимает полезность и важность этих занятий. Вот почему DVD послужит хорошим подспорьем для тех, кто не хочет или ленится разбираться в теоретических описаниях тех или иных упражнений. Признаюсь, я никогда не читаю подобные описания в разных полезных книгах, ибо знаю, что делать их сама просто не буду или меня хватит на 2–3 раза максимум. Если какая-то методика кажется мне действительно достойной внимания, я просто еду к специалистам и осваиваю ее вместе с ними. Или покупаю диск, если есть такая возможность, хотя в период моих поисков знаний по оздоровлению организма видеоматериалов практически не было.

Вам повезло – у вас есть и книга, и диск. Дело за малым – ознакомиться с книгой и сесть перед компьютером или телевизором. Успехов вам! Пишите мне по электронной почте или звоните, если возникнут серьезные вопросы или предложения. Мои координаты и контакты можно найти в конце книги.

Глава 2
Хватит жить за стеклом!

Когда я читаю очередной рецепт или вижу рекламу средства, способного излечить человека от катаракты, глаукомы и других заболеваний глаз, мне всегда становится несколько грустно. Понятно, что доверчивых и не слишком грамотных людей еще немало в нашей стране, раз эта тема так активно эксплуатируется и средствами массовой информации, и производителями всевозможных пищевых добавок.

При этом эксплуатируется и вселенская лень человека, и его наивная вера в то, что можно избавиться от всех бед и проблем с глазами, приняв какие-то препараты, капли, мази… А если таблетки не помогут, можно понадеяться на лазерную или другую операцию, где всего за пару минут тебе вернут зоркое зрение.

Увы, излечение зрения такими способами возможно, только если допустить, что наши глаза находятся совершенно отдельно от нашего тела и все проблемы со зрением пришли к нам извне, а не изнутри.

Насколько вы свободны?

Свободу многие почитают главной ценностью своей жизни. Но при этом большинство наших современников лишены возможности быть свободными даже в своих мыслях. Мы считаем себя разумными и независимыми людьми, мы уверены в том, что нашими мыслями и чувствами никто и ничто не может управлять. Однако сплошь и рядом мы проявляем крайне нелогичное поведение в отношении своих основных жизненных ценностей.

Например, во всех социологических опросах большинство людей единодушно ставят здоровье на ведущее место в своей системе приоритетов. Но при этом с раннего детства многих ребятишек приучают к уколам, таблеткам, избыточному питанию вместо закаливания, физических упражнений и соблюдения гигиены тела и духа. Дети с ранних лет перенимают родительские традиции обильных застолий с алкогольными возлияниями по любому подходящему поводу вместо организации интересного активного досуга на свежем воздухе.

На тему здоровья ежегодно издаются тысячи книг самых разных уровней и объемов, проводятся сотни научных конференций. Принимаются нормативные акты и декларации, создаются программы и проекты, организуются центры и клубы, где активно пропагандируются те или иные оздоровительные методики.

По актуальным тематикам выпускается множество газет и журналов, вводятся рубрики на радио и телевидении. Все средства массовой информации заполнены советами, рецептами и «уникальными» предложениями по восстановлению здоровья в целом и решению отдельных проблем в частности. Все новые и новые «чудодейственные» препараты обещают стать панацеей от всех болезней. Все больше открытий и достижений готовы прийти на помощь больному человеку…

Однако к реальному улучшению ситуации в области здравоохранения это совершенно не приводит, и средняя продолжительность жизни жителей нашей страны неуклонно снижается и все больше отклоняется от показателей развитых стран.

Сейчас уже доказано, что проблема плохого здоровья российского населения кроется не только в недостаточности или недоступности медицинского обслуживания, не в слабости научно-технической базы, на что любили раньше ссылаться чиновники, а в социокультурных факторах, влияющих на образ жизни, поведение людей.

