

**Мантэк Чиа Роберт Т. Левански**  
**Даосские практики улучшения зрения**

# МАНТЭК ЧИА



## ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

СОФИА

«Даосские практики улучшения зрения / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 256 с.»: София; 2011  
ISBN 978-5-399-00246-0

## **Аннотация**

*Эта книга — о том, как восстановить зрение и отказаться от линз и очков. Объединив передовой опыт западной медицины и древние знания Востока, ее авторы описали метод, позволяющий достаточно быстро вернуть силу слабеющим глазам и не иметь с ними проблем даже в преклонном возрасте.*

*Подробно рассматриваются эффективные техники тренировки глаз, а также, что очень важно, — способы очищения организма от токсинов и оздоровления конкретных внутренних органов, от которых напрямую зависит качество зрения. Кроме того, даются исчерпывающие рекомендации, касающиеся правильного питания и здорового образа жизни.*

*Предлагаемые в книге инструкции таковы, что их можно выполнять и дома, и на работе, и даже за рулем автомобиля. Причем не исключено, что ваше зрение начнет улучшаться уже после первого занятия.*

## **Мантэк Чиа Даосские практики улучшения зрения**

### **Посвящение**

Эта книга посвящается Роберту Зураву, благодаря исследованиям и практике которого она появилась на свет. С 1961 по 1963 год Роберт учился у Хелен Толмих, инструктора Школы тренировки зрения Бейтс-Корбетт. Также он учился у доктора Сазаки, специалиста по естественному восстановлению зрения из Анн-Арбор, Мичиган. С 1964 по 1966 год Роберт тринадцать месяцев служил старшим медбратом во Вьетнаме, в Сайгоне, и ассистировал во время хирургических операций. В 1985 году Роберт обучался боевому искусству «парящего журавля», цигун, йоге и медитации у доктора Чэнь Вана. В 1987 году, окончив годичный курс обучения технике внутреннего цигун и медитации, он получил диплом инструктора Дань-Дао-цигун Китайского национального института цигун. В 1990 году Роберт учился у мастера Дзэн-Дао — буддистского монаха, живущего в горах Кореи, преподобного Хуноонга Сунима, постигая теорию пяти элементов, даосскую диетологию и траволечение, а также даосские дыхательные упражнения, с помощью которых он избавлялся от энергетических застоев. У мастера Хуноонга Сунима он также обучился даосской медитации Сан-До, даосской йоге, самомассажу До-Ин и энергетической диагностике соответственно типу телесной организации. Роберт Зурав умер 14 декабря 2006 года, но продолжает жить в памяти сотен его учеников благодаря своим знаниям, доброте и великодушию.

### **Благодарности**

Мы выражаем глубокую признательность всем выдающимся целителям и учителям по естественному восстановлению зрения, которые вселяли в нас надежду, открывали нам знания о холистическом здоровье и обучали техникам тренировки зрения. На протяжении многих лет они помогали нам постигать принципы упражнений, питания, гербологии, теории пяти элементов и цигун, что привело нас к созданию настоящей программы улучшения зрения.

Мы выражаем особую благодарность нашим родителям, подарившим нам жизнь и давшим возможность учиться. Также большое спасибо всем нашим добрым друзьям и

ученикам, всегда поддерживающим нас в наших устремлениях.

Мы благодарим Джейсона Шофилда, Джо Александера, Питера Клко и В. У. Взя за помощь в издании предыдущих версий этой книги.

И самую большую благодарность мы воздаем Создателю, который дал нам возможность открыть для себя содержащиеся в этой книге знания и передать их вам, чтобы и вы могли извлечь из них пользу.

Мы адресуем эту книгу независимым и свободомыслящим искателям всего мира, стремящимся постичь высшую мудрость и реализовать свой творческий и духовный потенциал.

## **Применение даосских техник для улучшения зрения**

Техники, описанные в этой книге, на протяжении тысячелетий успешно практиковали даосы. Читателям не следует применять их, предварительно не проконсультировавшись и не пройдя специальную подготовку у сертифицированного инструктора Вселенского Дао, поскольку некоторые из представленных здесь упражнений, в случае их неправильного выполнения, могут стать причиной проблем со здоровьем. Настоящая книга является дополнением к индивидуальным занятиям с инструктором Вселенского Дао и призвана служить справочным пособием для практикующих. Все, кто начинают тренироваться только на ее основе, делают это исключительно под свою ответственность.

Медитации, практики и техники, представленные в данной книге, *не* являются альтернативой профессиональному медицинскому лечению и не заменяют его. Если некоторые читатели страдают психическими или эмоциональными расстройствами, им следует сначала обратиться к соответствующему специалисту. Такого рода проблемы необходимо решить прежде, чем вы начнете осваивать предложенные здесь техники.

Ни Центр Вселенского Дао, ни его инструкторы не несут ответственности за последствия неправильного использования информации или техник, содержащихся в этой книге. Если читатель выполняет упражнения без строгого соблюдения инструкций, ответственность за результаты целиком и полностью лежит на нем.

## **Введение**

### **Откройте для себя истинные секреты отличного зрения без очков и операций**

В современном мире миллионы мужчин и женщин страдают от плохого зрения. Они надеются, что очки смогут избавить их от всех проблем с глазами и приостановить дальнейшее ухудшение зрения. Однако на самом деле очки — не более чем «костыли» для глаз. Необходимо искать другой источник решения этой проблемы. Для здоровья глаз требуется бережное обращение с ними и специальные упражнения. Наука о естественном восстановлении зрения предлагает простой и эффективный метод исцеления глаз.

Благодаря этому методу мы, авторы книги, отказались от очков и сейчас можем похвастаться отличным зрением. Последуйте нашему примеру и восстановите здоровье своих глаз. Вам больше незачем терпеть неудобства из-за того, что вы плохо видите. Более того, ваше зрение станет даже лучше, чем когда-либо.

Задумайтесь об этом. После того как вы годами были вынуждены носить очки, у вас наконец появилась возможность забыть о них навсегда. Какая же это радость и какое достижение! Укрепление зрения не потребует много времени и доставит вам удовольствие. В большинстве случаев достаточно в течение нескольких месяцев ежедневно выполнять специальные упражнения для глаз.

## **Чудесная история восстановления зрения**

Более тридцати лет назад у Роберта Зурава начались серьезные проблемы со зрением. Без очков он был практически слеп. Окулисты не оставляли ему никаких надежд на то, что когда-нибудь его зрение улучшится и он снимет очки. Но Роберт не собирался сдаваться. Сама мысль о том, что он обречен пожизненно зависеть от очков, была для него нестерпима и абсолютно неприемлема. Он знал, что где-нибудь ему обязательно помогут. Предпочитая проверять на опыте все свои предположения, Роберт приступил к поискам специалиста по естественному улучшению зрения и, найдя его, начал курс лечения, ни на секунду не сомневаясь, что оно окажется успешным.

Роберт много экспериментировал, проходя курсы естественной коррекции зрения у тренеров всего мира и практикуя методики, вычитанные из книг. В итоге показатели его зрения изменились с 6/180 (20–600) на 6/6 (1,0;20–20). Мало того, зрение Роберта продолжало улучшаться с каждым годом вплоть до самой его смерти в 2006 году. Его успехи оказались настолько впечатляющими, что он решил объединить свои усилия с двумя из очень немногих крупных специалистов в области естественного восстановления зрения. В результате их сотрудничества и чудесного исцеления Роберта от прогрессирующей близорукости появилась новая научная система тренировки зрения. С помощью этой системы вы довольно быстро натренируете мышцы глаз до такой степени, что они смогут правильно работать в любой ситуации без усилий и напряжения.

В книге «Даосские практики улучшения зрения» мы раскрываем секреты идеального зрения и рассказываем о том, как функционируют ваши глаза. Если вы уже носите очки, вы узнаете, как забыть о них раз и навсегда. Если вы не носите очков, но чувствуете, что ваше зрение постепенно ухудшается, вы откроете для себя, как, затрачивая всего несколько минут в день, можно добиться остроты зрения без помощи оптических приборов. Если у вас есть дети, вы поймете, как уберечь их от «очечного рабства». Вы также узнаете, как тысячам других людей удалось восстановить нормальное зрение.

Книга «Даосские практики улучшения зрения» охватывает более чем тридцатипятилетний период исследований в области улучшения зрения естественным путем, не прибегая к очкам и оперативному вмешательству.

Эта книга рассказывает о скрытых способностях человека, с помощью которых он может улучшить зрение до уровня гораздо выше среднего. Вы узнаете о чудесных возможностях и самоисцеляющей силе человеческих глаз, мозга, нервной системы и тела. Вы поймете, что Творец создал вас способными прекрасно видеть и без очков. Мы раскроем вам секреты взаимодействия глаз и мозга, которые никогда прежде не разглашались, а также представим упражнения, разработанные для улучшения зрения в течение всего лишь нескольких минут, в том числе Египетскую технику черной точки.

«Даосские практики улучшения зрения» помогают выявить и устранить причину плохого зрения — иногда за считанные дни! Отложите визит к врачу за очками или назначенную операцию, пока вы не испробуете уникальные и действенные методики, представленные в этой книге, — методики, которые тысячами людей были признаны не имеющими себе равных.

## **«Да будет свет»**

Несмотря на весь наш технический прогресс, мы все еще очень мало знаем о свете и его важнейшей функции — помогать нам отчетливо видеть с минимальной нагрузкой на глаза. Сегодня мы начинаем постигать некоторые очень интересные основополагающие факты о роли света в поддержании здоровья глаз. Однако для того, чтобы в полной мере оценить эту его роль, нам нужно сначала вспомнить, в каких условиях происходила эволюция наших глаз.

На заре человечества люди проводили большую часть дня под открытым небом и бодрствовали от рассвета до наступления сумерек. Такая зависимость от солнца и светлого времени суток сохранялась на протяжении многих столетий. Потом появились керосиновые

фонари и свечи. По мере развития цивилизации постепенно развивались и методы освещения. Керосиновые лампы сменились газовым освещением. Но настоящая революция состоялась только тогда, когда Эдисон придумал электрическую лампочку.

Первобытные люди использовали свое зрение вне дома и только при ярком свете — в сотни раз более ярком, чем тот, который мы имеем сегодня в наших домах. После захода солнца они прекращали всякую деятельность и отправлялись спать. В течение дня наши далекие предки занимались делами, требующими зрительного внимания, — охотой, рыбалкой, добыванием продовольствия и самыми необходимыми видами зрительной деятельности.

Очень мало выполнялось работы, для которой необходимо фокусировать зрение на близком расстоянии. Еще во времена Авраама Линкольна очень немногие люди учились, шили или читали до глубокой ночи, как это делаем мы.

Современная цивилизация кардинально изменила человеческие привычки. Мы быстро забыли, что наши глаза на протяжении сотен тысяч лет развивались согласно четырем природным принципам:

- ◆ Смотрение вдаль.
- ◆ Использование зрения только при ярком свете.
- ◆ Относительно короткий трудовой день.
- ◆ Необременительные задачи для глаз.

И вот совсем недавно мы почувствовали себя свободными от соблюдения вышеперечисленных принципов, предусмотренных природой. Мы существенно удлиннили свой трудовой день, наша жизнь протекает преимущественно в помещениях, при скудном освещении; мы занимаемся делами, требующими фокусирования на предметах, расположенных на очень близком расстоянии от наших глаз, и чрезмерного зрительного напряжения.

Глаза — удивительный орган. Но они не в состоянии приспособиться к тем нагрузкам, которые мы на них взвалили. Возможно, именно по этой причине мы имеем сегодня так много проблем со зрением.

Ваши глаза и глаза вашего ребенка не предназначены для зрительной работы на близком расстоянии при недостаточном освещении. Природа уж точно никогда не предполагала, что человек будет пользоваться зрением для таких целей, как чтение книг, работа за компьютером, компьютерные игры и шитье, да еще и при тусклом свете. Поэтому неудивительно, что семьдесят пять процентов всех людей старше тридцати лет имеют слабое зрение! Многие ученики начальных школ также страдают нарушениями зрения и нуждаются в очках или контактных линзах. В действительности, им нужно сократить количество видов деятельности, требующих фокусирования на близлежащих предметах, а также поменьше находиться в помещении и использовать более яркое освещение.

Понятно, что мы совершаем ошибку, пытаемся читать или выполнять офисную работу при скудном освещении. И не только потому, что это сопряжено с чрезмерным зрительным напряжением. В первую очередь мы бестолково растрачиваем огромное количество нервной энергии. Известно, что офисные служащие, весь день напрягающие свои глаза при неправильном освещении, к вечеру устают гораздо больше, чем строители, кладущие кирпичи. Это убедительно свидетельствует о том, что при зрительной работе мы расходует энергию так же, как при уборке снега или мытье машины.

Представьте, что вам нужно проехать на машине восемьсот километров по прямому автобану ярким солнечным днем. И попробуйте проехать то же самое расстояние на той же самой машине в тумане — к концу пути вы ощутите гораздо большее утомление. Единственное различие между этими двумя ситуациями заключается в освещении. Во втором случае вы цепко держались за руль, напрягали все мышцы вашего тела и израсходовали невероятное количество нервной энергии, просто пытаетесь рассмотреть дорогу.

Много лет назад были проведены научные исследования, в ходе которых измерялась энергия, затрачиваемая человеком при просмотре. Для участия в этих экспериментах привлекли большое количество людей. Во время одного из экспериментов всех его участников посадили на удобные стулья и попросили читать книги, напечатанные качественным шрифтом, на хорошей бумаге. Пока они читали, их руки покоились на кнопке, которую необходимо было нажимать в конце каждой прочитанной страницы.

Испытуемые не знали, что сила нажатия на кнопку фиксировалась и таким образом определялось испытываемое ими при чтении нервное напряжение. Эксперимент показал, что, когда испытуемые читали при очень слабом свете, давление рукой на кнопку составляло в среднем 63 грамма. При усилении же освещения оно снижалось до 43 граммов. Иными словами, с увеличением количества света расход нервной энергии, проявляющийся посредством напряжения руки, снижался на треть. Подобные эксперименты объясняют, почему слабое освещение на рабочем месте является основной причиной утомления и усталости. Недостаточное освещение и напряжение глаз приводят к большим энергетическим затратам.

Бухгалтеры, наборщики текстов, механики и представители других профессий, требующих непрерывного использования зрения, часто очень быстро утомляются. Правильное освещение могло бы во многом решить эту проблему и помочь им выполнять свою работу с меньшими затратами, большей точностью и скоростью. Помимо всего прочего, проведенные исследования позволили сделать несколько интересных заключений:

- ◆ Зрачок с возрастом уменьшается, следовательно, пожилым людям нужно больше света.

- ◆ Если ребенок вынужден держать книгу ближе, чем на расстоянии тридцать-тридцать пять сантиметров от глаз, то ему либо темно, либо нужны очки, либо и то, и другое.

- ◆ Глаза легко приспосабливаются к разным условиям, но слабеют при недостаточном освещении и чрезмерном напряжении.

- ◆ Для чтения газеты требуется в три раза больше света, чем для чтения качественно напечатанной книги.

- ◆ Хорошее освещение или дневной свет помогают при нарушенном зрении и предотвращает ослабление нормального зрения.

- ◆ Работа на близком расстоянии от глаз, такая как шитье, ремонт часов и электроники, хирургические операции, более утомительна для глаз, чем чтение, поэтому она требует более яркого освещения.

- ◆ Чтение лежа в постели плохо влияет на зрение, и не только из-за неудобного положения глаз, но и из-за неправильного угла падения света и недостаточного освещения.

- ◆ Чтение при настольной лампе, когда на страницу падает яркий свет, а остальная часть комнаты находится в относительной темноте, приводит к нежелательному напряжению и переутомлению глаз. Необходимо, чтобы все помещение было освещено равномерно.

Теперь вы, наверное, хотели бы узнать, как нужно освещать дом, чтобы беречь свое зрение и жизненные силы. К освещению комнаты среднего размера, в которой вы выполняете большую часть зрительной работы, существуют следующие требования:

1. Мощность освещения комнаты должна составлять сто-двести ватт, альтернатива — широкодиапазонное освещение.

2. Необходимо равномерно освещать всю комнату.

3. Следует избегать яркого освещения страницы или рабочей поверхности, которое бы отбрасывало свет.

Существует немало книг по улучшению зрения и холистическому подходу к здоровью. Тем не менее в нашей книге вы узнаете много нового. Не было написано еще ни одной

работы, которая бы настолько полно раскрывала взаимосвязь между телом, мозгом и зрением. В восточных культурах и религиях тело, разум и дух — едины. Человек и все существующее рассматриваются как единое целое: то, что воздействует на часть этого целого, воздействует на все остальное. На Востоке на протяжении тысяч лет практикуют холистический подход к здоровью. Можно сказать, что слово *здоровье* означает целостность и взаимодействие тела, разума и духа. Не менее холистически восточные практики относятся и к глазам, которые считаются «окнами души».

Благодаря этой вдохновляющей и содержательной книге вы откроете для себя давно утраченные секреты здоровья глаз, которым на протяжении веков обучали духовные учителя и целители. Вы поймете, каким образом три основные аюрведические доши — воздух (вата), огонь (питта) и вода (капха) — влияют на здоровье и зрение человека. Ваше здоровье и зрение быстро улучшатся, если вы начнете употреблять в пищу необходимые продукты, соответствующие конституции вашего тела. Применяя эту информацию, вы скоро сможете почувствовать разницу между портящимся зрением и слабым здоровьем, с одной стороны, и безграничной жизненной силой и бьющей ключом энергией — с другой. Отличное зрение можно сберечь до глубокой старости. И это не просто слова. Мы призываем вас проверить наше учение на практике. Ничему нельзя верить на слово. Как говорится, «проверяйте все, и верьте только в то, что проверено вами лично».

Для закрепления результатов, которых вы достигнете, мы включили в книгу специальные энергетические упражнения цигун и техники самомассажа, предназначенные для повышения внутренней энергии, гормонального баланса, улучшения работы желез и притока насыщенной кислородом крови к вашим глазам и к мозгу. Техника цигун интересна и проста в выполнении, она активизирует мышление, пробуждает чувства и омолаживает организм. Вы узнаете, как заземлить, центрировать и сбалансировать свое тело, развить интуицию, ум, физическую выносливость и всегда чувствовать себя бодрым. Также вы приобретете знания о чудодейственных травах, других тонизирующих средствах и продуктах питания, которые очищают печень и тело, а также улучшают зрение.

В этой книге вы найдете проверенные принципы, регулярное и целеустремленное следование которым в буквальном смысле изменит ваше зрение. Все представленные здесь методики оздоровления глаз и всего организма, а также техника цигун подверглись тщательному исследованию, после чего был сделан вывод, что они безопасны как для начинающих, так и для опытных практиков и подходят людям всех возрастов. Вы непременно добьетесь успеха, если твердо решите достичь отменного зрения, здоровья, красоты, силы и хорошей физической формы.

Практикуя предложенные здесь эффективные техники улучшения зрения и здоровья, вы с каждым днем будете все более упорядочивать и совершенствовать свою жизнь. Почему бы вам не решить, что эти чудотворные методы восстановления здоровья помогут также и вам, и не начать практиковать их сегодня, прямо сейчас? Вы убедитесь на личном опыте, к каким потрясающим результатам они способны привести. И пусть потом другие поражаются вашим достижениям.

Если вы начнете использовать представленные здесь методики, ваша жизнь приобретет совсем иной смысл. Ваш уровень осознанности будет постепенно повышаться, и вы сможете глубже познать себя. Благодаря приобретенным знаниям, мудрости и опыту вы посмотрите на свою жизнь другими глазами, отчего начнет существенно улучшаться и ваше зрение. Вы сможете четче видеть вещи, и не только внешним зрением, но и внутренним — духовным и интуитивным.

Вы стоите на пороге духовного путешествия: ваши глаза всматриваются в лежащий перед вами мир ясного зрения, превосходного здоровья и безграничной энергии. Это путешествие вам предстоит совершить самостоятельно. Вы, и только вы, можете достичь той осознанности, которая поможет вам в жизни. Ничто в ней не дается просто так. Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Однако награда стоит потраченных усилий — вы освободитесь от тягостной необходимости носить очки или контактные линзы, сэкономите на этом деньги

и избавитесь от болезней, получив взамен ясное зрение, здоровье и жизненную энергию. Разве ради этого не стоит потрудиться?

Знание — сила. Применяя содержащиеся в этой книге знания, вы сможете улучшить ваше зрение и сохранить его остроту на протяжении всей своей жизни. Воспользуйтесь шансом достичь идеального зрения и превосходного здоровья, о которых вы мечтаете! Переверните страницу и прямо сейчас сделайте шаг навстречу своему здоровью.

## Глава 1 Чудо идеального зрения

Насколько хорошо ваше зрение? Вы видите мир ясно и отчетливо? Зрение принято считать нормальным, если с расстояния шести метров вы без усилий читаете строку с индексом 6 в проверочной таблице Снеллена; острота зрения в этом случае обозначается как 6/6 (1.0). И это еще далеко не предел возможностей человеческого зрения. Человек со зрением выше среднего может с легкостью читать строку с индексом 3 в проверочной таблице с расстояния шести метров, что означает остроту зрения 6/3. Мы видели людей, которые могли читать строку с индексом 3 с пятнадцати или восемнадцати метров, что соответствует 18/3! Такое зрение называется «телескопическим». Возможностям зрения вблизи тоже нет предела. Некоторые люди могут отчетливо видеть микроскопический шрифт — такая способность называется «микроскопическим зрением».

