

Предисловие

Я решила дать своей новой книге такое название, потому что убеждена, что любые изменения в человеке начинаются с изменения его внутренних установок. Об этом я говорю на своих семинарах по естественному восстановлению зрения, об этом уже не раз писала в книгах «Улучшаем зрение сами», «Избавиться от очков-убийц навсегда!», «Коррекция зрения у детей», «Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей», «Восстанови здоровье глаз без операций и лекарств» и др. Почему же, написав несколько книг о восстановлении зрения, которые были опубликованы и не раз переизданы, я решила взяться за новый труд на эту тему?

Во-первых, **тиражи моих книг давным-давно распроданы и их уже не найти ни в одном магазине.**

Во-вторых, **тема не потеряла своей актуальности.** Только в Америке 75 миллионов граждан имеют те или иные проблемы с глазами. В России, по некоторым данным, у каждого второго есть какие-либо нарушения зрения. Однако книг о восстановлении зрения не так уж и много, а то, что можно найти сегодня на полках книжных магазинов, мягко говоря, трудночитаемо. В основ-

ном это некие сборники, где собраны в одну кучу различные техники и сложноприменимые практики.

Или же это весьма скучные наукообразные тексты специалистов, в которых объясняются причины тех или иных глазных заболеваний и перечисляются способы профилактики или противостояния им.

В-третьих, авторы книг на тему естественного восстановления зрения чаще всего не имеют личного опыта практической работы с людьми, поэтому пишут скучно и неубедительно. Не удивлюсь, если сами составители типовых сборников с рекомендациями по улучшению здоровья глаз читают и пишут свои опусы в очках.

Наконец, главная проблема книг по улучшению зрения заключается в том, что они настолько плохо структурированы, что понять, как, где и когда можно применять описанные в них приемы, почти невозможно. Пробраться сквозь дебри тяжеловесных описаний и найти простую схему применения тех или иных рекомендаций неподготовленному человеку зачастую очень сложно.

Вот почему я решила взяться вновь за тему сохранения зрения.

Преимущества моей книги

В своей новой книге я ставлю несколько задач:

- разрушить стереотипы о причинах возникновения тех или иных проблем с глазами;

- помочь родителям сохранить зрение своих детей не за счет нудных и скучных тренировок, а через правильное отношение к своим глазам, к жизни, к себе, к диагнозу и угрозам врачей;
- дать своим читателям четкое понимание, что естественное восстановление зрения — это совсем не набор банальных упражнений для глаз, известных всем рецептов и правил, а стройная, интересная и легкоприменимая система, которая прекрасно внедряется в жизнь любого, даже самого занятого человека.

Будучи очкариком с многолетним стажем, я сама уже 30 лет пишу, читаю, учусь, работаю за компьютером, вожу машину и полноценно живу без очков. Своим опытом и личными секретами поддержания здоровья глаз я также готова поделиться в этой книге.



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

Пожалуй, главной своей миссией я считаю донесение до людей простой, но важной мысли о том, что любая проблема разрешима и всякая немощ поправима через простые, естественные и приятные действия, которые нужно просто сделать привычными и комфортными для себя.

Почему все-таки я решила написать еще одну книгу о глазах?

Все эти годы я продолжала вести занятия как практический психолог и руководитель курсов по естественному восстановлению зрения и оздоровлению организма. Понятно, что за это время у меня **накопились богатейший новый материал, множество интересных наработок и примеров. Открылись новые нюансы выполнения тех или иных упражнений и процедур, обогатились способы их применения** в повседневной жизни.

Особенно сильно изменился мой подход к работе с людьми после того, как я побывала на замечательном выездном семинаре Сигиты Кряучюнене в Литве и освоила новый для себя подход практической работы с детьми всех возрастов и их родителями. Когда писались предыдущие книги, подобного опыта у меня еще не было, хотя мое знакомство с Сигитой началось как раз с того, что она попросила меня продать ей мою предпоследнюю книгу «Коррекция зрения у детей». Затем Сигита пригласила меня на свой семинар, и мы взаимно обогатили друг друга уникальными авторскими наработками.

К преимуществу и достоинству этой книги хочу отнести (пусть это и не совсем скромно) **живой литературный стиль, доступный язык и грамотную разговорную речь**, за которые меня не раз упрекали медики и коллеги из научной среды (особенно оппоненты при защите диссертации), зато всегда хвалили читатели и подписчики моих страниц в соцсетях.