Например, врачи и все окружение программируют подрастающее поколение на ношение очков при первых признаках ухудшения зрения, на соблюдение диеты при наборе лишнего веса, на прием разнообразных препаратов при первом же появлении неприятных симптомов. Все эти средства крайне редко помогают решить проблемы со зрением, весом, избавиться от болезней. Однако мы вновь и вновь упорно становимся жертвами новомодных диет и навязчивых «теледурилок».

Отчего столь противоестественно поведение человека разумного в отношении собственного здоровья? Кто и как управляет нашим сознанием и поведением? И как нужно воздействовать на подсознание человека, чтобы навязанные извне представления он принял за собственные взгляды и потребности?

Насколько вы мудры?

Проблема не нова. Еще 2500 лет назад на афинском рынке древнегреческий философ Сократ известил горожан, подошедших вкусить его мудрости, о том, что намерен посвятить всю оставшуюся жизнь выяснению только одного вопроса: почему люди, зная, как надо поступать хорошо, во благо, поступают все же плохо, себе во вред?

А 30 лет назад основатель объединения «Оптималист», гениальный ленинградский ученый Г. А. Шичко написал: «Я удивляюсь тому, что человечество, достигшее в своем развитии способности расщеплять атом и запускать ракеты в космос, продолжает верить в силу каких-то таблеток, в способность излечения от болезней с помощью того или иного лекарственного препарата, наивно полагая, что таблетка может воздействовать исключительно на головную или иную боль, никак не затрагивая при этом другие органы и системы». Массированная реклама старательно внушает людям столь сладкий миф о возможности чуда, о способности современных методов и препаратов помочь человеку без каких-либо усилий с его стороны.

Увы, и раньше, и теперь чудеса возможны лишь для Бога. И только Иисус Христос и избранные святые могли помочь человеку прозреть одним лишь словом или прикосновением руки. Да и то при условии, что больной обладал безусловной верой в Спасителя и готов был покаяться в своих прегрешениях.

Сейчас для полного прозрения и исцеления человеку необходимо не только твердо верить в Бога, но и в себя, в неограниченные ресурсы своего организма. А также осознавать собственную ответственность за свое здоровье и необходимость избавления от ложных предрассудков и заблуждений, навязанных современными средствами пропаганды.

Пора уже прекратить жить исключительно за стеклами собственных домов, квартир, машин, очков, телевизоров, компьютеров… Пора выйти на свободу и включить собственное восприятие реальности! Разработать личную стратегию жизни и создать свой индивидуальный визуальный стиль. Вашими проводниками на этом пути пусть будут здравый смысл, личный практический опыт и тихий внутренний голос мудрости.

> Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, – потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота: она дороже драгоценных камней, и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею. Долгоденствие – в правой руке ее, а в левой – богатство и слава, пути ее – пути прямые, и все стези ее – мирные. Она – древо для тех, кто приобретают ее, и блаженны, которые сохраняют ее!
>
> *Притчи царя Соломона 3:13–26*

Эти слова особенно актуальны сегодня, когда на нас со всех экранов обрушиваются тонны «теледурилок» и «телеприманок», призывающих не думать, не анализировать, не разуметь, а лишь звонить и бежать за новой панацеей, за очередным запатентованным чудо-средством, которое без лишних хлопот и проблем избавит нас от всех хворей и проблем со здоровьем.

Не стоит полагаться и на силу широко практикующих ныне целителей всех мастей, предлагающих снять порчу, сглаз, почистить карму, избавить от родовых проклятий… Такого рода врачеватели тоже эксплуатируют природную лень, наивную веру человека в возможность вторжения в его жизнь каких-то темных сил и способность других внешних сил с ними справиться без особого участия в этом самого человека. Такая вера без истинного знания и мудрости очень быстро превращается в суеверие, где находится место и ангелам, и бесам, но отсутствует

понятие покаяния, необходимости коренного изменения образа жизни и даже мировоззрения человека.