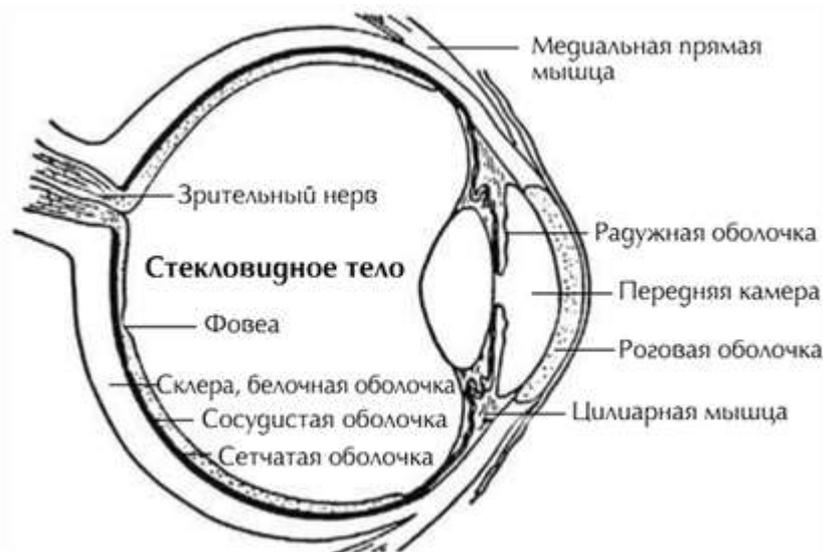
Здоровые глаза — чудо, сотворенное природой. Чудом является уже сам факт, что мы способны ходить, говорить и видеть. От мудрецов можно услышать, что человеческие существа представляют собой «материализованный солнечный свет» или «проявленный след света», поскольку вся наша жизнь полностью зависит от Солнца! Мы все бы ослепли без целительного воздействия солнечных лучей на сетчатку наших глаз.

Кроме того, солнечный свет является естественным источником витамина D, необходимого для здоровья кожи и глаз.

### Краткий экскурс в анатомию глаза

В норме глаз имеет почти сферическую форму, его оболочка состоит из трех слоев:

1. Наружный слой, или склера.
2. Средний слой, или сосудистая оболочка.
3. Внутренний слой, или сетчатка.



### *Рис. 1.1. Строение глаза*

Первый слой глаза, или склера, имеет молочный оттенок. Его центр прозрачен, он называется роговой оболочкой. Сквозь него проникает свет. За роговицей расположен второй слой, или сосудистая оболочка. Он содержит тонкие кровеносные сосуды, которые отвечают за кровоснабжение глаз. Этот сосудистый слой также включает радужную оболочку, со зрачком в центре. Прямо позади радужной оболочки находится хрусталик, он поглощает свет, когда тот проникает сквозь зрачок, и направляет его на сетчатку. Здесь же расположена цилиарная мышца, соединенная с хрусталиком тонкой связкой. Она контролирует сужение и расширение хрусталика.

Третий, внутренний слой, или сетчатка, представляет собой продолжение зрительного нерва, прикрепленного к задней стенке глаза. Сетчатка очень тонкая, и именно на нее проецируются изображения внешнего мира. Без сетчатки мы не смогли бы видеть.

### **«Желтое пятно» на сетчатке глаза: секрет зрения**

Macula lutea, или «желтое пятно», — часть сетчатки, которая фиксирует зрительные образы. Центр желтого пятна называется фовеа — это ямка, в которой зрение в два раза острее, чем в остальной сетчатке, особенно при ярком свете. Когда вы смотрите на объект или на точку, центральная ямка видит центральную зону фокуса, а объекты, находящиеся вокруг этой зоны, фиксируются остальной частью желтого пятна. Фокусируясь на объекте либо на букве секунду или две, фовеа повышает качество их изображения вдвое.

### **Как глаза «видят»**

Зрительная система — это не только глазные яблоки. Глаз расположен в глазной впадине и соединен со зрительным аппаратом и головным мозгом. Лучи света сходятся на сетчатке и образуют перевернутое изображение, которое передается зрительным нервом в мозг. Зрительные центры головного мозга обрабатывают полученное изображение, вследствие чего мы видим предметы не перевернутыми. Световые лучи, отраженные от объекта зрения, в норме фокусируются прямо на сетчатке. Однако если глазное яблоко (по его передне-задней оси) слишком короткое, то лучи света, попадая в него, не сосредоточиваются на сетчатке, а наоборот рассредоточиваются или рассеиваются, из-за чего изображение воспринимается расплывчатым. Происходит это потому, что сетчатка стимулируется во многих участках, а не в одном. Такое явление называется дальзоркостью. При близорукости же глазное яблоко вытянуто, так что световые лучи, проникая в него, успевают сфокусироваться прежде, чем достигнут сетчатки.

### **Аккомодация глазной мышцы: тайна раскрыта**

Для того чтобы видеть полноценно, глаза должны приспосабливаться смотреть на различные расстояния. Аккомодация (лат. *accomodatio* — приспособление) — это способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся на разных расстояниях. То есть глаза должны уметь перемещать фокус взгляда с близкого объекта на дальний, и наоборот. Когда мы смотрим на объект, удаленный от нас на шесть метров, лучи света попадают в наши глаза параллельно, а когда мы смотрим на близлежащие предметы, — то под углом. Для того чтобы глаза могли приспосабливаться к различным расстояниям, они должны быть подвижными и менять форму, с тем чтобы лучи света фокусировались именно на сетчатке. Это достигается путем вытягивания глазного яблока. Среди офтальмологов нет единого мнения, за счет каких мышц происходит фокусировка при аккомодации. Немецкий физиолог Герман Гельмгольц утверждал, что аккомодация глаз происходит в результате расширения и

сужения хрусталика, которые осуществляются под действием цилиарной мышцы. Его теорию поддерживают большинство современных офтальмологов. В отличие от Гельмгольца, Уильям Бейтс, известный специалист в области естественного восстановления зрения, считал, что за аккомодацию зрения ответственны так называемые косые мышцы глаз, которые, сжимая со всех сторон круглое глазное яблоко, тем самым меняют его форму по горизонтальной оси. Произведя рассечение этих мышц у кроликов, Бейтс обнаружил, что их глаза утратили способность к аккомодации. Когда он ввел подопытным животным препарат, парализующий косые мышцы глаз, их зрение вообще перестало адаптироваться к нагрузкам на глаза. После того как рассеченные мышцы были соединены, а парализующий препарат вымыт, глаза кроликов вновь обрели способность к аккомодации. Эксперименты, проведенные Бейтсом, доказывают, что именно мышцы, воздействующие на глазное яблоко, а не хрусталик обеспечивают аккомодацию глаз. В пользу этого заключения свидетельствует также и то, что у людей, которым удалили хрусталик, сохраняется зрение и способность к аккомодации.

На самом деле, для того чтобы глаза могли соответствующим образом адаптироваться к различным расстояниям до видимых объектов, сообща действуют цилиарные мышцы, внешние (косые и прямые) мышцы и радужная оболочка. Когда здоровые глаза смотрят на близкий объект, косые мышцы вытягивают глазное яблоко, так чтобы лучи света беспрепятственно фокусировались в самом центре сетчатки. Если глазам нужно сфокусироваться на удаленных объектах, в действие вступают прямые и цилиарные мышцы, которые укорачивают глазное яблоко. В свою очередь мышца радужной оболочки регулирует величину зрачка в зависимости от количества света, необходимого для того, чтобы глаз видел четко. При нормальном зрении, фокусируясь на удаленных объектах, зрачок уменьшается, а на близлежащих — увеличивается. При тусклом освещении мышца радужной оболочки широко раскрывает зрачок, пропуская большее количество света, в то время как при ярком солнечном свете она сужает его, чтобы предотвратить ослепление глаз. Для того чтобы вам было легче видеть, радужная оболочка также участвует в адаптации зрительной системы к свету — так чтобы фокус лучей приходился четко на центр сетчатки.

Итак, внешние мышцы глаза фокусируют световые лучи в центре сетчатки, радужная оболочка регулирует количество проникающего к сетчатке света, а цилиарные мышцы фокусируют глаз на объекте зрения. Это очень простой, но важный процесс.

### **Что является причиной слабости глазных мышц?**

Исследования, которые проводились на протяжении многих лет, показали, что в большинстве случаев зрение слабеет от напряжения глазных мышц. Напрягая глаза, мы напрягаем мышцы глаз. А поскольку мышцы глаз соединены с глазным яблоком, это напряжение постепенно приводит к его деформации. При миопии (близорукости) глазное яблоко вытянуто, а при гиперметропии (дальнозоркости) и пресбиопии (дальнозоркости, развивающейся в среднем и пожилом возрасте) — уплощено. Эти изменения возникают вследствие нарушения аккомодации глаз, которое происходит по причине слабости и несбалансированной работы глазных мышц. Миопический глаз «заморожен» в вытянутом положении, отчего ему трудно четко видеть удаленные объекты. Близорукий глаз застывает в уплощенном положении, вследствие чего у него появляются проблемы при фокусировке на ближних объектах. Исходя из этого, комплекс упражнений для улучшения зрения, главным принципом которого является расслабление напряженных и укрепление слабых глазных мышц, действительно способен восстановить слабеющее или нарушенное зрение.

### **Насколько хорошо ваше периферийное зрение?**

Для здоровых глаз характерно достаточно четкое периферийное зрение с широким диапазоном видения. Однако зрение портится, когда вы смотрите под неправильным углом,

слишком много читаете, напряженно всматриваетесь, умственно перетруждаетесь и неполноценно питаетесь. В первых трех случаях вы фокусируетесь только на одном объекте, выпуская из поля зрения все остальные окружающие объекты. Доктор Бейтс говорил: «Нормальный глаз видит один предмет лучше остальных, но это не значит, что он видит только один предмет». В четвертой главе мы поговорим о техниках, позволяющих улучшить периферийное зрение.

## **Восстановление здоровья глаз**

Глаза нельзя рассматривать как изолированный орган, совершенно не зависящий от других органов тела. Существует очень тесная взаимосвязь между печенью, кровью, нервной системой и глазами. Когда клетки тела и печень наполняются токсинами и начинают разрушаться, это отражается на глазах. Если засоряется толстая кишка, загрязняется кровь и ухудшается здоровье, зрение также слабеет, глаза тускнеют и под ними появляются темные круги. И наоборот, циркуляция чистой крови и хорошая работа печени способны оздоровить и укрепить глаза.

Вы бы хотели восстановить здоровье и жизненную силу глаз? Тогда вам необходимо оздоровить свой организм в целом посредством диеты, физических упражнений и специальных методов укрепления зрения. Первостепенную важность имеет употребление в пищу полезных, химически не обработанных продуктов и полное опорожнение кишечника два-три раза в сутки.

## **Нужны ли очки или контактные линзы?**

Очки и контактные линзы — не более чем «костыли» для глаз. Мало того что они не способны остановить ухудшение зрения, в действительности, они еще больше его ослабляют. Что нам действительно нужно, так это найти и устранить причины ухудшения зрения. Как правило, такими причинами являются неправильное обращение с глазами, неполноценное питание, чрезмерное напряжение глаз, а также работа, связанная с постоянной фокусировкой на объектах, расположенных на близком расстоянии.

Однако я (Мантэк Чиа) хотел бы предостеречь вас от повторения моей ошибки — начав тренировать зрение, я сразу же решил выкинуть свои очки. Преждевременные попытки отчетливо видеть без очков приводят к переутомлению глаз и мозга. Избавившись от очков, когда мои глаза были еще слишком слабы, я отсрочил улучшение своего зрения на многие годы. Пожалуйста, учтите мой личный опыт и продолжайте носить очки, пока вы тренируетесь по предложенной в этой книге программе, особенно если у вас очень слабое и расплывчатое зрение.

Не следует резко отказываться от очков — лучше начать с того, чтобы на короткое время снимать их в течение дня, тем самым давая глазам возможность понемногу привыкнуть видеть естественно. Кроме того, обратитесь к врачу, чтобы тот выписал вам новые, менее сильные линзы. По мере улучшения зрения, вы можете переходить на все более слабые линзы, пока совсем не перестанете нуждаться в очках. Не форсируйте наступление этого момента. Дождитесь, когда с помощью предложенных нами методов ваше зрение улучшится настолько, что вы сможете отказаться от очков без ущерба для глаз.

Когда острота вашего зрения достигнет показателя 6/15 (20–50), вы можете смело снять очки, не опасаясь чрезмерной нагрузки на глаза. Разумеется, вам все еще необходимо надевать очки, садясь за руль или рассматривая удаленные объекты. Когда ваше зрение составит 6/9 (20–30) и выше, вы сможете совсем отказаться от очков. Если вы страдаете дальнозоркостью, используйте самые слабые линзы, которые все же позволяют вам четко видеть шрифт. Постепенно уменьшайте количество диоптрий в линзах, пока вы не перестанете нуждаться в очках для чтения или выполнения работы, требующей

фокусирования зрения на близком расстоянии.

## **Как много времени может понадобиться для того, чтобы повысить остроту зрения до 6/6 (20/20;1,0)?**

Работа над улучшением зрения естественными методами требует времени и терпения. Каким будет этот срок, зависит от каждого конкретного случая, поскольку существуют разные проблемы с глазами. Темпы улучшения зрения также зависят от того, насколько нарушено ваше зрение и как долго вы носите очки или контактные линзы. Однако, если вы освоите описанные здесь методы естественной коррекции зрения, этот процесс будет происходить достаточно быстро.

Если острота вашего зрения составляет 6/15 (20–50) или ниже, вам может понадобиться от нескольких недель до нескольких месяцев, чтобы полностью восстановить зрение. Если этот показатель в вашем случае колеблется от 6/21 (20–70) до 6/30 (20–100), на восстановление зрения у вас может уйти несколько месяцев или год. При остроте зрения 6/60 (20–200) вы должны рассчитывать на несколько лет. Все будет зависеть от вашей целеустремленности, а также понимания и усердного выполнения специальных упражнений для глаз. Только вы, и никто иной, способны помочь себе восстановить зрение. Работайте над этой целью и запаситесь терпением!

Семьдесят пять процентов американцев имеют проблемы со зрением! Вы бы хотели оказаться среди тех двадцати пяти процентов людей, которые имеют острое зрение? Если вы будете доверительно и целеустремленно выполнять инструкции, содержащиеся в этой книге, то тоже довольно скоро сможете отлично видеть без очков.

По сути, не так важно, сколько времени вам потребуется. Самое главное — восстановить природное здоровье глаз. Большинство людей после сорока пяти лет начинают терять зрение и вынуждены носить очки. С вами этого не случится даже в преклонном возрасте, если вы будете добросовестно тренировать свои глаза. Если вдобавок вы проконсультируетесь со специалистом по естественной коррекции зрения, ваше зрение будет улучшаться более скорыми темпами, потому что опытный тренер научит вас правильно расслаблять ум, тело и глаза.

## **Знание и мудрость порождают понимание и умение**

Когда вы поймете, как функционирует зрительная система, вы сможете выполнять упражнения для глаз более осознанно. Глаза являются звеном в сложной цепи органов тела. Они связаны с мозгом, кровеносной и нервной системами, и их можно укрепить и вылечить, так же как и другие мышцы и органы тела. Зрение — удивительное творение природы. Если бережно относиться к своим глазам, они будут исправно служить вам всю вашу долгую, здоровую и счастливую жизнь.

## **Глава 2 Основы улучшения зрения**

### **Четыре эффективные десятиминутные техники улучшения зрения**

В этой главе мы предлагаем вам четыре основные техники восстановления зрения: Соляризацию, Пальминг, так называемые Длинные покачивания и Фокусирование на черной точке, разработанные Уильямом Бейтсом и Маргарет Корбетт. Доктор Бейтс построил свою методику на принципах релаксации. Маргарет Корбетт написала две книги: «Как улучшить зрение» (1938) и «Помогите своим глазам лучше видеть» (1949), а также основала Школу

тренировки зрения в Лос-Анджелесе, штат Калифорния, где можно также обучиться на инструктора. Многие слушатели, прошедшие у нее курс инструкторов, по сей день тренируют людей по всему миру. Лично я (Мантэк Чиа) три года обучался методикам естественного улучшения зрения у Хелен Толмих, ученицы Маргарет Корбетт. Зрение самой Маргарет Корбетт было настолько идеальным, что, даже когда ей перевалило за девяносто лет, она могла рассмотреть звезды в дневное время суток.

В свободное время практикуйте комплекс из четырех десятиминутных техник, которые разработаны специально для расслабления системы ум-глаза-тело и представляют собой основу системы улучшения зрения. Когда при помощи этих четырех уникальных упражнений вы научитесь полностью расслабляться, то сразу же отметите невероятные улучшения в своем зрении. Выполняя упражнения регулярно и добросовестно, вы будете в восторге от результатов!

### ***Упражнение 1: Соляризация***

Без Солнца наша планета и жизнь на ней не смогли бы существовать. Глаза полноценно функционируют только при свете. Тусклое освещение может нанести им серьезный ущерб. Было замечено, что шахтеры, которые трудятся в глубине угольной шахты, постепенно теряют зрение. Многие люди со слабыми нервами болезненно чувствительны к яркому солнечному свету и вынуждены защищать свои глаза темными очками. Однако очки не избавляют от светобоязни (фотофобии), как и не улучшают зрение. Постоянное ношение солнцезащитных очков и пребывание в тени приводит к тому, что зрение слабеет и глаза становятся практически неспособными переносить яркий солнечный свет.

Фотофобию можно вылечить только с помощью самого же света, специальной гимнастики для глаз и правильного питания. Болезненная чувствительность к свету довольно легко преодолевается с помощью практики Соляризации. Солнце оказывает многостороннее целебное воздействие на глаза и зрачки. К примеру, оно устраняет мышечные зажимы. Естественной реакцией нервов и мышц на стресс является напряжение, и это выступает главной причиной ослабления зрения. Глаза, получающие солнечный свет большими порциями, очень долго сохраняют красоту и блеск. Если вы хотите, чтобы ваши глаза сияли магнетическим блеском, избавьтесь от привычки носить солнцезащитные очки. Они не пропускают полезные солнечные лучи, ослабляют зрение и даже могут привести к его утрате! Ваши глаза нуждаются в естественном свете — не отказывайте им в этом.

#### ***Инструкции по выполнению упражнения***

Соляризация — отличная техника расслабления глаз, позволяющая преодолеть непереносимость яркого солнечного света. Ее следует практиковать ежедневно следующим образом:

1. Сядьте удобно, постарайтесь расслабить ум и тело и избавиться от напряжения в шее и плечах.

2. Закройте глаза и подставьте опущенные веки солнцу, медленно поворачивая голову из стороны в сторону. Мягко поверните голову к левому плечу, затем к правому. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут, наслаждаясь солнечным теплом, согревающим ваши глаза. Довольно скоро вы ощутите успокоение и расслабление. (В пасмурные дни используйте рефлектор мощностью 150–200 ватт. Расположитесь на расстоянии приблизительно двух метров от него.)

Солнечный свет является прекрасным средством для восстановления и улучшения зрения. Воспользуйтесь этим чудом, посланным нам Небесами, и испытайте радость идеального зрения. Выполнив Соляризацию, переходите к технике номер два — Пальмингу.

Солнце наполнило ваши нервы, мозг и мышцы глаз энергией, а Пальминг погрузит глаза в темноту, которая позволит им отдохнуть.

### **Вредно ли носить солнцезащитные очки?**

Ежегодно и круглогодично по всему миру люди приобретают миллионы солнцезащитных очков, не задумываясь об ущербе, который те наносят глазам, не пропуская в них жизнетворный солнечный свет. Некоторые офтальмологи предупреждают о вреде постоянного использования солнцезащитных очков. Их очень огорчает то, что они не в состоянии противостоять всемирной солнцезащитной эпидемии. Вред от ношения темных очков заключается в том, что они фиксируют зрачок в расширенном состоянии. Частое и продолжительное пребывание в солнцезащитных очках со временем совсем парализует зрачок. Кстати, круглосуточное пребывание в помещении оказывает аналогичный эффект.

При ярком свете зрачок сужается, а в темноте расширяется. Темные очки при солнечном свете фиксируют зрачок в расширенном состоянии, поскольку защитные линзы не пропускают в него свет. Когда зрачок застывает в расширенном состоянии, яркий дневной свет воспринимается даже более ярким. Именно это ослабляет зрение. Солнцезащитные очки рекомендуются использовать только во время рассвета или заката, чтобы смягчить действие солнечных бликов, в остальное же время в них нет необходимости. Также существует возможность приобрести очки доктора Отта, защищающие от полного спектра солнечного излучения. Они гасят солнечные блики и пропускают полезные лучи света.

Если солнце причиняет дискомфорт вашим глазам, лучшее средство для решения этой проблемы состоит в том, чтобы как можно больше времени проводить вне помещений, при дневном свете, а также улучшить рацион питания, включив в него цельные злаки, овощи, фрукты, семена, а также белки, соответствующие вашей телесной конституции (об этом мы поговорим в восьмой главе). Двумя самыми полезными для глаз продуктами являются семена подсолнуха и петрушка. Они содержат витамин В2, который помогает преодолеть болезненную чувствительность к свету. Если вы совсем избегаете солнечного света, вы становитесь сверхчувствительным и вам тяжело перенести даже минимальное его количество. Помните, в разумных дозах солнце нам жизненно необходимо.

### **Упражнение 2: Пальминг**

Пальминг — прикладывание ладоней к закрытым глазам — это одна из самых эффективных техник расслабления глазных мышц и нервов. Выполняя ее регулярно, вы сможете добиться невероятных результатов и полного восстановления зрения. Пальминг способствует успокоению ума, более яркому восприятию цветов и профилактике многих болезней глаз. Эту технику практикуют и преподают многие учителя *естественного* восстановления зрения, натуропаты и врачи холистической медицины всего мира, а также индийские йоги, китайские даосы и тибетские монахи.

В самом начале освоения Пальминга вы можете видеть серый, белый или другого цвета свет. Со временем вы научитесь видеть только абсолютную темноту. Вы научитесь достигать состояния спокойствия и расслабления ума, которое будет способствовать исцелению ваших глаз и скорому восстановлению зрения.