Для кого может быть интересна и полезна эта книга

Хотелось бы сказать — для всех, ибо увлечения современных людей гаджетами и уход большинства населения в виртуальный мир гарантирует перспективу проблем с глазами. Понятно, что особенно нужна моя книга тем, кто заинтересован в хорошем зрении своих детей-подростков или пожилых родителей. И в том и в другом случае медицина еще или уже не берется за решение проблем со зрением. Одним предлагают подрасти до совершеннолетия, другим рекомендуют заглянуть в свой паспорт и цинично напоминают, что старость не лечится.

Впрочем, проблемы с глазами возможны в любом возрасте. Катастрофически часто люди среднего и пожилого возраста сталкиваются с катарактой, все более «молодеет» глаукома, повально распространен астигматизм.

О неспособности четко видеть вблизи или вдаль говорить даже не приходится. Причем если людей с различными глазными диагнозами было

еще в 30-е годы прошлого века около 15 %, то сейчас число тех, кто имеет те или иные проблемы со зрением, составляет, по разным данным, от 50 до 80 % населения.

Заметьте, при таком серьезном распространении недуга, действительно мешающего полноценной жизни человека, никто не бьет тревогу и не звонит во все колокола. Не называет ситуацию эпидемией, пандемией и не призывает всем миром бороться с ней.

Напротив, растет число медицинских центров и клиник, делающих дорогостоящие уколы и различные операции на глазах, реализующих лекарственные и витаминные препараты отечественных и зарубежных производителей. Увы, на этом фоне никак не увеличивается число зрячих людей, напротив, растет количество видящих плохо.

А вот статистика негативных побочных эффектов хирургических вмешательств набирает обороты... В подтверждение своих слов хочу привести здесь только два реальных и совсем недавних случая, показывающих, какие неблагоприятные последствия могут иметь медицинские способы воздействия на зрение детей.

Эти истории про учеников своей школы рассказала мне моя дочь Леночка. В первой речь идет о бывшем однокласснике, во второй — о девочке из младших классов.

Подобные яркие примеры и объясняют мое негативное отношение к ношению очков и линз, а также к хирургическому вмешательству в область глаз в детском возрасте. Впрочем, и во взро-

словом возрасте тоже. Истории, увы, типичны для нашего времени. Финал же их ужасен!

Попали в лицо мячом и разбили очки

У подростка обнаружили близорукость, что совершенно закономерно при постоянном сидении в гаджетах. Врач выписал парню очки и рекомендовал их для постоянного ношения. На физкультуре мальчишке мячом попали в лицо и разбили очки, он чудом избежал травмы.

Испуганные родители сняли сына с уроков и посвятили день подбору и приобретению линз. Когда Коля стал вечером снимать линзу, двигая ее пальцем к носу, как его научили, он умудрился загнать ее в слезный канал. Линза застряла там как-то поперек и приносила дикую боль. Слезы, паника, краснота в глазах... Родители вызвали скорую, парня увезли.

О ношении линз после этого речь даже не идет. Глаза болезненно будут реагировать на любое прикосновение к ним. Возвращение к очкам после той травмы на физкультуре вынудят его проявлять осторожность, породят страхи перед играми и сделают менее подвижным.

А ведь его родители и учителя школы наверняка знали, что есть альтернативные методы, и одна их учительница даже рассказывала всем о том, как успешно проходила мои занятия вместе с сыном-подростком.

Увы, нет пророка в своем отечестве. И большинство родителей продолжают слепо доверять врачам и неукоснительно выполнять их рекомендации, даже не пытаясь искать альтернативные пути решения проблемы.

Конечно, я не хочу огульно обвинять всех врачей в халатности или невежестве. Однако твердо убеждена, что при любом уровне развития медицины возможны врачебные ошибки. А рисковать таким тонким и незаменимым инструментом, как глаза, — крайне легкомысленно.

Чего только стоит сегодняшнее повальное увлечение страбизмологов (специалистов по косоглазию) инъекциями ботулотоксина в глаза детей. Их не смущает, что парализованная ядом мышца вскоре снова отклоняется в сторону. Они легко убеждают родителей пойти на повторные введения яда в глаза малышей, подвергая их юные организмы неоправданному риску.

Да и при успешном хирургическом вмешательстве результат операции носит, как правило, временный эффект. Известные офтальмологи из Американского института зрения (ныне закрытого, к сожалению) рассказывают, что лишь 20 % хирургических операций по устранению косоглазия у детей проходят успешно. «В большинстве случаев глаза смотрят прямо в течение нескольких месяцев после операции, а затем скашиваются опять, что вызывает необходимость в проведении еще ряда операций», — пишут в своей книге «Избавьтесь от очков и линз» ее авторы — офтальмологи и ученые Стивен Биресфорд, Дэвид Мьюрис, Мерилл Аллен и Френсис Янг.

Также возвращается катаракта на оперированный глаз или проявляется вдруг в здоровом глазу, зарастают отверстия для усиления оттока