Со времен царя Соломона прошло несколько тысяч лет, но пути правды и истины не изменились. Лишь сам человек способен помочь себе. И только через внутренние изменения возможны изменения внешние. Других путей в природе нет, не было и не будет, как ни печально это осознавать ленивому мечтателю. Зато исцеление через восстановление здоровой целостности, через комплексное оздоровление всего организма приведет к самой настоящей внешней и внутренней гармонии, поиском которой занимается большинство разумных людей.

Предлагаемые здесь рекомендации помогут взглянуть на проблему здоровья глаз именно в рамках системного комплексного подхода. Это нужно, чтобы ликвидировать чудовищный пробел в представлениях людей о собственных глазах. О самом важном органе чувств, о самом прекрасном украшении наших лиц, о самом истинном отражении наших душ! Именно это понял и отразил в своем отзыве Никулин Александр, один из участников моих курсов.

> О, как я мудр, как благодарен судьбе, что попал на эти курсы! Я начинаю познавать себя, мне стало с собой интересно. Наконец-то у меня открылись глаза, я вижу свет впереди! Уходят лень, косность и небрежность в отношении себя.
>
> Мои глаза – широко распахнутые двери. Входи в них, мир, во всей своей красе!

Люби свои глаза!

Я убеждена, что когда Создатель «лепил» человека, он возлагал на глаза примерно столько же функций, сколько и на остальные органы чувств.

Действительно, нашим прапрародителям очень важно было иметь великолепное осязание, чтобы распознать, что горячо, что холодно, что приятно на ощупь, а что просто опасно. Также важен был вкус, дабы отличить кислое от сладкого, горькое от соленого, ядовитое от съедобного. Не менее значимым для первобытного человека был нюх, а без острого слуха наши предки не могли услышать приближение опасного зверя или врага. Без зрения первым людям тоже было не обойтись, но в те далекие времена доля зрения в процессе познания мира была все же не столь значимой, как сегодня.

Современному человеку не нужно столь интенсивно эксплуатировать все пять органов чувств. Чтобы получить представление о предмете или объекте, ему не обязательно трогать его, нюхать, прикладывать к уху и пробовать на вкус – достаточно просто взглянуть на него или прочесть его описание.

Сегодня около 90 % всей информации мы получаем с помощью зрения. При этом мы не только нещадно эксплуатируем глаза, но и включаем в работу весь зрительный аппарат и значительную часть мыслительных функций мозга, памяти, разума и сознания. Как пишет в книге «Сознательное зрение» Роберто Каплан: «Зрение – это процесс, происходящий на основании согласованного комплекса действий порядка двадцати человеческих навыков».

Помимо формирования образа при взгляде на любой предмет мы включаем наши приобретенные способности определять цвет, размер, расстояние и позицию объекта в пространстве, его объем, структуру, примерный возраст, вес, состав и т. д. Мы также включаем свою способность сравнивать один предмет с другим, определять их сходство и различие. А уж при чтении и письме мы подключаем к процессу восприятия еще и целый арсенал навыков по определению того, какие знаки, символы и начертания соответствуют определенным звукам, как они складываются в слова, как из слов появляется смысл, а из предложений – впечатления.

Всем этим навыкам человека учат в детские годы, и, совершенствуясь в процессе дальнейшего обучения и взросления, навыки закрепляются, оставаясь неизменными долгие годы. Отдельные индивидуумы способны выучить несколько дополнительных языков, что еще большей нагрузкой ложится на мозг и систему зрительного восприятия. А если учесть, что в последние десятилетия на глаза легли такие дополнительные нагрузки, как телевидение, компьютер, мобильный телефон и прочие чудеса электроники, становится понятно, почему с каждым годом растет число людей, страдающих различными формами зрительных патологий.

Изначально первобытному человеку предназначалась совсем другая среда обитания: райский сад Эдем со всем его великолепием цветов, растений, диковинных птиц, зверей, голубым небом, прозрачной водой и прочими красотами природы. Такая естественная природная среда находилась в полном соответствии с физиологическими нормами зрения, вот почему наши далекие и даже не слишком далекие предки не носили очков и не испытывали никакого зрительного дискомфорта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.