При выполнении этого упражнения нельзя нажимать ладонями на лицо. Любое давление на лицо или глаза раздражает нервы и нарушает кровоснабжение глаз. Необходимо, чтобы кровь свободно поступала к глазам. Также убедитесь в том, что вы легко и глубоко дышите носом. Вдыхайте, выдыхайте, расслабляйтесь и избавляйтесь от напряжения, скопившегося в ваших глазах, лице, лбе, челюстях и шее.

#### ***Инструкции по выполнению упражнения***

Практиковать Пальминг следует, упершись локтями в колени или стол, в течение пятидесяти минут. В обоих случаях можно подложить под локти подушку.

1. Приложите поверх закрытых век сложенные лодочкой ладони, не касаясь самих век.
2. Представьте что-нибудь приятное и позвольте темноте войти в поле вашего внутреннего зрения. Если вы видите свет или какие-либо цвета, это значит, что вы еще не полностью расслабились, то есть не ушло внутреннее напряжение и сохраняется ментальная активность. О том, что вы достигли полного расслабления, свидетельствует созерцание абсолютной черноты. Для глаз созерцание черноты тождественно исцелению, успокоению и полному расслаблению. Это способствует улучшению зрения, ясности ума и повышению фокусирующей способности глазных мышц.

### **Упражнение 3: Длинные покачивания**

С точки зрения холистической медицины существует только одна болезнь — застой крови в сосудах. У этой болезни есть только одно лекарство — улучшение кровообращения. Покуда в теле заблокирован кровоток, поступление энергии и исцеление невозможно. Поэтому сначала нужно устранить застой, чтобы энергия свободно потекла по телу, тогда оно начнет исцеляться. Расслабляя тело, вы расслабляете ум и глаза, и наоборот, если ваше тело напряжено, то в таком же состоянии пребывают и ум, и глаза. Ухудшение кровообращения, плохое пищеварение и переполненная токсинами толстая кишка являются основными причинами проблем со зрением.

Доктор Бейтс и Маргарет Корбетт утверждали, что застой крови образуется именно вследствие напряжения — и устранить эту проблему можно только расслабляя тело, тем самым способствуя свободной циркуляции крови. В глубоком расслаблении также заключается суть даосской практики цигун. Учителя Дао учат нас с помощью специальных упражнений достигать полного расслабления, что позволяет потоку энергии ци втекать в тело и свободно циркулировать по нему. Когда целебная энергия ци беспрепятственно течет по нашему телу, мы наслаждаемся отменным здоровьем и спокойствием ума.

Существует два вида расслабления. Один из них заключается в достижении податливости «тряпичной куклы». Это пассивное расслабление. Другой вид расслабления является динамическим — речь идет о выполнении упражнений в расслабленном состоянии.

Технику Длинных покачиваний, иногда также называемых покачиваниями слона, на протяжении многих столетий практиковали и преподавали в Китае даосские учителя цигун. Доктор Бейтс открыл ее для себя в начале двадцатого века. Он обнаружил, что при правильном выполнении Длинных покачиваний зрение восстанавливается гораздо быстрее, чем с помощью любых других методов, которым он обучал. Эта техника представляет собой пример динамического расслабления.

Результатом большей части физических упражнений западной традиции, таких как поднятие тяжестей, тренажеры, аэробика и тому подобное, являются накачанные и подтянутые мышцы. Возникающие при выполнении таких упражнений сокращения мышц — эффект, противоположный расслаблению. Упражнения цигун, такие как Длинные покачивания, для максимальной эффективности выполняются в расслабленном состоянии. Не напрягайте мышцы и не выполняйте упражнение рывками. Занимайтесь без напряжения, и ваши мышцы будут формироваться естественным образом, практически без усилий. Всегда заканчивайте силовые упражнения йогой, растяжкой, Длинными покачиваниями или другими упражнениями цигун на расслабление. В таком случае вы достигаете целостного развития тела — гармоничного соединения *ян* (силовых, энергичных упражнений) и *инь* (мягких, расслабляющих упражнений). Следуя такой системе тренировок, вы скоро отметите значительное улучшение зрения.

Как правильно расслабляться? Сперва расслабьте нервы и мышцы, затем ум. Потрясите

руками и ногами, поверните шею, расслабьте нижнюю челюсть, затем постарайтесь абстрагироваться от посторонних мыслей — просто переключите внимание на то, как вы двигаетесь и дышите. Выполнение покачиваний — один из самых простых способов расслабить ум, тело и дух. Дети постоянно крутятся и вертятся всеми возможными способами и во всех направлениях. Они счастливые, беззаботные, расслабленные и гибкие — ничто не огорчает их надолго. Нам нужно последовать примеру маленьких детей — стать подвижными и не столь категоричными по отношению к себе и окружающему миру.

Длинные покачивания помогают высвободить энергию, скопившуюся в нервах и мышцах. Это упражнение убирает напряжение от каждого позвонка и расслабляет внутренние органы, способствуя свободному течению энергии по всему телу и тем самым улучшая зрение, а также здоровье всего организма.



*Рис. 2.1. Длинные покачивания*

### ***Инструкции по выполнению упражнения***

1. Станьте на пол — ноги параллельно, на расстоянии примерно двадцати пяти сантиметров друг от друга.

2. Начните медленно раскачиваться из стороны в сторону — переносите вес с одной ноги на другую, отрывая от пола пятки по очереди. Во время выполнения этого упражнения поворачивайте голову и плечи в сторону движения — руки должны свободно свисать и следовать за телом по инерции! Двигайтесь медленно и плавно, словно танцуете. Помните, что ваша голова двигается вместе с телом, а не сама по себе.

Ваша грудная клетка, плечи, лицо, ноги и шея должны быть мягкими и расслабленными. Читайте вслух каждое движение, это поможет вам дышать равномерно — при выполнении упражнений на расслабление нельзя задерживать дыхание. Ровное, спокойное и расслабленное дыхание необходимо для того, чтобы убрать из тела напряжение и психический стресс.

У вас должна появиться иллюзия, что комната движется мимо вас в противоположном направлении. Когда это произойдет, ваш взгляд начнет скользить по комнате непринужденно и расслабленно. Смотрите свободно прямо перед собой, ни за что не цепляясь глазами. Пусть окружающие объекты вращаются вокруг вас, или, как говорил доктор Бейтс, «пусть мир

проплывает мимо вас». Сосредоточьтесь на иллюзии «вращающейся комнаты». Эта иллюзия «обманет» ваши глаза и поможет им освободиться от напряжения, а также избавиться от привычки к пристальному, напряженному смотрению. Как следствие, ваши глаза начнут двигаться с частотой семьдесят раз в секунду, что от природы свойственно здоровому зрению. Раскачивайтесь, расслабляйтесь и смотрите! Эту технику следует выполнять один-два раза в день от шестидесяти до ста движений.

Практикуйте Длинные покачивания в течение нескольких минут перед сном, после пробуждения или после выполнения Пальминга. Доктор Бейтс сказал: «Длинные покачивания снимают боль, усталость, головокружение и прочие симптомы, поскольку во время их выполнения не нужно стараться что-либо увидеть». Это упражнение расслабляет всю систему «ум — тело — глаза».

#### **Упражнение 4: Фокусирование на черной точке**

Техника черной точки уже много лет используется в системе тренировки зрения доктора Бейтса. Мы считаем, что это одно из наиболее эффективных упражнений для улучшения зрения одновременно и на близком, и дальнем расстоянии.

##### ***Инструкции по выполнению упражнения***

Сначала выполните это упражнение для каждого глаза по очереди (второй глаз прикрывайте повязкой или рукой), затем задействуйте оба глаза одновременно. После каждого подхода к упражнению прикройте глаза на десять секунд.

1. Возьмите книгу и выберите из текста точку, которую вы сможете четко видеть с расстояния. Страница должна быть хорошо освещена. Для устранения дальности зрения держите книгу на расстоянии 25 сантиметров или менее от глаз. Если вы страдаете близорукостью и вам нужно повысить способность видеть вдаль, книга должна находиться на расстоянии шестьдесят сантиметров и более от глаз. Фокусирование на самой маленькой точке, которую вы способны рассмотреть, будет способствовать более скорому улучшению вашего зрения.

2. Сфокусируйтесь на точке и пятнадцать секунд обводите глазами ее контуры, словно хотите проникнуть взглядом сквозь нее. Затем расслабьте глаза и посмотрите на точку не напрягаясь.

Технику черной точки можно практиковать в любое время дня, самостоятельно или в комбинации с другими упражнениями для глаз. Она прекрасно помогает сохранить остроту зрения, поскольку при фокусировании на точке непосредственно задействуется желтое пятно сетчатки глаза, отвечающее за центральное зрение.

### **Три уникальные формулы идеального зрения**

Из текстов минувших столетий мы почерпнули знание о том, что ум, тело и глаза тесно связаны и гармонично взаимодействуют. Мы узнали, что проблемы со зрением можно устранить благодаря правильному обращению с глазами, специальной гимнастике для глаз, диете и техникам релаксации.

Три чудодейственные формулы, представленные здесь, основаны на осознании того, что залогом отличного зрения является слаженная координация активности мозга и мышц, отвечающих за подвижность глазных яблок.

*Первая формула здоровья глаз:*

### **Расслабление глазных мышц**

Чрезмерное напряжение внешних мышц глаз возникает вследствие неестественных усилий что-либо увидеть. После расслабления мышцы глаз возвращаются в нормальное состояние и аномалия рефракции исчезает. Напряжение глазных мышц, по какой бы причине оно ни возникало, всегда приводит к аномалиям рефракции глаза (таким как близорукость, дальнозоркость и так далее). Поэтому снятие напряжения глазных мышц способно устранить конкретную, вызванную им аномалию рефракции, а полное расслабление всей системы ум-тело-глаза поможет вам вылечить все имеющиеся аномалии рефракции глаз.

*Вторая формула здоровья глаз:*

### **Расслабление ума и тела**

Напряжение глаз в буквальном смысле является напряжением мозга, то есть, когда мозг напрягается, автоматически напрягаются и глаза. Таким образом, налицо очевидная взаимосвязь между психологическим стрессом и проблемами со зрением. Психика и глаза функционируют согласованно, пребывая в причинно-следственных отношениях.

Доктор Бейтс однажды сказал:

*Когда мозг находится в спокойном состоянии, ничто не утомляет глаза.  
Если же мозг напряжен, ничто не способно расслабить глаза. Следовательно, все,  
что успокаивает мозг, благотворно сказывается и на глазах.*

*Третья формула здоровья глаз:*

### **Снятие умственного напряжения и укрепление глазных мышц**

Действенное лечение при ослаблении зрения начинается со снятия психологического стресса и телесного напряжения. Далее следует восстановление умственного контроля над мышцами глаз. Упражнения для глаз, содержащиеся в этой книге, помогут вам снять напряжение, укрепить глазные мышцы и научить их функционировать в расслабленном состоянии, как это было предусмотрено природой.

Если вы хотите иметь отличное зрение, вам необходимо обрести психическое равновесие, без чего невозможно избавиться от напряжения и расслабить ум. Научитесь снимать стресс и контролировать страх и тревогу. Практикуйте успокоение ума, и ваше зрение начнет восстанавливаться и улучшаться семимильными шагами.

## **Глава 3**

### **Правила и рекомендации для улучшения и сохранения зрения**

#### **Четырнадцать правил и рекомендаций для улучшения и сохранения зрения**

В этой главе мы рассмотрим и обоснуем четырнадцать правил для сохранения здоровья глаз. Необходимо придерживаться этих правил постоянно. Они очень просты, и им можно следовать в любое время и в любом месте, — например, гуляя, стоя в очереди в магазине, на работе, за рулем и даже читая или смотря телевизор. Это доставит вам удовольствие и поможет сблизить зрение ясным до преклонных лет.

#### ***Правило 1:***

#### **Расслабьте глаза**

Миопия (близорукость) развивается по двум причинам:

1. Человек не фокусируется, глядя вдаль, либо делает это неправильно.
2. Частая и длительная зрительная работа на близком расстоянии.

К сожалению, мы живем в мире «смотрения вблизи». Чтение (книг, газет и журналов) и точная работа в офисах, школах, на заводах и фабриках требует фокусировки преимущественно на близлежащих объектах. Вдобавок, в XXI веке практически отпала необходимость ясно и четко видеть на дальнем расстоянии. Многие люди редко всматриваются в объекты, находящиеся на расстоянии более чем пятнадцати метров от них. Это привело к всеобщему ухудшению зрения вдаль.

Природой задумано, чтобы мы использовали зрение для смотрения на объекты, удаленные на шесть и более метров от наших глаз. Когда мы глядим вдаль, цилиарные мышцы глаза расслабляются, поскольку в этом случае лучи света проникают в глазное яблоко параллельно. Когда же мы фокусируемся на близких объектах, лучи свет поступают в глаза расходящимся пучком. Во втором случае, чтобы сфокусировать свет непосредственно на желтом пятне сетчатки, цилиарные мышцы должны сократиться. Когда мышцы длительное время пребывают в сокращенном положении, это приводит к их спазмированию и тогда зрение становится расплывчатым. Для того чтобы представить себе этот процесс, зажмите в руке гантель и поднимите ее на несколько минут — ваши пальцы и бицепсы станут тугими от напряжения. Когда вы опустите гантель, вам требуется некоторое время, чтобы полностью разогнуть сжимавшие ее пальцы. Бицепсы также еще некоторое время будут напряженными и сокращенными. Аналогичным образом, если вы длительное время вынуждены фокусироваться на близко расположенном объекте, мышцы ваших глаз застывают в одном положении.

Большинство из нас рождаются с хорошим зрением, однако после учебы в колледжах и университетах, а также многих лет, проведенных перед компьютером, мы вынуждены надевать очки. Наше здоровье и зрение ухудшаются, и нас не спасает приобретенное образование. Поэтому мы нуждаемся в таких знаниях, которые дадут нам истинное понимание того, как функционируют наши глаза и как улучшить зрение.

### **1. Практикуйте смотрение вдаль**

Вы хотите иметь ясное и острое зрение? Тогда вы должны тренировать зрение вдаль. Вы можете делать это во время прогулки или обеденного перерыва — смотреть из окна на удаленные объекты, расположенные в пределах сегодняшних возможностей вашего зрения или немного превышающие их. Сфокусировавшись на четко видимых для вас объектах, постарайтесь в течение нескольких секунд добиться еще большей четкости. Это упражнение поможет вам восстановить утраченную способность видеть удаленные объекты.

Тренируйтесь смотреть на предметы расслабленно и без усилий. Не допускайте напряжения. Очень важно не глядеть на объекты, расстояние до которых значительно превышает возможности вашего зрения, — для глаз это слишком большая нагрузка! Почитайте надписи на удаленных вывесках, постарайтесь рассмотреть номерные знаки проезжающих мимо машин. Понаблюдайте за птицами. Проследите взглядом за пролетающим в небе самолетом. Посчитайте звезды в ночи.

### **2. Переключайтесь на удаленные объекты**

Этой очень важной рекомендации необходимо придерживаться во время зрительной работы на близком расстоянии, чтения или когда вы смотрите телевизор. Она поможет вам избежать застывания глазных мышц в сокращенном положении. Все, что от вас требуется, — каждые пять минут переводить взгляд на удаленные предметы и внимательно смотреть на них в течение пяти секунд. Росс и Ренер, специалисты по естественному восстановлению зрения, советуют: «Отрывайте глаза от своего занятия каждые пять минут, каким бы увлекательным или важным оно ни было, и смотрите вдаль в течение пяти секунд». Они

также рекомендуют не отказываться от этого и после того, как ваше зрение вернется к норме.

### **3. Не фокусируйтесь на близких предметах во время и после еды**

Доктор Сазаки, японский офтальмолог, утверждает, что вы могли бы добавить себе двадцать лет жизни, если бы воздержались от чтения во время еды и выходили на прогулку после приема пищи по меньшей мере на полчаса или час. Чтение (или другая деятельность, требующая фокусировки на близких объектах) во время и сразу после еды ухудшает зрение, так как в этот период кровь устремляется вниз, в пищеварительную систему, и, следовательно, глаза недополучают питание. Как следствие, глазные мышцы временно становятся слабее и зрение затуманивается.

Часовая прогулка на свежем воздухе после еды насыщает ваш организм кислородом, необходимым для полноценного переваривания и усвоения пищи, и дает организму энергию, что благоприятно сказывается на ваших глазах. Людям требуется много бывать на воздухе, так как, благотворно влияя на работу почек, печени и глаз, прогулки существенно улучшают здоровье и зрение. Прогулка и выполнение дыхательных упражнений на свежем воздухе стимулируют выработку красных кровяных телец, насыщают клетки кислородом и повышают настроение, тем самым улучшая здоровье и удлиняя жизнь. Пользуйтесь преимуществами свежего воздуха, особенно в теплую, солнечную погоду.

**Важная информация.** Миопики (близорукие люди) стремятся моментально увидеть весь объект целиком, например машину или здание. Дальнорядкие люди, плохо видящие вблизи, пытаются охватить зрением сразу всю страницу. Примите к сведению: для того чтобы увидеть объект ясно и отчетливо, вам нужно сфокусироваться на отдельной его части или фрагменте.

### ***Правило 2:* Не напрягайте глаза**

Напряжение глаз является главной причиной ухудшения зрения. Силясь рассмотреть какой-либо близкий или удаленный объект, который вам трудно увидеть отчетливо, вы чрезмерно напрягаете мышцы глаз. Подобно тому как, поднимая тяжести, вы напрягаете мышцы и сухожилия рук, так, читая мелкий шрифт при плохом освещении, напрягаете и глаза, что приводит к ослаблению зрения вблизи и развитию дальнорядкости. Когда вы держите текст слишком близко к глазам (на расстоянии менее тридцати сантиметров), часто и долго читаете без отдыха или силитесь детально рассмотреть удаленные объекты, вы тем самым запускаете процесс развития миопии (близорядкости).

Для того чтобы не перенагружать глаза необходимо:

1. Читать при ярком освещении.
2. Во время чтения и работы на близком расстоянии каждые пару минут фокусироваться на какой-либо букве и внимательно смотреть на нее пять-десять секунд.

Если вы не в состоянии четко разглядеть объект, не делайте это через силу. Приблизьтесь к объекту, включите больше света или временно наденьте очки.

Сильной нагрузкой для глаз является, в том числе, продолжительное пребывание на холодном ветру и яркое искусственное освещение (особенно флуоресцентное). Чрезмерное смотрение телевизора также приводит к утомлению и ослаблению глаз. Для укрепления, исцеления и расслабления ваших уставших и напряженных глаз, посмотрите на красоты природы: зеленые деревья и траву, горы, прекрасные цветы, текущие реки, зелено-голубые воды океана, небо, звезды в ночи, луну, рассвет и закат солнца. Только природа способна вас исцелить — целебной энергией ци, струящейся с небес.

### **1. Не читайте во время болезни и при переутомлении**

Тело представляет собой динамическую энергетическую систему. Когда оно нездорово или утомлено, глаза пребывают в не лучшем состоянии и зрение теряет ясность.

Уменьшение телесной энергии понижает функциональность всего организма, особенно печени, которая напрямую связана с глазами акупунктурными меридианами. Чтение во время болезни или при усталости ослабляет фокусирующие мышцы глаз.

Вспомните свое состояние, когда вы болели или попадали в стрессовую ситуацию. Возможно, вы обратили внимание на то, что в тот период острота вашего зрения резко снижалась. Будучи подростком, я (Ман-тэк Чиа) много читал до поздней ночи, пока мои глаза не начинали слипаться, чем чрезвычайно напрягал и утомлял свое зрение.

В результате мое зрение ухудшилось. Отсюда следует, что читать и выполнять зрительную работу вблизи можно только тогда, когда вы полны сил. При недомогании или переутомлении дайте своему организму как следует выспаться и отдохнуть.

**Важная информация.** Тело, мозг и глаза исцеляются и восстанавливаются во время отдыха и полноценного ночного сна. Недостаток отдыха и сна запросто может нарушить работу печени, желудочно-кишечного тракта, иммунной системы и пагубно сказаться на зрении.

### **2. Не читайте при тусклом освещении**

Естественный солнечный свет имеет мощность 10 000 ватт. В сравнении с ним, освещение внутри помещения, максимальная мощность которого 150–200 ватт, очень тусклое. Большая часть людей читают при освещении 60–100 ватт, нагружая и утомляя свои глаза. Если вы при этом еще и не очень хорошо видите, ваши глаза напрягаются и слабеют намного больше.

Лучше всего читать при дневном свете, когда солнечный свет падает сквозь окно на ваше рабочее место. А еще лучше читать или работать вне помещения, если позволяет погода. С наступлением сумерек работайте при освещении не менее 150–200 ватт, чтобы четко видеть и снизить нагрузку на глаза. Освещайте рабочую поверхность таким образом, чтобы она не отражала свет. Доктор Фогель не советует читать перед сном или в кровати, так как это может привести к дальнейшему ухудшению зрения, переутомлению, приливу крови к глазам и бессоннице.

### **3. Во время чтения следите за осанкой**

Неправильное положение тела во время чтения также является одной из основных причин ослабления и утомления глаз. Когда вы читаете, не опускайте голову и не вытягивайте шею. Если во время чтения вы сидите, опустив голову, ваши глаза смотрят вниз. Как следствие, растет давление на глазные яблоки и напряжение внешних глазных мышц, которые удерживают глаза в глазных впадинах. Когда вы сидите, опустив голову вниз, глазные яблоки вытягиваются, и это приводит к развитию миопии, или близорукости.

### **4. Держите текст параллельно лицу, на расстоянии 50 сантиметров от глаз**

Многие миопики могли бы улучшить свое зрение, соблюдая одно важное правило — держать текст параллельно глазам, на расстоянии пятидесяти сантиметров. Когда текст находится на слишком близком расстоянии от глаз (менее чем тридцать сантиметров), это провоцирует развитие близорукости. Глядя на молодых людей, которые читают, упершись носом в книгу я понимаю, что они уверенно движутся навстречу миопии. Доктор Сазак и многие другие специалисты в области естественного улучшения зрения не советуют детям и подросткам слишком много читать. По их мнению, при чтении нужно как можно чаще переводить взгляд на удаленные объекты.

