

# Сергей Гаврюк. Сохранение и восстановление зрения

Эта книга является практическим пособием для естественного восстановления зрения по методу Уильяма Бейтса без операционного вмешательства.

Для широкого круга читателей

## От автора

Работая в системе здравоохранения, я встречал людей, чья полноценная жизнь зависела от очков. Многие из тех, кто терял зрение, оставались без внимания со стороны родственников и, более того, проживали последние годы жизни в доме престарелых.

Эта книга предназначена для тех, кто готов приложить все необходимые усилия для сохранения и восстановления зрения, укрепления здоровья в целом. В течение 10 лет работы по профилактике заболеваний, популяризации здорового образа жизни и проведению программ по восстановлению зрения мне приятно видеть положительные результаты и слышать хорошие отзывы. Я верю и надеюсь, что принципы, изложенные в этой книге, позволят вам сохранить, восстановить и улучшить зрение, а также предотвратить и обратить вспять негативные процессы в вашем организме. Данное пособие представляет один из методов комплексного восстановления зрения.

Если у Вас возникли проблемы со зрением, Вы можете использовать рекомендации данной программы после консультации с врачом-офтальмологом.

Представляю Вашему вниманию подбор наиболее часто задаваемых вопросов и ответов на них.

Применяйте рекомендации, изложенные в этом труде, и будьте здоровы!

## **1. История создания очков**

*В чем ценность зрения?*

Получая знания об окружающем нас мире, девять десятых всей информации мы воспринимаем глазами. Древнеримский писатель Цицерон писал: «При ослаблении зрения не остается ничего другого, как слушать чтение рабов». Возможность корректировать зрение с помощью линз появилась с изобретением технологии производства прозрачного стекла в древнем Египте. Г.Картер во время раскопок нашел в гробнице египетского фараона Тутанхамона солнцезащитные очки. Римский император Нерон, страдая светобоязнью, пользовался изумрудом, вставленным в оправу. В наше время очки носит треть населения земного шара.

*Спасут ли нас очки?*

Одной из величайших надежд той части человечества, что носит очки, было избавление от своих оптических костылей. С давних пор медики искали способы легкого и быстрого излечения от таких нарушений зрения, как близорукость и дальнозоркость.

По мере прогрессивного развития цивилизации все большая часть населения стала испытывать потребность в очках.

*Кто придумал очки?*

История появления первых очков берет начало в 13 веке, когда английский ученый, философ и преподаватель Оксфордского университета Роджер Бекон (1214-1292) начал работу по изучению преломления изображения в линзах.

*Впервые о зрении*

Самое первое упоминание о сотворении глаз и проблемах со зрением мы находим в Священном Писании: в 1 главе книги Бытие говорится о творении всего живого на нашей земле, глаза были сотворены Богом в шестой день, когда был создан человек. Случай плохого зрения описан в Бытие 27:1 «... притупилось зрение его». В Бытие 29:17 написано что «Лия была слаба

глазами», т. е. случаи ухудшения зрения упоминаются еще в 2040 г. до Р.Х. Возможно, случай катаракты описан в 1 Царств 4:15 «...и глаза его померкли, и он не мог видеть». Случай, когда атрофировались глазные мышцы, записан в 3 Царств 14:4 «...Ахия уже не мог видеть, ибо глаза его сделались неподвижны от старости». Упоминание бельма на глазу мы находим в книге Левит 21:20. Влияние стресса на зрение описано в книге Иова 17:7 ... «от горести помутилось око мое». О важности заботливого ухода за глазами мы можем прочитать в книге Псалмов 16:8... «храни меня как зеницу ока твоего». Советы относительно применения лекарственных средств для сохранения зрения мы находим в книге Откровение 3:18 ... «глазною мазью помажь глаза твои, чтобы видеть».

В 3 веке до рождества Христова впервые в Египте исследователь Герофил дал неплохое для своего времени описание глаза. Именно зрение, в первую очередь, способствует знакомству людей, воспитывает в человеке профессиональные навыки, развивает художественный вкус, а зримый воочию пример или образ позволяет концентрировать внимание. История разработки упражнений для глаз в Украине принадлежит украинскому профессору офтальмологу А.Б.Дашевскому. По его предложению с 1946 г. стали внедряться в практику ежедневные упражнения.

*Кто сделал очки доступными?*

В XIII веке итальянский ремесленник Александр де ла Спина из Пизы начал изготавливать и продавать очки для населения. В уставах гильдии венецианских стекольщиков часто упоминаются зрительные линзы. Шестнадцатый же век принес запрет на ношение очков, так как многим казался непонятным и сверхъестественным их принцип действия. В начале семнадцатого века появились стекла для близоруких, но очки все еще назначались по принципу: носить после тридцати, сорока, пятидесяти, шестидесяти лет.

*Как проверить свое зрение?*

Когда Вы приступите к исполнению упражнений, вам придется не раз столкнуться с проверочной таблицей Сивцева. Эта таблица применяется для проверки зрения в глазных кабинетах и, пожалуй, знакома практически всем, кто хоть раз подвергался этой процедуре.

### *Допустимое использование очков*

Где бы мы ни были: на пляже ли, в магазине ли, мы всюду видим людей в темных очках. Между тем, средства защиты глаз от избытка света были предусмотрены самим Творцом. Предохранительную роль здесь призваны играть веки, которые могут сближаться, и зрачок, размер которого может уменьшаться, регулируя таким образом количество света, поступающего в глаз. Лишь при очень ярком освещении: например, при электросварке, на пляже, в пустыне или заснеженном пространстве, где отраженные от поверхности лучи солнца умножают силу света, попадающего в глаза, возникает потребность в солнцезащитных очках. Такая потребность может возникнуть и у водителей при длительной езде по автостраде в солнечную погоду, когда взгляд все время прикован к дороге.

Постоянное использование солнцезащитных очков без необходимости приводит к возникновению светобоязни (фотофобии). При этом даже то количество света, которое спокойно выдерживает нормальный глаз, приводит к болям в глазах, с которых сняли привычные им темные очки.

### *Какие могут быть осложнения?*

Кроме того, использование очков с окрашенными линзами из пластмассы нередко вызывает так называемый послеэффект, проявляющийся в нарушении правильного цветового восприятия мира на довольно длительное время. Ношение темных очков из пластмассы приводит к негативному воздействию ультрафиолетовых лучей на сетчатку глаз.

*Поэтому:*

1. Не носите без особой на то необходимости темные очки.
2. Если вам все же понадобились солнцезащитные очки, умейте правильно их выбрать. Очки должны задерживать не менее 70% падающего света. К примеру, при сорокопроцентной задержке света они уже практически бесполезны.

**Заказ книг – <https://bookson.com.ua>**