### **5. Делайте перерыв при чтении каждые полчаса**

Полчаса — максимальное время, когда глаза способны фокусироваться, не напрягаясь и не уставая. Почитайте в течение этого времени, затем встаньте и прогуляйтесь по комнате, потянитесь или отправляйтесь подышать свежим воздухом. Посмотрите вдаль. Глубоко вдохните, сделайте наклон вперед, потрите лицо, лоб и зону вокруг глаз, затем выдохните и выпрямитесь. Снова вдохните и сделайте наклон назад, затем в обе стороны, выдохните и расслабьте глаза. Теперь выполните упражнение Пальминг, разработанное доктором Бейтсом: закройте глаза, прикройте ладонями глазницы и представьте себе какой-либо предмет интенсивно черного цвета, например черный бархат.

Глубокое дыхание, потирание лица и головы, наклоны вперед, назад и в стороны, а также Пальминг освежают и восстанавливают мозг и глаза, прибавляют энергии и проясняют мысли. Практикуйте этот тонизирующий комплекс в перерывах, вместо кофе.

### ***Правило 3:***

#### **Тонизирующая ванночка для глаз с добавлением лимонного сока**

Доктор Уильям Апт, один из ведущих офтальмологов середины двадцатого столетия, указывал на эффективность лимонных примочек для глаз. Этот секрет ему поведал мужчина, которому было сто пять лет. Он рассказал доктору Апту, что для этой процедуры необходимо «выжать в емкость с чистой водой три-четыре капли лимонного сока, и этим составом ежедневно промывать каждый глаз в течение двадцати-тридцати секунд». Доктор Апт утверждал, что такие ванночки оказывают тонизирующее и укрепляющее действие на глаза и снимают усталость. Почтенный старец, сообщивший ему этот рецепт, питался натуральными продуктами и абсолютно не нуждался в очках, так как прекрасно видел! Лимонные ванночки для глаз рекомендуются также для лечения катаракты, в комбинации с остеопатической терапией и строгой элиминационной (овощной и фруктовой) диетой в течение недели раз в месяц.

### ***Правило 4:***

#### **Исцеляющее солнце**

##### **1. Солнечный свет — пища для глаз**

Солнечный свет является «пищей» для глаз. Солнце питает, согревает и лечит глаза энергией своих лучей. Свежий воздух и солнечный свет оказывают благотворное и целебное воздействие на людей. Мы живем на планете, содержащей кислород и углерод и согреваемой Солнцем. Природой было задумано, чтобы человек большую часть времени проводил под открытым небом. Таково наше биологическое предназначение.

Мы же пошли наперекор замыслу природы и стали заложниками собственной гордыни и невежества. Теперь мы страдаем от недостатка солнечного света и свежего воздуха. Одна из основных причин проблем со зрением в современном обществе заключается в том, что в дневное время наша жизнь протекает преимущественно в помещении.

При всякой возможности выходите на солнечный свет каждый день — гуляйте, работайте в саду, читайте книги и занимайтесь физическими упражнениями под открытым небом, чаще смотрите вдаль — занимайтесь всем, что вам нравится, на свежем воздухе и под жизнеутверждающим Солнцем. Глаза, получающие большое количество солнечного света, здоровы и сияют магнетическим блеском. Зрение людей, много времени проводящих вне помещений, намного лучше, чем зрение тех, кто редко бывает на свежем воздухе. Знаменитый дрессировщик хищников Джонни Пак ежедневно проводил несколько часов светлого времени суток на свежем воздухе. И в девяносто один год (в 1996 году) он отлично видел, как вдаль, так и вблизи.

Самое лучшее время для пребывания вне помещений — либо до одиннадцати часов утра, либо после трех часов дня. Солнечный свет имеет мощность порядка 10 000 ватт. В сравнении с ним искусственное освещение часто составляет не более жалких ста ватт. В

жаркие солнечные дни гуляйте в тени и смотрите вдаль. Вы очень скоро привыкнете к свету и сможете получать от него удовольствие.

## **2. Элемент йоги — пристальное смотрение на солнце**

Вы хотите обрести превосходное зрение? Выработать магнетический и уверенный взгляд? Бесстрашно преодолевать трудности жизни? В древности йоги использовали изложенную ниже технику в качестве медитации для наполнения тела, ума и духа светом и энергией.

### ***Инструкции по выполнению упражнения***

1. Выйдите из дому на закате или на рассвете, когда солнце окрашено в красный или оранжевый цвет. Широко раскройте глаза и, глядя на солнце, спокойно сделайте девять глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как энергия солнца втекает в ваши глаза и стекает по телу вниз к области пупка (к точке *хара* ).

2. После того как вы посмотрели на солнце, легонько прикройте глаза ладонями и постоит так несколько минут, визуализируя черный цвет. Это снимет стресс и расслабит ваши глаза и мозг.

Солнечные ванны, прогулки на свежем воздухе и хождение босиком по земле способствуют улучшению зрения. Не пренебрегайте этими бесценными возможностями. Мастера Дао с благодарностью использовали дары природы, наряду с упражнениями цигун, как средство для укрепления здоровья, пополнения энергии и для долголетия.

### ***Правило 5:***

#### **Восточная техника пристального янского смотрения на пламя свечи**

На Востоке эту чудодейственную технику практиковали и передавали ученикам на протяжении тысячелетий. Считается, что с ее помощью можно приобрести магнетический блеск глаз, а также выработать внутреннюю силу и умение бесстрашно и без дрожи смотреть в глаза кому угодно.

Смотрение на пламя свечи не только улучшает зрение, с его помощью (и в давние времена мастера Дао об этом знали) можно вылечить многие заболевания глаз, а также скрытые болезни внутренних органов. В результате ваши глазные белки станут белее и глаза ярко засияют.

### ***Инструкции по выполнению упражнения***

1. Зажгите свечу и сядьте перед ней на расстоянии вытянутой руки (пламя должно находиться на уровне глаз). Смотрите на пламя, не отрываясь и не моргая.

2. Продолжайте, не двигаясь, смотреть на горящую свечу в течение пяти минут. Дышите естественно. Постарайтесь не двигать веками. Чем меньше движения, тем большей магнетической силой наполнятся ваши глаза и нервная система.

3. Не закрывайте глаза. Пусть слезы стекают по вашим щекам (когда появятся слезы, откройте глаза шире).

4. Каждую минуту закрывайте глаза на десять-пятнадцать секунд.

5. В завершение закройте глаза и, чтобы расслабить их, выполняйте Пальминг в течение двух минут.

### ***Правило 6:***

#### **Йогический массаж ноздрей**

Согласно индийской аюрведической медицине, хронические простуды, грипп, скопление слизи в носоглотке и легочные заболевания являются главными виновниками большинства проблем со зрением, поскольку глаза расположены непосредственно возле

носовых ходов и пазух.

Массаж ноздрей улучшает состояние носовых пазух и повышает ясность и четкость зрения. Он помогает снять эмоциональное напряжение, которое вследствие стрессовых ситуаций накапливается в лицевых мышцах и глазах.

### ***Инструкции по выполнению массажа***

Макните мизинец в кунжутное масло (подойдут также эвкалиптовое и лавандовое) и затем введите его в ноздрю как можно глубже; медленно и мягко помассируйте внутренние стенки носа сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Такой массаж следует выполнять утром перед завтраком как минимум три раза в неделю.

Не пугайтесь, если во время этой процедуры вы испытаете болезненные ощущения. У вас может также несколько раз возникнуть потребность чихнуть или высморкать нос. Сохраняйте спокойствие — таким образом очищаются от слизи носовые пазухи. Массаж ноздрей открывает дыхательные каналы, высвобождает сдерживаемые эмоции и улучшает ясность зрения.

## ***Правило 7:***

### **Дао-массаж почек, печени и желудка — ключ к превосходному здоровью и ясному зрению**

Кроме той важной роли, которую в жизнедеятельности человеческого организма играют почки, желудок и печень, эти органы связаны с ушами, полостью рта и глазами. Когда эти внутренние органы здоровы, с глазами тоже все в порядке. В китайской медицине почки считаются органом, отвечающим за здоровье и долголетие человека. Стоит почкам дать сбой, и все тело начинает барахлить. Желудок выполняет функцию центральной энергетической станции организма. Печень в свою очередь неустанно трудится над очищением тела от токсинов. При нарушении работы печени страдает вся иммунная система. Застой в печени влечет за собой проблемы с пищеварением и повышенную утомляемость; он запросто может спровоцировать появление дрожжевых грибков и заболевания крови.

Регулярно практикуя представленные ниже техники массажа внутренних органов, вы сможете добиться существенного улучшения зрения и здоровья всего тела.

### ***Инструкции по выполнению массажа почек***

1. Потрите ладони одна о другую, чтобы они согрелись, и затем положите их поверх почек на десять секунд.

2. Интенсивно потрите область почек движениями вверх и вниз не меньше тридцати пяти раз.

3. В завершение легонько похлопайте ладонями по почкам.

### ***Инструкции по выполнению массажа печени и желудка***

Печень расположена под реберной клеткой с правой стороны живота, а желудок — в левом подреберье. Массаж этих органов повысит остроту зрения, а также наполнит желудок и печень целительной энергией и жизненной силой. Энергично потрите области левого и правого подреберья не менее тридцати пяти раз.

## ***Правило 8:***

### **Массаж глаз и Пальминг**

Акупрессура — техника, применяемая на протяжении тысяч лет, стала известна западному миру сравнительно недавно благодаря китайским мастерам акупунктуры. Суть акупрессуры заключается в надавливании пальцами на меридианные точки или линии, пролегающее по всему телу человека.

### ***Инструкции по выполнению массажа***

1. По очереди надавливайте пальцами на точки, расположенные вокруг глаз, в течение десяти секунд (рис. 3.1).

2. Затем помассируйте каждую точку пять секунд. Болезненные ощущения, возникающие во время массажа, говорят о наличии проблем с глазами. Здоровые глаза не болят даже при сильном нажатии. Если у вас очень слабое зрение, массируйте глаза более продолжительное время.

3. Далее, подушечками трех пальцев легонько нажмите на закрытые веки на тридцать секунд — это очень полезное упражнение при миопии (близорукости).

4. Найдите точку *хэгу* (место соединения большого и указательного пальцев на внешней части кисти) и помассируйте ее в течение тридцати секунд на каждой руке.

5. Завершите процедуру Пальмингом (рис. 3.3). Разотрите ладони, чтобы они согрелись, и, сложив их лодочкой, прикройте ими сомкнутые веки на тридцать секунд. Визуализируйте черный, как смоль, бархат. Это упражнение расслабляет и исцеляет мозг, глаза и все тело.



*Рис. 3.1. Точки акупрессуры вокруг глаз*



*Рис. 3.2. Точка хэгу*



*Рис. 3.3. Пальминг*

### ***Правило 9:***

#### **Расслабьте шею, чтобы снизить напряжение глаз**

Напряжение шейного отдела и плеч может повлечь за собой сильное напряжение глаз. Ниже предложены специальные упражнения для расслабления воротниковой зоны. Если выполнять их несколько раз в день, они помогут вам уменьшить напряжение глаз, шеи и избавят от головной боли, вызванной повышением глазного давления.

#### ***Эффективная техника расслабления шейного отдела***

1. Выполните круговые вращательные движения головой (рис. 3.4).
2. Отведите голову влево и вправо как можно дальше (мягко и без напряжения).
3. Уроните голову вперед и назад так низко, как сможете.

4. Вернувшись в исходное положение, поднимите плечи, словно пытаетесь дотянуться ими до ушей, и несколько раз покрутите головой слева направо и справа налево. Это движение убирает зажимы шейных позвонков и трапециевидных мышц. Выполняя данное упражнение в течение одной-двух минут, вы в итоге почувствуете себя бодрым и отдохнувшим.



*Рис. 3.4. Круговое вращательное движение головой, расслабляющее шею и снимающее напряжение глаз*

### ***Правило 10: Даосские техники массажа глаз До-Ин***

Восточные даосы и мастера дзэн практиковали разновидность самомассажа под названием До-Ин. Это техники работы с энергией ци в сочетании с дыхательными упражнениями цигун. Она предназначена для оздоровления телесной, умственной, эмоциональной и духовной сфер — для гармонизации всех уровней нашего бытия с ритмом Вселенной. Ежедневная практика До-Ин поможет вам достичь равновесия и гармонии в жизни и позволит всегда оставаться центрированными, заземленными и сфокусированными.

### ***Массажные техники До-Ин***

#### ***Массажная техника 1:***

#### **Массаж кожи головы**

Сядьте ровно, расслабьте тело и ум. Небольшими круговыми движениями помассируйте кожу голову в течение тридцати-шестидесяти секунд (рис. 3.5). Такой массаж очищает сердце от токсинов, расслабляет мозг, успокаивает нервы, тонизирует кожу головы и улучшает зрение, стимулируя циркуляцию крови в голове и глазах. Будет лучше, если массаж головы вам сделает близкий человек или друг. Это повысит расслабляющий и успокаивающий эффект процедуры.



*Рис. 3.5. Массаж кожи головы снимает стресс и напряжение*

*Массажная техника 2:*

**Массаж глаз ладонями**

1. Слегка прикрыв глаза, помассируйте ладонями веки над глазными яблоками. Сделайте шестнадцать круговых движений по часовой стрелке и столько же в обратную сторону (рис. 3.6).

2. Затем приложите ладони к глазам и помассируйте их движениями вверх-вниз шестнадцать раз и столько же из стороны в сторону.



*Рис. 3.6. Расположение массажных точек*

Как показывает мой (Мантэка Чиа) опыт, эта массажная техника является лучшим средством лечения и профилактики всех глазных заболеваний: близорукости, дальнозоркости, астигматизма, а также болезней, развивающихся в среднем и преклонном возрасте.

*Массажная техника 3:*

**Массаж бровей**

Приложите большие пальцы обеих рук к вискам и проведите вторым суставом указательных пальцев по бровям. Повторите это движение шестнадцать раз. Закройте глаза и под одинаковым углом легонько надавите на веки. Данное упражнение способствует улучшению ясности зрения, регулирует иннервацию глаз и является профилактикой атеросклероза и дегенеративных глазных заболеваний.

*Массажная техника 4:*

**Разглаживание (вариант массаж) лица**

Потрите лицо ладонями круговыми движениями, начиная от лба, спускаясь вниз к подбородку, а затем поднимаясь к ушам. Всего шестнадцать раз. Китайские даосы называют эту технику «Разглаживание лица». С ее помощью можно разгладить морщины, стимулировать приток свежей крови к глазам и улучшить цвет лица.

***Правило 11:***

**Сильно зажмуриться и затем широко раскрыть глаза**

Эта даосская техника стимулирует циркуляцию крови в глазах, предотвращает слезоточивость, укрепляет веки и мышцу, регулирующую работу слезных желез (*orbicularis palpebrarum*). Слезные железы вырабатывают жидкость, которая очищает глаза и придает им

сияющий блеск.

Для очищения печени и успокоения нервной системы следует произносить целебный звук «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш» (об использовании этого звука для лечения печени мы поговорим в пятой главе). Если выдыхая этот звук, широко раскрыть глаза, можно снять эмоциональную раздражительность и напряжение в области печени и глаз.

#### ***Инструкции по выполнению упражнения***

1. Сделайте глубокий вдох и медленно зажмурьте глаза на десять-пятнадцать секунд.
2. Затем медленно выдохните, произнося звук «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш», и широко раскрывая глаза. Повторите упражнение три-шесть раз.

### ***Правило 12:***

#### **Натуропатический массаж глаз**

Эту массажную технику применяли в XIX веке натуропаты и практикующие специалисты по здоровому образу жизни в качестве средства для улучшения зрения и профилактики глазных заболеваний.

#### ***Инструкции по выполнению массажа***

1. Поместите ладони обеих рук на твердые выступы глазниц над глазами. Надавите сильно на брови и потяните кожу вверх, вниз, в одну и в другую стороны, а затем помассируйте их небольшими круговыми движениями. Выполните каждый цикл двенадцать раз.
2. Приложите ладони к вискам. Помассируйте кожу движениями вверх-вниз, вперед-назад, а затем по кругу. Выполните каждый цикл двенадцать раз.
3. Положите пальцы на скулы (под глазами), затем помассируйте кожу вверх-вниз, вправо-влево. Всего двенадцать раз.

Если вы будете правильно выполнять этот массаж, то убедитесь, что с его помощью действительно можно восстановить и улучшить зрение.

***Эдмунд Шафтсбери***

### ***Правило 13:***

#### **Очерчивание контуров объектов — секрет орлиного зрения**

Вы хотите, чтобы ваше зрение было острым и ясным? Хотели бы вы сберечь здоровье своих глаз до пятидесяти, шестидесяти, семидесяти и более лет?

Принято считать, что после сорока лет мы постепенно теряем способность фокусироваться на близких предметах, поскольку вследствие возрастных изменений глаз утолщается хрусталик. Почему же тогда миопики старше семидесяти лет могут свободно читать мелкий шрифт на близком расстоянии от глаз? Как «эксперты» объясняют этот феномен? Настоящая причина ухудшения зрения вдаль и вблизи на самом деле кроется в том, что мы либо никогда не умели, либо разучились фокусироваться. Доктор Бейтс называл навык фокусирования «центральной фиксацией». Когда ваши глаза теряют способность фокусироваться, у вас появляется привычка напряженно всматриваться, пристально разглядывать предметы и прищуривать глаза, силясь «навести резкость». Это очень вредная привычка, способная еще больше усугубить проблемы со зрением.

Лучше всего мы видим тогда, когда лучи света попадают прямо на желтое пятно сетчатки. Техника, которую современные пионеры тренировки зрения называют «очерчиванием контуров» или «оконтуриванием», помогает восстановить естественную способность глаз фокусировать свет на макуле. Эта техника заключается в том, чтобы

обводить глазами внешние контуры объекта.

***Инструкции по выполнению упражнения***  
*(при близорукости для улучшения зрения вдаль)*

Для улучшения способности видеть вдаль, очертите взглядом изображение или большую букву на знаке, который вы видите четко. Обведите глазами внешние контуры удаленных зданий, указателей, рекламных щитов или дорожных знаков. Пройдитесь глазами по внешнему периметру оконных рам, домов и деревьев. Сначала обводите объект медленно, прощупывая глазами каждый фрагмент контура. Позднее, когда вы уже достигнете определенных результатов, можно увеличить скорость оконтуривания. Со временем, вы начнете видеть объекты яснее и четче. Практикуйте эту технику на улице. Солнечный свет позволяет все видеть лучше.

Вы можете очерчивать предметы только глазами или использовать нос в качестве прицела. Это поможет вам расслабить голову и шею, что предотвратит напряжение глазных мышц. Нацельте кончик своего носа на выбранный объект и начинайте обводить им контуры этого объекта.

Помните, что во время данного упражнения нужно глубоко и спокойно дышать. Практиковать его можно в любое время: гуляя, глядя из окна, читая или занимаясь любыми другими делами. После выполнения упражнения закройте глаза. Пусть они отдохнут. Вы можете очерчивать объекты также и с закрытыми глазами, представляя их по памяти. Если вы хотите, чтобы ваше зрение стало орлиным, практикуйте описанную выше технику часто.

**Важная информация по тренировке зрения.** Очерчивание контуров наблюдаемых объектов — одна из самых эффективных техник оздоровления глаз, которым я (Мантэк Чиа) обучился за тридцать лет поиска путей достижения идеального зрения.

***Инструкции по выполнению упражнения***  
*(при дальнозоркости для улучшения зрения вблизи)*

1. Для восстановления способности видеть на близком расстоянии обводите глазами контуры букв напечатанного текста: медленно обводите взглядом сначала внешние, а затем внутренние контуры букв.

2. Каждую неделю переходите ко все более мелким буквам до тех пор, пока не сможете с легкостью читать самый мелкий шрифт.

3. Во время этого упражнения периодически закрывайте глаза на несколько секунд.

***Правило 14:***

**Поднятие головы — средство для решения проблем со зрением и слухом**

Поднятие головы — необыкновенно эффективное упражнение для устранения проблем со слухом и зрением. Оно также помогает избавиться от головной боли и болезненных ощущений в шее и плечах.

***Инструкции по выполнению упражнения***

1. Расположите пальцы и ладони обеих рук вокруг шеи.

2. Затем поднимите голову руками вверх и немного вперед и поверните ее вправо.

3. После этого аналогичным образом поднимите голову и поверните ее влево.

С помощью этого простого упражнения вы избавитесь от защемления нервов шеи и расслабите трапециевидные мышцы. Поднимать голову следует очень мягко и осторожно, чтобы резким движением не спровоцировать компрессию шейных позвонков. Поворачивайте голову как можно дальше, но плавно и без напряжения. Выполняйте это упражнение несколько раз в день, в частности перед сном.

## *Массаж шеи и плеч До-Ин*

Помимо поднятия головы также рекомендуется выполнять До-Ин-массаж или самомассаж шеи и плеч пальцами, суставами пальцев и ладонями. Если у вас есть болезненные ощущения или зажимы в области шеи и плеч, массируйте их, чтобы открыть доступ обновленной энергии и свежей крови к вашей голове, мозгу и глазам. Без достаточной энергетизации и хорошего кровоснабжения глаз нельзя добиться стабильного улучшения зрения. Застой в области шеи и плеч действительно может стать серьезным препятствием на пути к отличному зрению. И в решении этой проблемы упражнение «Поднятие головы» не имеет себе равных.

## **Глава 4**

### **Программа упражнений для достижения отличного зрения**

Наши глаза нуждаются в тренировке ничуть не меньше, чем все остальные части тела. Если вы наложите на руку гипс на несколько недель, она ослабеет и усохнет, так как в ней нарушится кровообращение, без чего невозможно нормальное функционирование мышечной ткани. Аналогичным образом, если мышцы глаз слабеют, зрение становится нефокусированным и слабым. Мышцы глаз могут утратить способность фокусировать глазное яблоко на близких или дальних объектах, что приведет к развитию дальнозоркости или близорукости.

Подобно тому как мышцы рук нуждаются в физических упражнениях, так и глазам необходимо «упражняться в поднятии веса». Чтобы вернуть им способность фокусироваться, нужно регулярно выполнять комплекс специальных упражнений. Мышцы глаз надо укреплять не только для того, чтобы избавиться от проблем с глазами, но и чтобы развить свое зрение вплоть до телескопического уровня. То, что другие могут увидеть только при помощи бинокля, человек с телескопическим зрением видит невооруженным глазом! Но для того, чтобы достичь такого уровня, нужно приложить усилия и проявить упорство.

Составленная нами программа упражнений доставит вам удовольствие, если вы будете выполнять ее с позитивным настроем. Найдите время для тренировки, внутренне успокойтесь, никуда не спешите и выключите телефон. Вам нужно полностью сосредоточиться на упражнениях и на время занятия исключить все, что может отвлечь ваше внимание.

### **Правила выполнения упражнений для глаз**

Тренировать зрение по этой программе следует два или три раза в неделю. После первого занятия ваши глаза могут немного поболеть — не пугайтесь, болезненные ощущения постепенно пройдут. Они появляются потому, что вы задействуете слабые мышцы глаз, которые долгое время пребывали, можно сказать, в спящем состоянии. Вы их разбудили, и они, просыпаясь, так же как и мышцы рук после непривычной физической нагрузки, дают ответную реакцию.

Делайте одно-, двух- или трехдневный перерыв между тренировками, в зависимости от вашей физической формы. Период между занятиями является не менее важным, чем сама тренировка. В это время ваши глаза и тело укрепляются, исцеляются и восстанавливаются.

Слишком частые тренировки могут перенапрячь глазные мышцы, что нередко становится причиной неэффективности предпринимаемых усилий. Упражнения для глаз, описанные в этой главе, при их правильном и регулярном выполнении, способны

восстановить ваше зрение до показателя 6/6 (1,0;20/20) и даже выше. Выполняйте их в спокойном, расслабленном состоянии и с позитивным настроем. Результаты не заставят себя ждать.

**Важная информация по тренировке зрения.** Во время занятия всегда снимайте очки — это обеспечит полную подвижность глаз. Если вы в состоянии передвигаться без очков, старайтесь совсем обходиться без них с того момента, как вы начали этот курс. В противном случае, продолжайте пока носить очки в повседневной жизни. По мере улучшения зрения посетите офтальмолога, чтобы он прописал вам более слабые линзы. Будьте настойчивы в достижении своей цели, и ваше зрение непременно улучшится.

### ***Упражнение для расслабления шеи: Ленивая восьмерка (разминка для разогрева)***

Ленивая восьмерка выполняется в начале тренировки, поскольку это упражнение расслабляет мышцы шеи и способствует притоку свежей крови к глазам и мозгу. Ленивая восьмерка подготовит глаза к остальным упражнениям комплекса и повысит их эффективность.

1. Медленно и тщательно рисуйте носом воображаемые восьмерки. Это упражнение освободит от напряжения заднюю часть шеи, успокоит нервную систему и повысит фокусирующую способность глаз. Рисование больших восьмерок расслабляет большие глазные мышцы, а небольших восьмерок — малые.

2. Теперь меняйте положение восьмерки, рисуя ее то вертикально, то горизонтально. Рисуйте ее справа налево и слева направо, а затем сверху вниз и снизу вверх. Выполняйте это упражнение минимум три минуты.

### ***Упражнение для глаз 1: Египетская техника черной точки (упражнение для мышц глаз)***

Египетская техника черной точки представляет собой серию эффективных упражнений, предназначенных для комплексного решения проблем со зрением.

Сначала на белом листе нарисуйте черными чернилами точку размером с десятицентовую монету. Если вы испытываете трудности при фокусировании на близких предметах (дальнозоркость), не выполняйте первую часть этой техники. Переходите сразу ко второй.

#### **1. Прямо перед собой**

1. Возьмите лист с нарисованной черной точкой и поместите его перед своими глазами на расстоянии вытянутой руки (см. рис. 4.1).

2. Приблизьте лист к кончику вашего носа. При этом держите голову неподвижно. Внимательно смотрите на черную точку в течение тридцати секунд. Вы должны видеть только одну точку, а это значит, что оба глаза должны действовать согласованно. Если вы видите две точки, отодвигайте лист от носа до тех пор, пока они не сольются в одну.

3. Спустя тридцать секунд отодвиньте лист с точкой от глаз по прямой траектории и отдохните, прикрыв глаза на несколько секунд.

4. Далее поднимите лист до уровня бровей и в течение тридцати секунд, не отрываясь, смотрите на точку. Лист должен находиться как можно ближе к лицу, но так, чтобы вы видели только одну точку. Потом немного отдохните.



*Рис. 4.1 Египетская техника черной точки*

Будьте целеустремленны и настойчивы, и вы непременно добьетесь успеха. Во время выполнения упражнений не забывайте глубоко и равномерно дышать.

## **2. Вправо и влево**

1. Держа голову ровно, переместите лист с черной точкой к вашему правому плечу и смотрите на точку в течение тридцати секунд.

2. Теперь передвиньте лист к левому плечу и также смотрите на точку тридцать секунд. После этого закройте глаза и отдохните.

Практикуя вторую часть техники фокусирования на точке, дальновзоркие люди могут извлечь из нее много пользы. В целом Египетская техника черной точки заставляет мышцы глаз фокусироваться в таком положении, в котором они обычно не фокусируются. Это способствует восстановлению формы и подвижности глазного яблока.

### ***Упражнение для глаз 2:***

#### **Египетская техника фокусирования на букве**

**(упражнение для глазных мышц, улучшающее зрение вдаль и вблизи)**

До школы дети активно используют периферийное зрение. Однако, став школьниками, они привыкают смотреть либо вперед — в сторону учителя и доски, либо вниз — в свой учебник. За много лет неправильного обращения со своими глазами люди отвыкают пользоваться периферийным зрением и их глазные яблоки утрачивают свою естественную форму, что неизбежно приводит к проблемам со зрением.

Когда вы практикуете Египетскую технику фокусирования на букве, ваши глаза учатся фокусироваться во всех направлениях и видеть одну общую картину. С помощью этого упражнения вы вернете своим глазным яблокам их первоначальную форму, так чтобы свет мог фокусироваться на сетчатке. Данная техника согласовывает работу мозга и глаз так, чтобы они функционировали в идеальной гармонии. Практикуя ее, вы добьетесь существенного улучшения зрения. Не упустите такую возможность! Упорное стремление — ключ к успеху.

#### **1. Начальный уровень**

Вырежьте из газеты или журнала три буквы и наклейте их на белый лист бумаги.

Выполняйте описанные ниже движения сначала каждым глазом по очереди, а затем

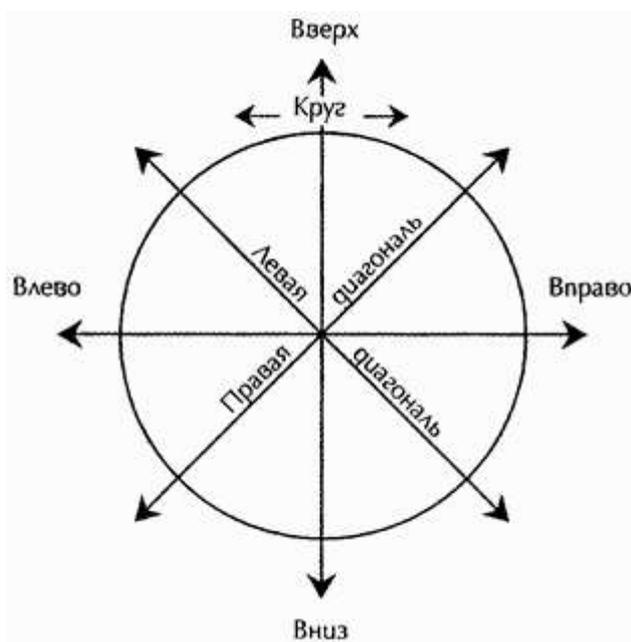
двумя глазами одновременно (глаз, который вы прикроете ладонью, держите открытым). Тем самым вы научите свои глаза действовать согласованно. Начните с трех повторений движений в каждом направлении (см. рис. 4.2). Добавляйте каждые две-три недели по одному повторению, пока не дойдете до шести раз.

**Движение первое.** Держа лист с наклеенными буквами перед глазами на расстоянии 30 сантиметров, сконцентрируйтесь на одной букве, постоянно фокусируясь, чтобы видеть ее четко. Следя за ней сначала одним, затем другим глазом, а в завершение обоими глазами, медленно поднимайте лист выше уровня глаз, а затем опускайте его ниже подбородка — три раза. Держите голову неподвижно — перемещайте только лист.

**Движение второе.** Держа лист с наклеенными буквами перед глазами на расстоянии 30 сантиметров, сконцентрируйтесь на одной букве, не переставая фокусироваться, чтобы видеть ее четко. Не отрывая взгляда от буквы, медленно переводите лист от правого глаза к левому. Выполните это движение по три раза для каждого глаза отдельно, а затем для обоих глаз одновременно.

**Движение третье.** Поместите лист с буквами прямо перед собой на уровне лица. Сосредоточьтесь на одной букве и перемещайте лист справа налево по диагонали, тщательно фокусируясь на выбранной букве. Как и при предыдущих движениях, выполняйте упражнение каждым глазом по очереди, а затем двумя одновременно. Выполните каждый цикл три раза.

**Движение четвертое.** Сосредоточившись на одной из трех букв, нарисуйте листом большой круг на расстоянии вытянутой руки, непрерывно удерживая фокус зрения на выбранной букве. Прделайте это движение по три раза как каждым глазом, так и обоими глазами одновременно.



Перемещайте лист в указанных направлениях



*Рис. 4.2. Египетская техника фокусирования на букве*

**Движение пятое.** Держите лист перед глазами на расстоянии 30 сантиметров. Выберите одну букву и тщательно сфокусируйтесь на ней. Нарисуйте листом круг диаметром двадцать пять сантиметров. Прodelайте это движение десять раз по часовой стрелке и десять раз в противоположном направлении для каждого глаза по очереди и для обоих глаз одновременно.

**Важная информация.** Дышите глубоко и естественно, старайтесь не моргать. Вы должны стараться как можно четче видеть букву, не напрягая при этом глаз. Представленные здесь Египетские техники улучшения зрения являются очень эффективным средством для восстановления формы глазных яблок. Они укрепляют глазные мышцы и повышают аккомодативную способность глаз. Не путайте их с обыкновенной гимнастикой для глаз — это совершенно разные вещи.

## **2. Продвинутый уровень**

После того как вы в течение месяца практиковали начальный уровень описываемой техники, держа лист с буквами на расстоянии 30 сантиметров от глаз, вы можете перейти к следующему уровню.

Приклейте черную букву на лист белой бумаги и прикрепите этот лист на конец тридцатисантиметровой линейки, так чтобы буква смотрела на вас. Буква должна быть такого размера, чтобы вы без труда могли рассмотреть ее с расстояния шестидесяти сантиметров. Держите лист на расстоянии минимум шестьдесят и максимум девяносто сантиметров от ваших глаз. Для коррекции миопии (близорукости) вы должны развивать способность видеть дальше шестидесяти сантиметров. Когда ваши глаза справятся с этой задачей, вы можете перейти к более мелкой букве, что будет способствовать дальнейшему улучшению вашего зрения.

Для развития зрения вблизи (при дальнозоркости) держите лист с буквой на расстоянии менее тридцати сантиметров от глаз. Усложненные упражнения Египетской техники следует выполнять в той же последовательности, что и упражнения начального уровня.

**Важная информация по выполнению Египетской техники черной буквы.** Вы должны видеть букву ясно и отчетливо. К следующему, более сложному этапу практики переходите постепенно. Например, для улучшения зрения вблизи (при дальнозоркости) приближайте букву на очередные два с половиной сантиметра не ранее, чем по прошествии одной-двух недель. То же самое правило действительно и для развития зрения на дальнем расстоянии (при близорукости) — отдаляйте точку на два с половиной — пять сантиметров каждые одну-две недели. Не стоит форсировать процесс улучшения зрения.

### **Упражнение для глаз 3:**

## **Йогические упражнения для развития аккомодативной способности глаз (для улучшения зрения вдаль и вблизи)**

Современная наука считает, что мышцы, отвечающие за аккомодацию глаз, с возрастом неизбежно слабеют. Однако это не совсем так. Аккомодационные мышцы глаз, так же как и остальные мышцы нашего тела, слабеют не под действием времени, а вследствие длительного бездействия. Если они постоянно при деле, ваше зрение сохранит остроту на протяжении всей жизни. Задумайтесь: если вы регулярно тренируете мышцы рук, груди и спины, поднимая гантели или занимаясь на тренажерах, они становятся сильнее. Это верно и для глазных мышц. Упражнения для глаз стимулируют приток свежей крови и энергии к глазным мышцам и нервам, тем самым улучшая зрение.

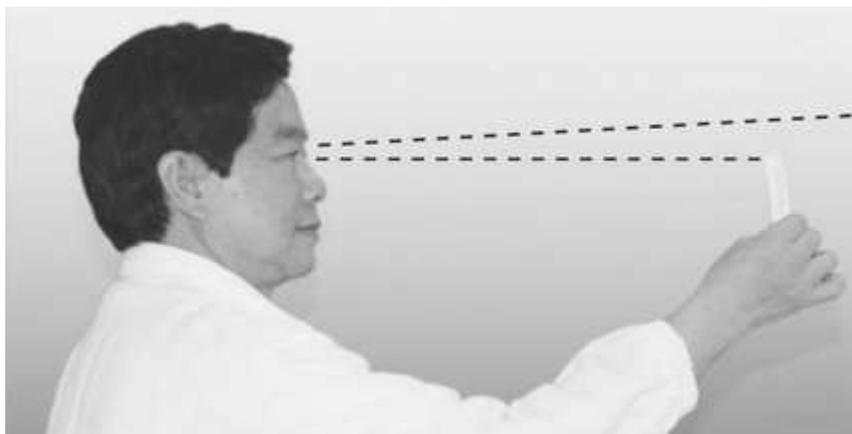
В древности индийские йоги изобрели много чудесных техник улучшения зрения. Эти техники развивают способность глаз перемещать фокус взгляда и четко видеть как близкие, так и удаленные объекты. Они предотвращают ослабление аккомодационных мышц глаз. Если эти фокусирующие мышцы ваших глаз утратили аккомодативные навыки, описанные ниже упражнения помогут вернуть им эластичность и естественную способность перемещать фокус. Практикуйте данные упражнения два или три раза в неделю.

Выполняйте комплекс йогических упражнений для развития аккомодативной способности глаз на свежем воздухе в светлое время суток либо в хорошо освещенной комнате, глядя из окна.

### **Йогическое упражнение для развития аккомодации глаз — часть I**

1. Выберите объект, расположенный на расстоянии шести или более метров от вас (например, дерево, машину или здание). Он будет вашим дальним объектом.

2. Поместите лист бумаги с приклеенными черными буквами на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки так, чтобы вы могли отчетливо видеть буквы (они должны быть достаточно крупными). Это будет ваш близкий объект (рис. 4.3).



*Рис. 4.3. Черная буква на белом листе служит в качестве близкого объекта в йогических упражнениях для развития аккомодации глаз*

3. Посмотрите на дальний объект. Хорошенько сфокусируйтесь на нем. Затем переведите взгляд на букву на вашем листе и несколько секунд внимательно смотрите на нее. Перемещайте фокус зрения с объекта на объект три раза.

4. Когда буква на листе станет видна вам четче, приблизьте ее к глазам примерно на пять сантиметров. Затем повторите действия, описанные в предыдущем пункте. Всего три раза.

5. Приблизьте лист еще на несколько сантиметров, при этом вы должны четко видеть

букву. И снова перемещайте фокус зрения с объекта на объект, каждый раз стараясь видеть их как можно четче. Выполните это упражнение каждым глазом отдельно, а затем обоими одновременно. Со временем вы сможете ясно и отчетливо видеть буквы на листе с расстояния не более десяти — двенадцати сантиметров.

### **Йогическое упражнение для развития аккомодации глаз — часть II (для улучшения зрения вдаль)**

Выполните первый пункт первой части описываемого упражнения, только в обратном порядке — начиная с фокусирования на близком предмете, который должен находиться на рекомендуемом для чтения расстоянии — не меньше тридцать пяти — сорока пяти сантиметров от ваших глаз.

1. Поместите лист с буквой на расстоянии, с которого вы сможете отчетливо видеть буквы, а затем выберите какой-либо объект, удаленный от вас на шесть метров: дерево, машину или здание.

2. Сфокусируйтесь сначала на букве, затем на выбранном дальнем объекте. Старайтесь добиться четкости зрения. Переводите фокус взгляда с одного объекта на другой три раза.

3. Теперь посмотрите на объект, находящийся на шесть-девять метров дальше первого дальнего объекта. Переводите взгляд с буквы на второй дальний объект три раза.

Выполняйте это упражнение в течение пяти минут, выбирая все более удаленные объекты. Эту технику улучшения зрения вдаль следует практиковать два или три раза в неделю.

### **Упражнение для глаз 4: Тайцзи-раскачивание (для улучшения зрения вдаль и вблизи)**

Изучая и практикуя техники цигун и тайцзи, я (Мантэк Чиа) открыл для себя новый потрясающий способ улучшения зрения с помощью упражнения цигун под названием «Тайцзи-раскачивание». Это замечательное упражнение способствует улучшению и восстановлению зрения, как вдаль, так и вблизи. Уделяя ему всего лишь несколько минут в день, вы тренируете и укрепляете все мышцы глаз. Кроме того, тайцзи-раскачивание расслабляет глаза, а также центрирует и заземляет ум, тело и дух. Это упражнение следует выполнять два или три раза в неделю в течение пяти-десяти минут.

1. Повесьте таблицу Снеллена (см. стр. 85) на стену на уровне глаз. Таблица должна быть ярко освещена, чтобы избежать напряжения глаз.

2. Встаньте на расстоянии минимум шестьдесят и максимум девяносто сантиметров от таблицы. Поставьте правую ногу на пятнадцать сантиметров впереди левой. Внимательно посмотрите на одну из букв таблицы, которую вы видите ясно и отчетливо.

3. Начните раскачиваться вперед и назад. Во время движения тела назад пятка впереди стоящей правой ноги отрывается от пола, а левая нога остается стоять на полу всей ступней. Когда вы подаетесь телом вперед, отрывайте пятку стоящей сзади левой ноги от пола, а правую ногу ставьте на пол всей ступней (рис. 4.4). Выполняйте раскачивания одну или две минуты. Расслабьтесь и, не напрягаясь, сфокусируйтесь на выбранной букве таблицы, стараясь видеть ее как можно четче.

4. Затем поменяйте ноги местами: выставьте левую ногу вперед, а правую отведите назад. Выполняйте раскачивание одну-две минуты.

Это упражнение рекомендуется для повышения способности видеть как на близком, так и на дальнем расстоянии. Для восстановления зрения вблизи раскачивайтесь на расстоянии

шестидесяти сантиметров от таблицы — дальше не становитесь. Для улучшения зрения вдаль вам следует становиться как можно дальше от таблицы, но вместе с тем так, чтобы вы могли хорошо видеть буквы — минимум полтора метра и максимум восемнадцать метров от таблицы.



*Табл.1. Таблица Снеллена*



*Рис. 4.4. Подаваясь туловищем вперед, отрывайте левую пятку от пола*

Каждые две-три минуты закрывайте глаза и расслабляйте тело. Почувствуйте, как ваши глаза обмякают и расслабляются. Закрывая глаза, старайтесь отчетливо восстановить в уме черную букву. Для большей эффективности прикройте закрытые глаза ладонями на пятнадцать секунд (см. упражнение Пальминг, описанное во второй главе).

***Что важно помнить во время практики тайцзи-раскачивания:***

1. Для улучшения зрения вблизи, раскачиваясь, постепенно продвигайтесь ближе к таблице, но как только буква начнет расплываться, прекратите продвижение вперед, и затем, раскачиваясь, двигайтесь в обратную сторону.

2. Для улучшения зрения вдаль, во время раскачивания пятьтесь назад от таблицы. Вообразите, что вы тащите букву за собой. Когда вы затем будете раскачиваться в обратную сторону, к таблице, обратите внимание на то, что буква станет вам видна отчетливее.

3. Не забывайте выполнять Пальминг каждые две минуты. Старайтесь расслабить глаза и ум.

4. Таблица для проверки зрения должна быть ярко освещена, чтобы не было напряжения глаз, или же выполняйте это упражнение на улице при естественном свете.

5. Фокусируйтесь на буквах таблицы Снеллена мягко и без напряжения.

6. Не задерживайте дыхание — дышите спокойно и глубоко.

7. Сначала выполняйте упражнение каждым глазом по очереди. Второй глаз прикройте ладонью, но держите его открытым — таким образом оба глаза будут работать синхронно. Затем сделайте то же самое, фокусируясь на букве таблицы двумя глазами одновременно.

После практики тайцзи-раскачивания сделайте йогическую растяжку. Потянитесь вверх двумя руками, а затем каждой рукой по очереди, наклонитесь вперед и дотроньтесь руками до пальцев ног, наклонитесь назад, а затем в обе стороны. Сделайте круговые движения головой. Упражнения на растяжку снимают напряжение и улучшают кровоснабжение и иннервацию глаз. (См. «Энергетические упражнения цигун для внутренних органов» в пятой

главе.)

## **Упражнение для глаз 5: Восстановление зрения вблизи (для коррекции дальнозоркости — пресбиопии)**

### **1. Отбрасывание**

При пресбиопии (возрастной дальнозоркости), дальнозоркости и других проблемах со зрением вблизи это упражнение способно творить чудеса. Оно великолепно укрепляет аккомодационные мышцы глаз, восстанавливая их способность фокусироваться на близких предметах.

1. Прикройте левый глаз левой ладонью, сложив ее в форме лодочки.
2. Поместите лист с черной буквой на расстоянии вытянутой руки. Буква должна находиться на уровне глаз и быть такого размера, чтобы вы ее отчетливо видели.
3. Медленно приближайте лист к глазам, пока буква не окажется на расстоянии пять-семь сантиметров от вашего лица.
4. Затем быстро «отбросьте» лист обратно на расстояние вытянутой руки. Повторите это упражнение несколько раз.
5. Прикройте правый глаз правой ладонью и проделайте то же упражнение с участием левого глаза. Повторите упражнение несколько раз.
6. В завершение выполните «Отбрасывание» обоими глазами одновременно. Повторите несколько раз.

Эту технику необходимо практиковать два или три раза в неделю.

### **2. Игра на тромбоне**

1. Поместите лист бумаги с наклеенной маленькой черной буквой на расстоянии вытянутой руки. Буква должна быть вам ясно и отчетливо видна.
2. С расстояния вытянутой руки плавно придвигайте лист с буквой на семь сантиметров к своему правому глазу, затем отодвигайте обратно в исходное положение.
3. Далее, приблизьте букву на пятнадцать сантиметров к правому глазу и снова отдалите ее на расстояние вытянутой руки.
4. Приблизьте букву к правому глазу на двадцать сантиметров и затем снова вытяните руку.
5. С каждым разом приближайте лист с буквой на семь сантиметров ближе к глазу, пока буква не окажется на расстоянии всего нескольких сантиметров от него. Выполните всю последовательность движений для правого глаза несколько раз.
6. После того как вы пройдете все этапы этого упражнения для правого глаза, повторите его для левого глаза, а затем выполните «Игру на тромбоне» с участием обоих глаз одновременно.

Лист с буквой следует перемещать с небольшой скоростью. Выполняйте все движения расслабленно, дышите спокойно. Потренировавшись несколько недель, вы можете менять скорость перемещения буквы — приближая лист то медленнее, то быстрее. Практикуя техники А и Б регулярно и последовательно, вы постепенно укрепите аккомодационные мышцы глаз и восстановите их способность к фокусировке на близком расстоянии до такой степени, что без труда сможете ясно и четко видеть печатный шрифт.

### **3. Калькирование буквы**

Зрение многих людей, когда они достигают среднего возраста, становится расплывчатым при взгляде на близко расположенные объекты. Этого нельзя допускать. В

ваших силах противостоять возрастным изменениям глаз. Следующая техника в комбинации с предыдущими двумя поможет вам укрепить и восстановить зрение вблизи.

По моим (Мантэка Чиа) наблюдениям техника калькирования буквы, при условии правильного выполнения, является самым эффективным средством для улучшения зрения вблизи. Она довольно проста, и ее достаточно выполнять всего два раза в неделю. Я разработал эту технику в 1995 году. Смысл ее заключается в том, чтобы обводить глазами буквы, напечатанные в таблице. Калькирование — это фокусирование на всей букве целиком или обведение ее глазами, подобно тому как вы делаете это карандашом на бумаге. Данная техника отличается от оконтуривания буквы или объекта. (Используйте таблицу 2 «Тренировка зрения вблизи».)

1. Поместите таблицу 2 перед глазами на расстоянии тридцати-пятидесяти сантиметров, так чтобы вы отчетливо видели напечатанный на ней текст, не напрягая при этом глаз.

2. Обведите глазами первую букву первого параграфа, а именно букву *З* в слове зрение.

3. Закройте глаза, нарисуйте и визуализируйте эту букву мысленным взором.

4. Откройте глаза, посмотрите на букву *З* и снова обведите ее глазами.

5. Закройте глаза и нарисуйте мысленным взором букву по памяти, затем глубоко вдохните и, медленно выдыхая, откройте глаза и посмотрите на букву.

6. Постепенно придвигайте таблицу ближе к глазам, стараясь видеть букву как можно четче — когда буква начнет расплываться, прекратите приближать таблицу (рис. 4.5).

7. Закройте глаза на несколько секунд. Глубоко вдохнув, откройте глаза и начните отодвигать таблицу от своих глаз. Обратите внимание на то, что буква становится отчетливее.

8. Прикройте оба глаза ладонями на двадцать секунд, визуализируя черный цвет.

Проделайте все этапы этого упражнения, последовательно фокусируясь на первой букве каждого параграфа: *Н* — во втором параграфе, *Е* — в третьем и так далее. Или сразу же переходите к самому мелкому шрифту, который вы способны видеть отчетливо (с расстояния тридцати — пятидесяти сантиметров). Эту технику необходимо практиковать в течение пятнадцати или двадцати минут два-три раза в неделю.

Каждый раз, отодвигая букву от глаз, обращайте внимание на то, что она становится все отчетливее.



Рис. 4.5. Техника развития зрения вблизи (3) — калькирование буквы

*Таблица 2. Тренировка зрения вблизи*

### **Принципы тренировки глаз**

1. Зрение можно улучшить естественными методами.
2. Напрягая тело, вы напрягаете глаза, вследствие чего ухудшается зрение. При расслаблении напряжение уходит.
3. Естественное состояние глаз — расслабленное. Когда вы напрягаете глаза и прилагаете неестественные усилия, чтобы видеть, зрение слабеет.
4. Вы сможете восстановить зрение, только если научитесь правильно смотреть. Правильно смотреть — значит смотреть, не напрягая глаз. Здоровые глаза с легкостью перемещают фокус зрения на разные расстояния. При плохом зрении глаза теряют подвижность и приобретают привычку напряженно всматриваться. Когда затвердевшие мышцы глаз вновь обретают навыки перемещения фокуса на разные расстояния, зрение восстанавливается.

5. Глазное яблоко, подобно фотоаппарату, перемещает фокус зрения на разные расстояния. Аналогично, чтобы навести фокус фотоаппарата, вам нужно скорректировать расстояние от пленки до объектива.
6. Чтобы глаз мог сфокусироваться на близких объектах, расстояние между сетчаткой сзади и роговицей спереди должно увеличиться, а чтобы он мог сфокусироваться на дальних объектах — сократиться.
7. Шесть внешних мышц глазного яблока регулируют его форму: четыре (прямые) мышцы, ориентированные по переднезадней оси глазного яблока, уплощают его, а две (косые), опоясывающие глазное яблоко по середине, обжимают и вытягивают его по переднезадней оси.
8. Когда глаза расслаблены, эти шесть мышц сохраняют эластичность и функционируют слаженно, автоматически приближая или отдаляя фокусное расстояние, вследствие чего глаза одинаково хорошо видят и вдаль, и вблизи.
9. Аналогично тому, как хождение на костылях ослабляет мышцы ног, так и ношение очков приводит к ослаблению глазных мышц, поскольку освобождает их от необходимости фокусироваться. Однако можно снова научить глазные мышцы выполнять свои обязанности.
10. Расслабление глаз и ума влечет за собой расслабление всего тела. А расслабление всего тела улучшает кровообращение, зрение, а также физическое и ментальное здоровье всего организма.
11. Расслабление творит чудеса.

*Таблица 2. Тренировка зрения вблизи*

### **Упражнение для глаз 6: Развитие зрения вдаль (коррекция близорукости)**

Данной технике обучали в сороковых годах прошлого века в Мичигане двое оптометристов — Росс и Раймер. Это необыкновенно эффективный метод, расширяющий возможности зрения вдаль, особенно при миопии (близорукости).

Повесьте на стену таблицу Снеллена на уровне глаз. Она должна быть хорошо освещена.

1. Встаньте прямо и выберите одну из букв таблицы.
  2. Сосредоточьте взгляд на этой букве, а затем закройте глаза на несколько секунд. Расслабьте руки, плечи, ноги, шею, глаза и все остальные части тела (рис. 4.6).
  3. Откройте глаза и снова посмотрите на букву.
  4. Далее, прикройте оба глаза ладонями и выполните Пальминг, визуализируя букву у себя в уме в течение пятнадцати секунд (рис. 4.7).
  5. Глубоко вдохните и на выдохе откройте глаза, обращая внимание на то, что буква стала более черной.
  6. Глядя на букву, начните медленно раскачиваться из стороны в сторону. Не прекращая раскачиваться, очень медленно отойдите от таблицы назад (шаги должны быть очень маленькими). Дышите естественно, старайтесь видеть буквы ясно и отчетливо. Когда вы отступите на расстояние, с которого уже не сможете четко видеть буквы, сразу же **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Стоя на этой отметке, подайтесь туловищем вперед, не прекращая раскачиваться, и снова посмотрите на букву. Затем продолжите потихоньку отступать назад.
- Даже если вы наклонили туловище далеко вперед, вы скоро снова достигнете отметки,

с которой буквы на таблице перестанут читаться разборчиво. В этот момент выпрямитесь и вернитесь к таблице. Выбрав более мелкую букву следующего ряда, повторите с ней всю последовательность действий от первого по шестое. То же проделайте и с буквами оставшихся, убывающих по размеру шрифта рядов.



1. Посмотрите на таблицу и наведите глазами одну букву.
2. Закройте глаза и расслабьте тело.
3. Откройте глаза и посмотрите на букву.



*Рис. 4.6. Расширение возможностей зрения вдаль*

Выполняя это упражнение, очень важно суметь расслабить тело. Почувствуйте, как из ваших плеч, шеи, лица, глаз и рук уходит физическое и нервное напряжение. Расслабьте челюсть, позвольте ей слегка отвиснуть. Расслабьте мышцы глаз. Эту технику следует практиковать от пятнадцати до тридцати минут два-три раза в неделю.

**Важная информация по освещению комнаты.** Выполняя это упражнение в помещении, хорошо осветите таблицу Снеллена, чтобы избежать напряжения глаз. Включите лампу мощностью 150–200 Вт и направьте ее свет на таблицу.



1. Выполняйте Пальминг в течение двадцати секунд.
2. Глубоко вдохните и на выдохе откройте глаза.
3. Глядя на букву, отступайте назад.



*Рис. 4.7. Выполнение Пальминга во время визуализации буквы*

### **Упражнение для глаз 7: Тренировка зрения с помощью таблицы Снеллена (для улучшения зрения вдаль и вблизи)**

Доктор Бейтс рекомендовал это упражнение для укрепления зрения вдаль и вблизи. Данное упражнение можно выполнять в комплексе с другими упражнениями или отдельно,

когда есть свободное время. Оно подойдет также для тех, кто уже восстановил зрение, но хотел бы сбересть достигнутый результат.

### **Упражнение для развития зрения вблизи**

Станьте на расстоянии шестидесяти сантиметров от таблицы Снеллена.

1. Посмотрите на букву *A*, расположенную в самом верху таблицы, и наведите ее глазами или носом.
2. Закройте глаза на пять секунд и расслабьтесь. Спокойно вдохните и откройте глаза. Обратите внимание на то, что буква *A* кажется теперь более черной и отчетливой.
3. Выполняйте Пальминг в течение двадцати секунд, после чего сделайте легкий вдох и откройте глаза. Заметьте, что буква *A* стала еще более черной и отчетливой.
4. Опустите глаза на один ряд ниже, где изображены буквы *C* и *G*. Повторите с какой-либо из них описанную выше последовательность действий.

То же проделайте и с остальными рядами таблицы. Если вы разборчиво видите буквы самого нижнего ряда, приблизьтесь к таблице сантиметров на семь. С каждой неделей сокращайте расстояние между собой и таблицей, только не спешите делать это, если вы еще недостаточно отчетливо видите буквы. То есть приближаться на очередное расстояние следует *только* в том случае, если вы отлично видите буквы. Ни в коем случае не напрягайте глаза и не пытайтесь изо всех сил добиться четкого изображения. Работая с крупными буквами верхних рядов, вы можете продолжать подходить к таблице, даже если плохо видите буквы нижних рядов. Разумеется, делать это можно только в том случае, если вы видите крупные буквы ясно и отчетливо.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы в итоге без труда прочитать самые мелкие буквы внизу таблицы с расстояния десяти-двенадцати сантиметров. Если вам это удалось — у вас идеальное зрение близости. Чтобы достичь этой цели, тренируйтесь два или три раза в неделю. Если у вас один глаз видит лучше другого, наденьте на него повязку и выполняйте упражнение более слабым глазом. Развивайте зрение играючи и радуйтесь своим успехам.

### **Упражнение для развития зрения вдаль**

Станьте на расстоянии пятнадцати-тридцати сантиметров от таблицы Снеллена.

1. Посмотрите на букву *A*, расположенную в самом верху таблицы. Наведите эту букву глазами или носом, а затем обведите ее внешние контуры.
2. Закройте глаза на пять секунд и расслабьтесь. Спокойно вдохните и откройте глаза. Обратите внимание на то, что буква *A* видится теперь более черной и отчетливой.
3. Выполните двадцатисекундный Пальминг, после чего сделайте легкий вдох и откройте глаза. Буква *A* стала еще более черной и отчетливой.
4. Опустите глаза на один ряд ниже, где изображены буквы *C* и *G*. Повторите с какой-либо из них описанную выше последовательность действий.

То же проделайте и с остальными рядами таблицы. Если вы отчетливо видите буквы нижнего ряда, отступите на тридцать сантиметров назад от таблицы. Каждую неделю увеличивайте расстояние между собой и таблицей, только не спешите делать это, если вы недостаточно отчетливо видите буквы. Иными словами, отступать на очередное расстояние следует *только* в том случае, если вы отлично видите буквы. Ни в коем случае не напрягайте глаза, стараясь добиться четкого изображения. Работая с крупными буквами верхних рядов, вы можете продолжать отходить от таблицы, даже если плохо видите буквы нижних рядов. Понятно, что делать это можно только в том случае, если вы видите крупные буквы ясно и отчетливо.

## **Упражнение для глаз 8: Тибетская методика развития периферийного зрения**

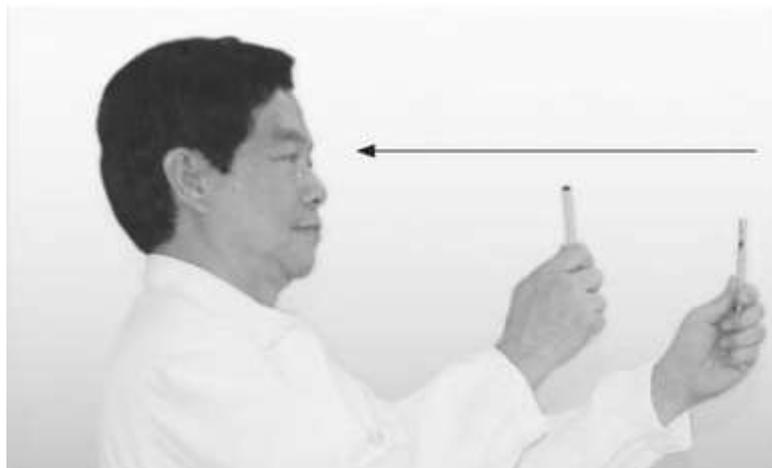
Какую роль в нашей жизни играет периферийное зрение? Мы используем его, когда едем в машине, сидя за рулем, идем по улице, работаем, занимаемся спортом или домашними делами. В действительности, если бы в нашем зрении отсутствовала периферическая составляющая, оно бы было «туннельным» и мы чувствовали бы себя как старая зашоренная кобыла, угрюмо плетущаяся по дороге. Из-за шор она смотрит только вперед и не видит ничего вокруг.

До того как дети начинают учиться читать, они имеют развитое периферийное зрение. Постепенно мы теряем способность к четкому периферическому видению, поскольку вынуждены подолгу напряженно смотреть прямо перед собой. Но мы можем восстановить эту свою утраченную способность.

Выдающиеся спортсмены Уэйн Гретцки, Бэрри Сандерс и Майкл Джордан высоко ценились коллегами по команде за то, что у них были «глаза на затылке». Они всегда знали, где и в какой момент находится мяч или шайба. А все потому, что у них было чрезвычайно развитое периферийное зрение.

У вас тоже могут появиться «глаза на затылке», если вы разовьете боковое, периферийное зрение. Тогда вам проще будет ориентироваться на дороге и избегать автомобильных аварий. Также невероятно возрастут ваши способности в спорте.

1. Возьмите в каждую руку по карандашу и вытяните руки вперед на уровне глаз на расстояние примерно тридцати сантиметров (рис. 4.8). Смотрите четко вперед, не глядя по сторонам и не двигая головой. Сохраняйте такое положение до конца упражнения.



*Рис. 4.8. Держите карандаши на уровне глаз*

2. Смотрите вдаль по прямой траектории, поверх карандашей, непосредственно на них не фокусируясь, но удерживая их в поле зрения.

3. Очень медленно отведите в сторону сначала одну руку, а потом другую на такое расстояние, чтобы вы могли видеть карандаши боковым зрением. По очереди верните руки в исходное положение. Повторите движения в сторону и обратно минимум десять раз каждой рукой.

4. Поднимите вверх карандаш, который вы держите в правой руке, а карандаш в левой руке опустите вниз. По очереди верните руки в исходное положение. Повторите движения десять раз.

5. Затем в обратном порядке — карандаш в левой руке, поднимите вверх, а карандаш в правой руке опустите вниз. По очереди верните руки в исходное положение. Десять раз.

6. Далее, держа карандаши на расстоянии тридцати сантиметров, поднимайте правую руку по диагонали вверх, а левую опускайте по диагонали вниз. Десять раз.

7. Теперь по диагонали вверх поднимается левая рука, а по диагонали вниз опускается правая. Также десять раз.

8. В завершение, держа карандаши прямо перед глазами на расстоянии тридцати сантиметров, синхронно вращайте их по кругу диаметром примерно шестьдесят или девяносто сантиметров. Сначала чертите круги по часовой стрелке, а затем в обратную сторону.

**Важная информация по тренировке зрения.** Задействуя периферийное зрение, не напрягайте глаза. Старайтесь видеть естественно и без усилий. Когда вы идете по улице, ведете машину или читаете, рассматривайте боковым зрением здания, машины, декорации и людей вокруг. Неиспользование периферийного зрения приводит к дисбалансу глазных мышц и является одной из основных причин ухудшения зрения. Очень многих автомобильных аварий можно избежать, если развить свою способность к периферийному видению. Практикуйте Тибетскую методику развития периферийного зрения в течение трех-пяти минут от двух до трех раз в неделю.

### **Упражнение для глаз 9: Йогические техники Пальминга (всегда заканчивайте упражнения для глаз Пальмингом)**

До того как Пальминг был вновь открыт доктором Бейтсом в начале прошлого века, его на протяжении не одной тысячи лет практиковали индийские йоги и китайские даосы. Пальминг был для них своего рода медитацией и способом расслабления. Древние мастера считали, что, если слишком много смотреть на яркие, волнующие и быстротечные картины внешнего мира, это нарушает внутреннее равновесие нашего третьего, духовного глаза. Такие картины будоражат и затуманивают физические глаза и мозг. Пальминг успокаивает и уравнивает ум, дух, тело и эмоции. Наше внешнее и внутреннее зрение становится похожим на кристально чистое и безмятежно спокойное озеро. Когда наш ум спокоен, мы видим окружающий мир ясно и четко.

Индийские йоги обнаружили, что выполнение Пальминга в позе эмбриона — либо сидя на коленях с опущенным вперед торсом, либо сидя на корточках — оказывает гораздо больший целебный эффект, чем сидя с прямой спиной. В любом случае все три представленные здесь техники выполнения Пальминга очень эффективны, и их можно практиковать в любое время.

#### **Выполнение Пальминга в позе эмбриона**

Выполнение Пальминга, сидя на коленях с опущенным вперед торсом либо сидя на корточках — прекрасный способ полного расслабления ума, тела и глаз. Эта техника стимулирует кровоснабжение и иннервацию глаз.

#### **Пальминг сидя на коленях с опущенным вперед торсом**

Сидя на коленях в позе эмбриона (торс наклонен вперед к коленям, лицо смотрит вниз), опустите голову на пол перед коленями, глаза прикройте ладонями, сложенными в форме лодочки — основания ладоней удобно покоятся на щеках, пальцы рук скрещены на лбу. Ладони не должны касаться глазных яблок. Старайтесь, чтобы свет совсем не проникал в глаза. Визуализируйте черный бархат.

#### **Пальминг сидя на корточках**

Сядьте на корточки, расстояние между стопами — двадцать — двадцать пять сантиметров. Положите локти на колени и прикройте ладонями глаза. Сидя в этой позе,

расслабьтесь. На Востоке люди в таком положении едят, а женщины рожают детей. Это естественное положение тела, располагающее к расслаблению, медитации и Пальмингу.

### **Пальминг в положении сидя с прямой спиной**

Сядьте и обоприте локти о стол. Выпрямите спину и шею, прикройте глаза ладонями. Для удобства под локти можно подложить подушечку — это поможет расслабить руки. Описываемую технику удобно практиковать на работе, если нет возможности выполнять Пальминг в положении эмбриона (скорее всего, вам не очень захочется предстать перед начальником в коленопреклоненной позе, если тому вдруг вздумается зайти к вам в кабинет).

### **Во время Пальминга забудьте обо всех проблемах**

Выполняя Пальминг, старайтесь ни о чем не думать. Ваши глаза не смогут полностью расслабиться, пока ум и тело не освободятся от стресса и напряжения. Мозг подобен фотоаппарату, можно сказать, что мы смотрим через наш мозг. Если он обеспокоен проблемами, глаза будут напряжены во время Пальминга, как если бы они были открыты. Поэтому вам необходимо суметь расслабить «содержимое мозга», то есть свои мысли. Только тогда эта техника вызовет должный эффект.

Чтобы достичь полного расслабления, дышите естественно — спокойно и равномерно. Препоручите все ваши заботы Вселенной или Высшей Силе. Представьте себе что-нибудь прекрасное, например голубые воды океана, песчаный берег, закат, горы или лицо любимого человека. Полное расслабление ведет к полному исцелению, что и является вашей целью.

### **Секрет визуализации абсолютной черноты**

Чтобы визуализировать наивысшую степень черноты, сначала посмотрите на какой-либо объект глубокого черного цвета, например черную машину, кота, собаку или черный бархат. Затем начните выполнять Пальминг, стараясь как можно реалистичнее представить в уме этот объект. Если вам удалось визуализировать абсолютную черноту, значит, ваш мозг полностью расслабился. Когда вы научитесь визуализировать черноту по памяти, ваш мозг и ум смогут мгновенно расслабляться, а ваше зрение будет улучшаться невероятно быстрыми темпами.

Навыки визуализации черноты нужны не только для расслабления. Благодаря этому умению вы будете воспринимать буквы более черными, а следовательно, более яркими и отчетливыми. Практикуйте эту технику ежедневно в течение нескольких минут, и скоро вы заметите значительное улучшение зрения. В то время, когда ваши глаза будут открыты, память об абсолютной черноте, хранящаяся в подсознании, поможет вам поддерживать высокий уровень умственной и визуальной ясности, что будет способствовать быстрейшему восстановлению вашего зрения.

### **Техника визуализации черного шара при выполнении Пальминга**

Секрет идеального зрения состоит в том, чтобы полностью расслабить мозг, ум, тело и глаза. Для достижения этой цели вам необходимо овладеть мастерством визуализации абсолютно черного пространства во время Пальминга. Когда вам кажется, что вы представили себе такое черное пространство, что дальше уже некуда, попробуйте вообразить себе черный шар на фоне этого пространства. Каким должен быть этот шар, чтобы вы смогли его различить? Он должен быть еще более черным, чем само пространство. Сосредоточившись на черном шаре, попробуйте раздуть его до такой степени, чтобы он поглотил окружающее его черное пространство.

На фоне полученного нового черного пространства визуализируйте еще более черный шар, из которого вы затем образуете новое черное пространство. Продолжайте действовать аналогичным образом, пока вы не получите пространство настолько черное, что уже невозможно вообразить себе нечто более черное. Абсолютная чернота тождественна полному расслаблению, а полное расслабление тождественно идеальному зрению.

Созерцая черноту в течение десяти-пятнадцати минут при выполнении Пальминга, вы убедитесь, что это чудесный способ расслабления. Некоторые люди сообщили нам, что всего за несколько сеансов Пальминга им удалось существенно снизить напряжение глаз. Научившись визуализировать черноту, вы будете яснее и отчетливее видеть окружающие объекты — как близкие, так и дальние.

**Важная информация по улучшению зрения.** Если вы правильно выполняете Пальминг, вы видите абсолютную черноту. Чем чернее эта чернота, тем быстрее будут восстанавливаться ваши глаза. Созерцание абсолютной черноты является показателем того, что ваши зрительные нервы находятся в расслабленном состоянии и функционируют надлежащим образом. Если же, практикуя Пальминг, вы видите серый или другие цвета, это свидетельствует о нечеткости и расплывчатости вашего зрения. Однако не нужно изо всех сил стараться добиться появления абсолютной черноты перед закрытыми глазами. Это еще больше напрягло бы и ослабило ваши глаза. Зрение начнет восстанавливаться тогда, когда ваш ум будет способен вспомнить и визуализировать *черноту* при выполнении Пальминга.

Чтобы добиться скорейшего улучшения зрения, практикуйте Пальминг каждый день. Не жалейте на это времени, ваши инвестиции с лихвой окупятся, когда вы достигнете преклонных лет. По мнению Бейтса, а также других специалистов по естественному восстановлению зрения, от очень многих заболеваний глаз: близорукости, дальнозоркости и возрастных изменений зрения можно избавиться раз и навсегда, если на протяжении определенного периода времени практиковать визуализацию абсолютной черноты при выполнении Пальминга.

Каждую тренировку зрения завершайте Пальмингом (которому следует уделять минимум пять минут), стараясь при этом максимально расслабить глаза. После выполнения Пальминга откройте глаза и обратите внимание на то, что деревья, трава, небо, дома и люди приобрели большую четкость, яркость и насыщенность цвета. Успешного вам Пальминга!

### **Исцелите печень и глаза зеленым цветом**

На Востоке мастера Дао рассказывают своим ученикам, что зеленый цвет благотворно влияет на печень и глаза. Употребление в пищу зеленых овощей и созерцание деревьев и травы помогают при лечении заболеваний печени и глаз. Поэтому для расслабления и успокоения ума и глаз вы можете, практикуя Пальминг, время от времени визуализировать зеленые деревья, траву или голубовато-зеленые воды океана.

## **Программа тренировки зрения**

В девятой главе мы предлагаем несколько ориентировочных комплексов упражнений для тренировки зрения, выполняя которые вам следует придерживаться следующих базовых рекомендаций:

- ◆ каждый месяц усложняйте упражнения;
- ◆ прибавляйте количество повторений;
- ◆ отходите все дальше от таблицы проверки зрения;
- ◆ увеличивайте частоту и длительность выполнения Пальминга;
- ◆ переходите к другому комплексу упражнений или чередуйте разные упражнения, предназначенные для вашего конкретного состояния зрения.

Наша программа для тренировки глаз составлена из упражнений, которые повышают кровоснабжение глаз и способствуют быстрому улучшению зрения. Если в процессе тренировок у вас на каком-то этапе появилась усталость или болезненные ощущения, сделайте перерыв на несколько дней, чтобы дать возможность нервам и мышцам глаз

отдохнуть.

Во время тренировки глазных мышц следует выполнять движения глазами очень мягко и осторожно. Мягкие и плавные движения расслабляют глаза, что улучшает качество зрения. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока вы не сможете выполнять упражнения всех комплексов легко и непринужденно. Когда вы достигнете идеального зрения — 6/3 или лучше, для его поддержания вам будет достаточно пятнадцатиминутной тренировки один раз в неделю. А вот правила здоровья глаз необходимо соблюдать постоянно. Тогда вы наверняка сможете избежать болезней глаз и на всю жизнь сохранить отличное зрение. Здоровья вам и благополучия!

## **Глава 5**

### **Здоровые почки и печень — залог отличного зрения**

#### **Здоровье и болезни с точки зрения восточной медицины**

Состояние глаз является отражением состояния здоровья в целом. Человеческий глаз скрывает внутри себя много секретов. Целители-травники Востока утверждают, что глаза пребывают в тесной функциональной связи с печенью. Плохая работа печени становится причиной боли в глазах и возникновения темных кругов под ними.

Жан Рофидал, мастер До-Ин-массажа, говорит: «Если у человека хорошее здоровье, его глаза могут выдержать все — ослепительный свет, холодный ветер, лук и прочие раздражители». Следовательно, если у вас все в порядке со здоровьем, вам ни к чему солнцезащитные очки. По мнению Рофидала, «если вы слишком часто моргаете (более трех раз в минуту), это свидетельствует о плохой работе внутренних органов, чаще всего печени».

Чрезмерное употребление продуктов животного происхождения, жиров, алкоголя и сладостей утомляет и ослабляет глаза. От сексуальной неводержанности появляются темные круги под глазами. Чересчур обильное питье перегружает почки и приводит к отечности, возникновению мешков под глазами, слабости, болям в пояснице и частому морганию.

В Китае врачи традиционной медицины считают почки «матерью» тела. Почки регулируют количество воды и протеинов в организме. Переизбыток или недостаток того и другого ведет к сбоям в работе организма и болезням. Здоровые почки — залог спокойствия разума и духа. Больные почки отравляют страхом тело и ум. Хорошо работающие почки снабжают печень питанием, тем самым опосредованно внося свою лепту в улучшение зрения.

#### **Энергетические упражнения цигун для внутренних органов**

Правильная осанка и здоровье внутренних органов имеют жизненно важное значение для зрения. Йоги и мастера цигун практикуют упражнения для растягивания мышц и улучшения осанки с целью укрепления почек и поясничной области тела. Почки считаются органом, отвечающим за здоровье и долголетие всего организма. Поэтому, если вы хотите сохранить молодость, жизненную силу и всегда быть полными энергии, ежедневно практикуйте упражнения цигун для внутренних органов.

##### ***Упражнение 1 для внутренних органов:***

##### **Укрепление почек и поясницы**

Это упражнение способствует укреплению поясницы и оздоровлению почек.

1. Встаньте ровно, ноги вместе — стопы прижаты друг к другу, пальцы ног смотрят

четко вперед.



*Рис. 5.1. Укрепление почек и поясницы*

2. Потянитесь туловищем вперед, не сгибая коленей. Посмотрите вверх и наклонитесь вперед и вниз, пытаясь достать руками до пола (рис. 5.1). Почувствуйте, как вытягиваются мышцы поясницы. Взгляд, направленный вверх, помогает удерживать прямое положение спины. Вернитесь в исходное положение. Данное упражнение укрепляет поясницу, почки и помогает заземлить и уравновесить тело. Выполните его шесть раз.

### ***Упражнение 2 для внутренних органов: Выпрямление спины***

Правильная осанка обеспечивает полноценную циркуляцию энергии в глазах и органах, которые их питают. Описанное ниже простое, но очень эффективное упражнение великолепно улучшает осанку и поддерживает здоровье всего организма.

Станьте ровно и запрокиньте голову назад. Пойдите так секунд пятнадцать. Это упражнение следует выполнять несколько раз в день. Оно укрепляет и выпрямляет спину, поднимает и раскрывает грудную клетку. Ваша осанка станет прямой и грациозной. При прямой осанке легкие расширяются и набирают больше воздуха, кровь начинает свободно циркулировать и ваше самочувствие улучшается.

### ***Упражнение 3 для внутренних органов: Вытягивание позвоночника вверх***

Это упражнение очень полезно для глаз, ушей и кожи лица. Оно увеличивает объем легких и облегчает дыхание, улучшает работу печени, почек, желудка, кишечника и толстой кишки, помогает при запорах, стимулирует функцию половых желез, подтягивает и укрепляет мышцы живота, снимает усталость и повышает уровень энергии. Потянитесь к небу и почувствуйте прилив энергии!

1. Станьте ровно, расстояние между ступнями тридцать сантиметров, пальцы рук скрещены на животе.

2. Медленно сделайте глубокий вдох, поднимая сложенные в замок руки над головой, ладонями кверху, и поднимаясь на носки. Вы можете смотреть вперед или вверх на свои руки.

3. Затем на вдохе вытяните руки вверх и, не дыша, задержитесь в таком положении на несколько секунд.

4. На выдохе опустите руки вниз в стороны. Данное упражнение выпрямляет спину и улучшает осанку. Естественное вытягивание позвоночника вверх убирает из тела энергетические блоки, тем самым усиливая кровообращение и восстанавливая здоровье. Выполните его шесть раз.



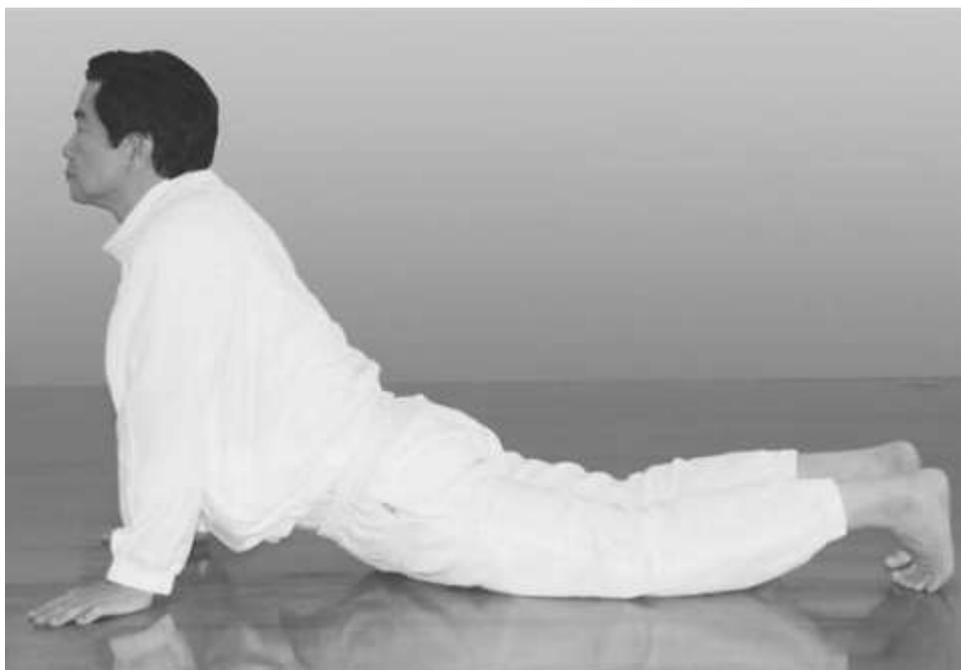
*Рис. 5.2. Вытягивание позвоночника вверх*

#### **Упражнение 4 для внутренних органов: Тибетский ритуал омоложения**

Тибетский ритуал омоложения дошел до нас от тибетских монахов, живущих высоко в Гималайских горах на севере Индии. Этот чудодейственный «ритуал» укрепляет шею и мышцы плеч, спины и ног. Он стимулирует кровообращение и иннервацию мозга, глаз и жизненно важных внутренних органов, лечит запоры, замедляет процесс старения, увеличивает объем легких и облегчает дыхание, а также уменьшает объем талии, подтягивает и укрепляет ягодицы.

1. Лягте на живот, согните руки в локтях и положите их на пол вдоль туловища (локти прижаты к торсу).

2. Поднимите верхнюю часть туловища, плечи, голову и прогнитесь вверх и назад — бедра практически не отрываются от пола. Потяните шею и верхнюю часть тела как можно дальше назад (см. рис. 5.3).



*Рис. 5.3. Тибетский ритуал омоложения*

3. Из этого положения поднимитесь, опираясь на ладони и стопы. Копчик тянется вверх, макушка смотрит в пол, подбородок касается груди.

4. Поднимая ягодицы вверх, делайте вдох, поднимая голову — выдох. Начните с шести повторений и постепенно доведите их количество до пятнадцати-двадцати. Вы почувствуете, как в вашем теле забурлит энергия ци.

***Упражнение 5 для внутренних органов:  
Хождение по-медвежьей (Египетская техника)***

Ходите по-медвежьей, опираясь о пол ладонями и стопами в течение минуты минимум три раза в неделю. Добавляйте каждый месяц по минуте, до трех минут. Это упражнение успокаивает нервы и стимулирует приток свежей крови к глазам и мозгу. Передвигаясь таким образом, вы укрепляете мышцы плеч, спины, рук и ног. При этом повышается

выносливость и сопротивляемость организма. Такой способ передвижения заставляет преодолевать притяжение, что препятствует опущению внутренних органов. Происходит внутренний массаж органов брюшной полости и толстой кишки, вследствие чего устраняются запоры и проблемы желудочно-кишечного тракта.

Это упражнение требует некоторой сноровки. При его выполнении вам необходимо передвигаться на всех четырех конечностях, как медведи, кошки и собаки. Для этого одновременно шагните вперед правой рукой и левой ногой, а затем левой рукой и правой ногой. Одновременное использование противоположных рук и ног активирует правое и левое полушарие мозга, гармонизируя функционирование мозга и тела.

### ***Упражнение 6 для внутренних органов: Лошадиный прыжок***

Это очень эффективная техника заземления. Мы слишком много размышляем, переживаем, читаем, сидим за компьютером и выполняем много другой зрительной работы на близком расстоянии, в результате чего наша жизненная энергия сосредоточивается у нас в голове. В результате мы становимся незаземленными и неуравновешенными. Происходит энергетический перекокс, энергия перемещается из энергетического центра тела *хара*, расположенного на пять сантиметров выше пупка, в сторону головы. Когда имеет место переизбыток энергии в голове, жизнь становится сложной. Но если мы научимся заземлять свою энергию в области хара, нам будет гораздо проще находить выход из трудных ситуаций — мы станем видеть и принимать жизнь такой, какая она есть. В заземленном состоянии мы уравновешены и расслаблены, а значит, способны спокойно и невозмутимо справляться с любой задачей, которую ставит перед нами жизнь.

1. На расслабленных ногах попрыгайте вверх на высоту примерно три или пять сантиметров от пола. Можно использовать скакалку.

2. Выполняйте данное упражнение до тех пор, пока вы не почувствуете, что у вас начнет сбиваться дыхание (примерно две или три минуты).

Это простое, но очень эффективное упражнение укрепляет половые органы, стимулирует гипофиз в среднем мозге и тимус в верхней части грудной клетки, неподалеку от сердца. Оно также укрепляет мышцы ног, омолаживает почки и надпочечные железы, предотвращает образование камней в почках. Лошадиные прыжки устраняют застойные явления в голове, носовой полости, легких и обеспечивают свободный доступ крови к голове и глазам, что способствует улучшению зрения. Они также улучшают циркуляцию лимфы в лимфатической системе, тем самым способствуя выведению из тела токсинов и укрепляя иммунитет.

### ***Упражнение 7 для внутренних органов: Центрирование энергии***

После заземления — перемещения энергии из головы в энергетический центр хара — следующим шагом является центрирование энергии. Оно позволит вам достичь гармонии и согласия с жизнью, благодаря чему вы сможете находить правильные решения своих проблем. Во время этого чудесного упражнения раскрепощаются мышцы спины и внутренние органы.

1. Станьте ровно, ноги на уровне плеч, и расслабьтесь. Слегка согните ноги в коленях, пусть ваши руки свободно свисают, как веревки, во время движения туловища и плеч. Дышите естественно.

2. Сделайте круговое движение правым плечом вперед-вверх и назад-вниз.

3. Прodelайте то же движение левым плечом.

4. Когда левое плечо совершает движение на этапе назад-вверх, пусть правое плечо опять идет вперед-вверх. Добавьте круговые движения бедрами в обе стороны.

5. Начиная осваивать это упражнение, выполняйте движения плавно. Начните с небольших кругов, постепенно увеличивая их диаметр.

Во время упражнения не напрягайте тело — вам нужно суметь расслабиться, стать наподобие тряпичной куклы! Улыбайтесь и воображайте, что вы танцуете.

Центрирование энергии способствует выводу токсинов из организма, впитыванию энергии ци, повышению жизненных сил и исцелению внутренних органов. При растяжении и сжатии внутренних органов (круговые движения бедрами) осуществляется их полный массаж изнутри, что помогает освободиться от скопившихся газов. Отрыжка и газы свидетельствуют о выходе токсинов из тела. Описанная техника центрирования энергии также помогает бороться с излишним весом, успокаивает боль в плечах и спине и укрепляет половые органы. Она дренирует и массирует лимфатические железы. В первое время выполняйте описанное упражнение шестнадцать раз, а далее — в течение трех минут, безостановочно.

### **Звуки для исцеления печени и почек**

Вселенское Дао открыло нам звуки, оказывающие целебное воздействие на печень и почки — два жизненно важных внутренних органа, от состояния которых напрямую зависит качество зрения.

#### **Звук, оказывающий целительное воздействие на печень**

**Сопряженный орган:** Желчный пузырь

**Элемент:** Дерево

**Время года:** Весна

**Негативные эмоции:** Злость, агрессия

**Позитивные эмоции:** Доброта, участие, искренность

**Звук:** Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш

**Части тела:** Внутренняя часть ног, паховая область, диафрагма, ребра

**Чувства:** Зрение (глаза), слезы

**Вкус:** Кислый

**Цвет:** Зеленый

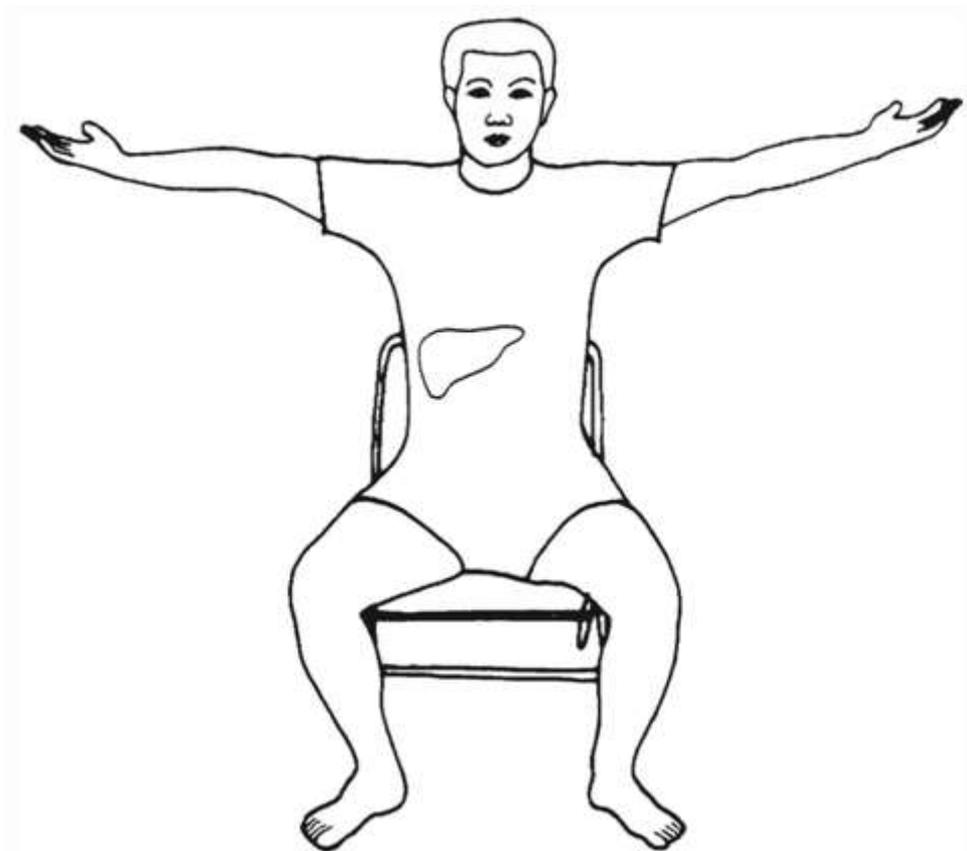
1. Почувствуйте свою печень и ее связь с глазами (рис. 5.4).

2. Положите руки на бедра ладонями кверху. Глубоко вдыхая, медленно поднимите руки в стороны вверх, над головой. Следите глазами за движением рук (рис. 5.5).

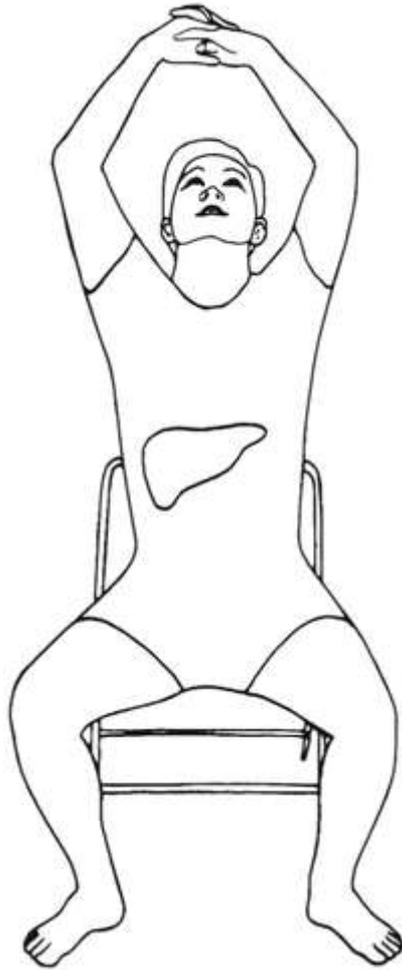
3. Сложите руки в замок ладонями кверху (рис. 5.6). Потянитесь вверх за ладонями (рис. 5.7), вытягивая руки и плечи. Слегка наклонитесь влево, мягко растягивая печень (рис. 5.8).



*Рис. 5.4. Почувствуйте свою печень*



*Рис. 5.5. Медленно поднимите руки в стороны вверх, над головой*



*Рис. 5.6. Сложите руки в замок ладонями кверху*

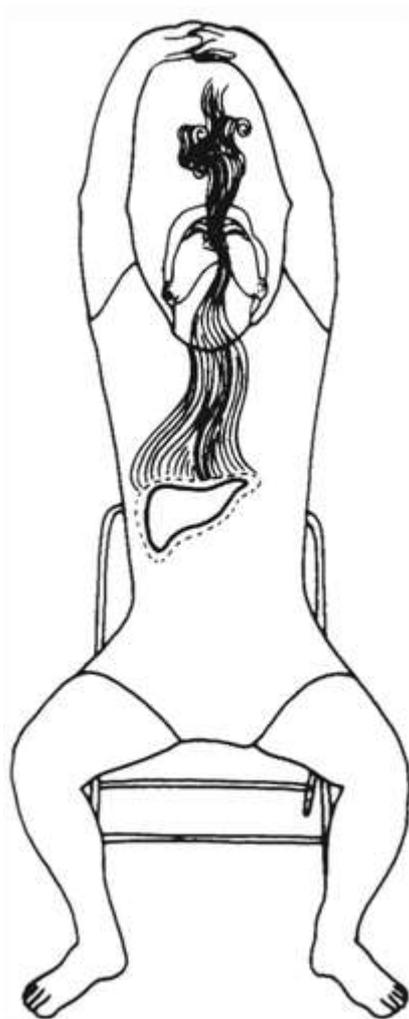


*Рис. 5.7. Потянитесь вверх за ладонями, сильнее вытягивая правый бок*

4. На выдохе еле слышно произнесите звук «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш» (рис. 5.8). Вообразите и почувствуйте, что ваша печень как будто заключена в пузырь; он сжимается, выдавливая из печени избыточное тепло и злость (рис. 5.9).



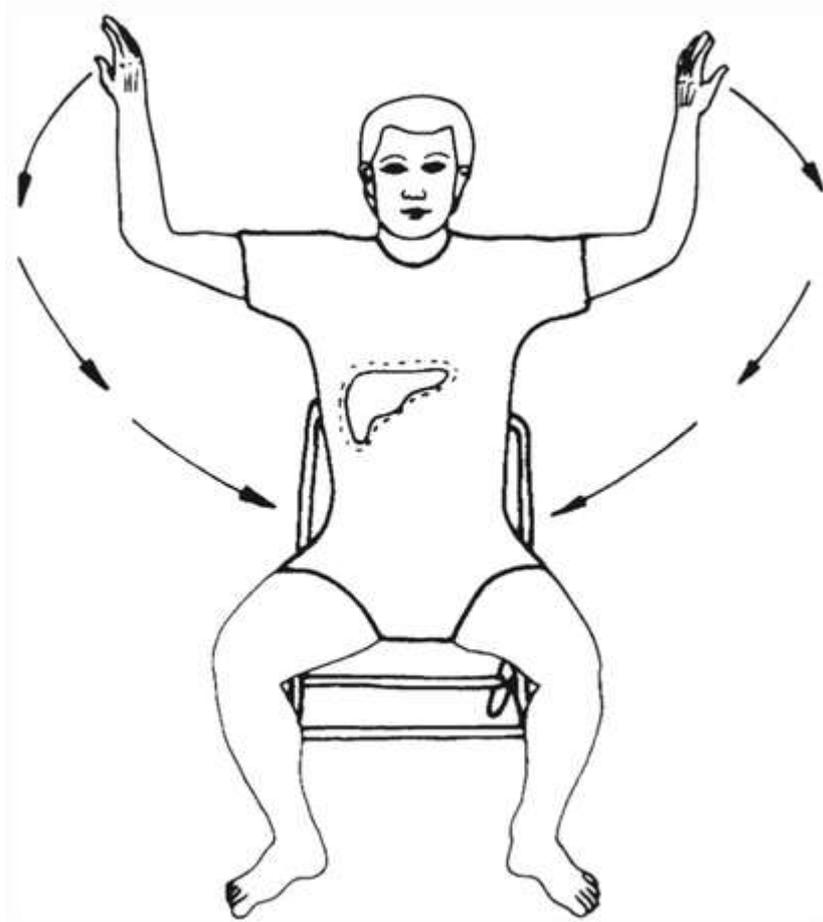
*Рис. 5.8. Выдыхая, одновременно произнесите «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш»*



*Рис. 5.9. Почувствуйте, что ваша печень заключена в пузырь, который сжимается*

5. Полностью выдохнув, разожмите пальцы и разведите ладони в стороны, внутренней стороной наружу, локти согнуты под прямым углом (рис. 5.10). Медленно вдохните, чувствуя, что печень наполняется воздухом. Представьте, что вместе с воздухом в нее проникает яркий зеленый свет, несущий добро. Мягко опустите плечи и руки в стороны вниз. Положите руки на бедра ладонями вверх и отдохните.

6. Закройте глаза, дышите ровно и естественно, улыбнитесь печени и мысленно представьте, что вы все еще произносите звук «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш» (рис. 5.11). Понаблюдайте за своими внутренними ощущениями. Почувствуйте прилив свежей энергии.



*Рис. 5.10. Разведите ладони в стороны, внутренней стороной наружу*

7. Выполните упражнение три-шесть раз. Если вы испытываете злость, чувствуете кислый или горький привкус во рту, если у вас наблюдается покраснение и слезливость глаз, а также для очистки печени от токсинов, выполняйте упражнение от девяти до тридцати шести раз.

Даосская аксиома управления гневом гласит: «Если вы произнесли целебный звук для печени тридцать раз и все еще злитесь на кого-то, вы имеете полное право побить этого человека».



*Рис. 5.11. Закройте глаза и пошлите улыбку своей печени*

### **Звук, оказывающий целительное воздействие на почки**

**Сопряженный орган:** Мочевой пузырь

**Элемент:** Вода

**Время года:** Зима

**Негативные эмоции:** Страх

**Позитивные эмоции:** Мягкость, доброта, осторожность, бдительность, спокойствие

**Звук:** Чу-у-у-у-у

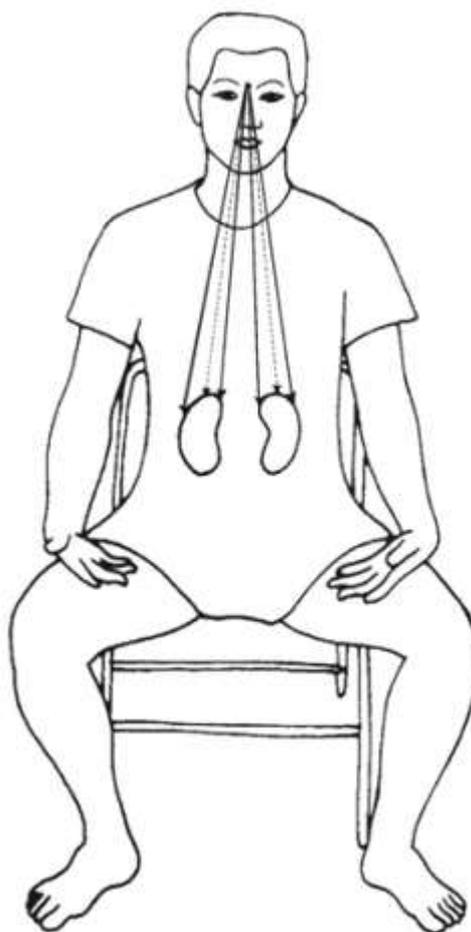
**Части тела:** Боковая часть ступни, внутренняя часть ноги, грудная клетка

**Чувства:** Слух (уши)

**Вкус:** Солёный

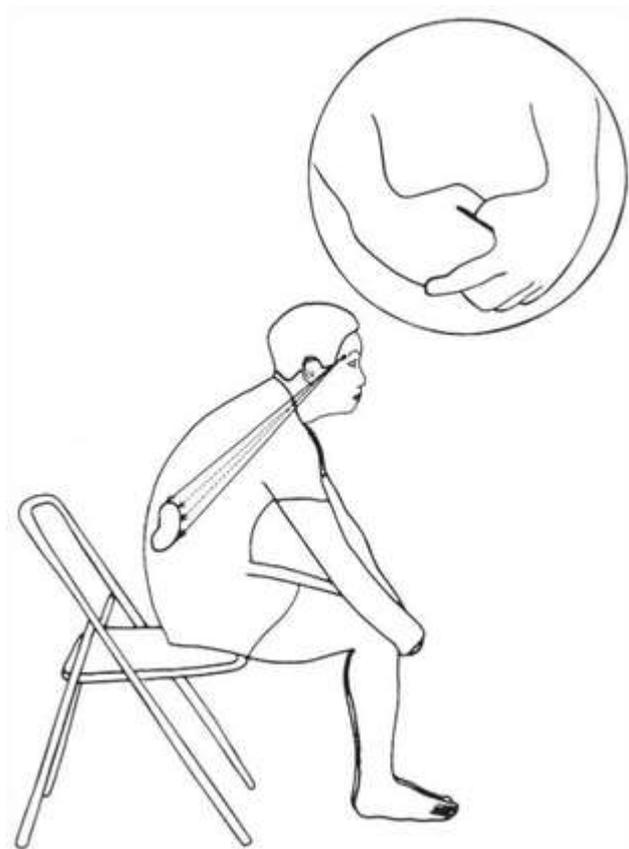
**Цвет:** Черный или темно-синий

1. Мысленно просканируйте свои почки (рис. 5.12).



*Рис. 5.12. Мысленно просканируйте свои почки*

2. Сядьте ровно, ноги вместе — лодыжки и колени соприкасаются. Делая глубокий вдох, одновременно наклоните туловище вперед и обхватите руками колени — локти выпрямлены, ладони сцеплены. Разверните грудную клетку и оттяните плечи немного назад, чтобы сильнее натянуть руки. Почувствуйте натяжение в области почек. Осторожно, без напряжения закиньте голову назад и посмотрите вверх (рис. 5.13).

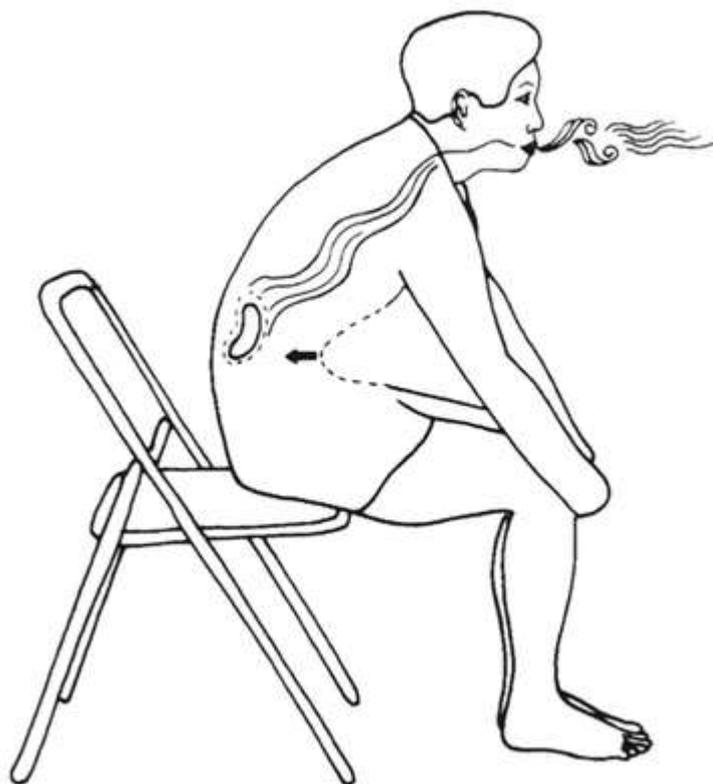


*Рис. 5.13. Обхватите руками колени (руки в замок)*



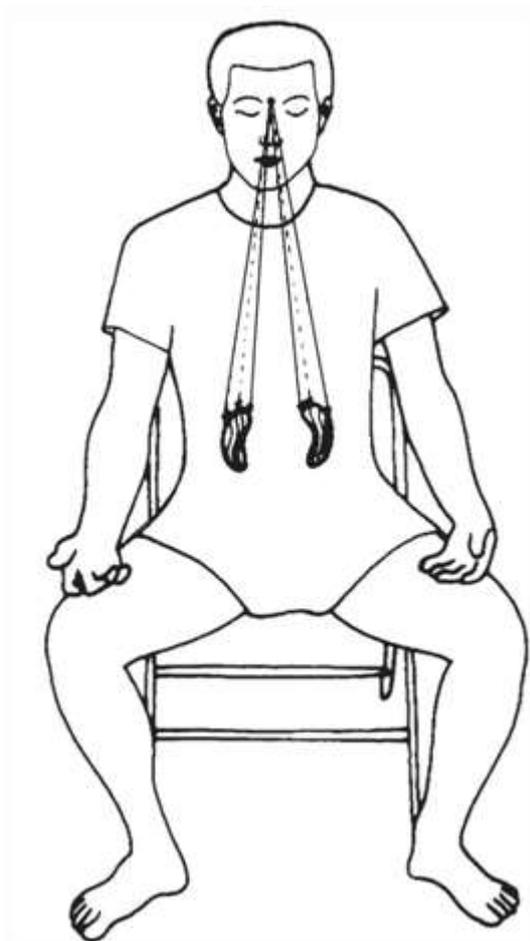
*Рис. 5.14. Округлите губы и произнесите звук, производимый при задувании свечи*

3. На выдохе округлите губы и тихо произнесите звук, производимый при задувании свечи (рис. 5.14). Одновременно втягивайте центр живота, находящийся между грудиной и пупком. Вообразите, что вы выдавливаете из окутывающего ваши почки пузыря, словно из тюбика, избыточное тепло, тяжелую, нездоровую энергию и страх (см. рис. 5.15).



*Рис. 5.15. Центр живота стремится к позвоночнику*

4. Полностью выдохнув, выпрямите спину и медленно вдохните, представляя, что почки наполняются воздухом и энергией ярко-синего цвета, несущей мягкую доброту. Разъедините колени. Руки покоятся на бедрах, ладонями кверху (рис. 5.16).



*Рис. 5.16. Закройте глаза и пошлите почкам улыбку*

5. Закройте глаза, дышите естественно. Пошлите почкам улыбку, представляя, что вы все еще произносите описанный выше почечный звук. Обратите внимание на возникающие при этом ощущения. Почувствуйте поток свежей энергии, циркулирующий по вашим почкам, ладоням, голове и ногам.

6. Выровняйте дыхание и повторите упражнение три-шесть раз.

7. При боли в спине, усталости, головокружении и звоне в ушах, а также для выведения токсинов из почек выполняйте это упражнение от девяти до тридцати шести раз.

## **Глава 6 Восточная система До-Ин**

### **Техники массажа для улучшения зрения**

#### **Массаж До-Ин устраняет энергетические блоки и исцеляет глаза и мозг**

С Востока до нас дошла молва о чудесной целительной силе, о которой на Западе прежде никто и не слыхивал. Что же такое было известно людям Востока и о чем предстояло узнать западной цивилизации? Одним из великих секретов Востока является практика массажа под названием До-Ин. Китайцы называют эту практику самоаккупрессурой или проработкой меридианов, отвечающих за работу внутренних органов. Очевидцы утверждают, что многие китайские, а также японские мудрецы, практикующие и преподающие До-Ин в Японии, которым уже далеко за сто, сохраняют молодость и крепкое здоровье!

Основным назначением массажа До-Ин является устранение энергетических застоев из органов тела, меридианов, нервов, мышц и сухожилий, вследствие чего возобновляется свободное циркулирование крови и энергии ци по всему телу. Если эта цель достигнута, в тело и глаза тотчас же устремляется целительная энергия. У одной нашей хорошей знакомой из Торонто была частично парализована левая рука. После нескольких дней самомассажа До-Ин в сочетании с упражнениями цигун она вновь смогла свободно и без боли владеть своей рукой.

Наиболее важными участками тела являются шея и солнечное сплетение (также именуемое хара).

Согласно мастерам цигун, шея представляет собой не только место соединения психического и физического центров тела, но также и вход в эмоциональный и духовный центры тела. В книге Малахии говорится: «...тогда все надменные и поступающие нечестиво...» (Мал. 4:1), а затем описываются ужасные бедствия, обрушившиеся на этих людей<sup>1</sup>. Мы видим мозгом, через глаза. Вот почему полноценное кровоснабжение мозга имеет настолько важное значение для зрения. Духовный учитель Михаил Айванхов из Болгарии сказал: «Мозг и солнечное сплетение функционально взаимосвязаны. Если в шее есть блоки и в этом участке затрудняется прохождение энергии, вам следует массировать шейные позвонки для того, чтобы разблокировать канал, по которому энергия поступает из солнечного сплетения в мозг». Массаж шеи необходим также для того, чтобы улучшить иннервацию и кровоснабжение крошечных нервов и капилляров глаз и глазных мышц.

Существует много техник и методик самомассажа До-Ин. Если вы улучшите кровообращение в какой-то одной части своего тела, это окажет целебное воздействие также и на остальные его части. Ниже мы приведем пример очень простой техники До-Ин. Каждую зону необходимо прорабатывать сильными массажными движениями от девяти до двенадцати раз в указанном порядке. Голову, шею и ступни нужно массировать пальцами, а руки, ноги и туловище — ладонями.

### ***Техника самомассажа До-Ин для ежедневной практики***

Массажными движениями проработайте:

- ◆ Макушку и виски — для ясности ума.
- ◆ Глаза — для стимуляции и регенерации печени, улучшения зрения и бодрости духа.
- ◆ Нос — для лечения сердечных заболеваний.
- ◆ Рот — для улучшения работы желудка и пищеварения.
- ◆ Ноздри и щеки — для освобождения носовых ходов и околоносовых пазух от слизи и очищения легких.
- ◆ Шею — для снятия эмоционального напряжения и стресса, притока жизненной силы, обретения внутреннего покоя и равновесия.
- ◆ Руки — для улучшения работы сердца и успокоения нервной системы.
- ◆ Грудную клетку и область лопаток — для исцеления от депрессии и горя, а также развития способности бесстрашно справляться с жизненными трудностями.
- ◆ Область сердца — для улучшения кровообращения и обретения духовной любви.
- ◆ Печень (под правым подреберьем) — для укрепления зрения и пополнения энергии.
- ◆ Почки — для улучшения слуха и лечения болезней ушей.
- ◆ Большие пальцы ног — для стимуляции работы мозга и достижения ясности ума.
- ◆ Четыре маленьких пальца обеих ног — для исцеления глаз и ушей.
- ◆ Стопы — для умственного и телесного заземления и повышения физической силы.

---

<sup>1</sup> Английское слово *stiff-necked* — «надменный» буквально переводится как «имеющий жесткую шею». — *Прим. перев.*

- ◆ Ноги — для высвобождения проблем прошлого и укоренения ума в здесь-и-сейчас.
- ◆ Ягодицы — для оздоровления седалищных нервов, снятия стресса и напряжения.
- ◆ Пояснично-крестцовый отдел — для облегчения боли в пояснице, лечения геморроя и снятия менструальных спазмов.
- ◆ Живот (хара) — для улучшения здоровья всего организма, центрирования тела и ума, обретения мудрости, развития интуиции и проницательности.

Для того чтобы правильно заземлить и центрировать тело и ум, необходимо прорабатывать области тела в указанной выше последовательности. Не стоит массировать голову, уши и глаза на ночь глядя, поскольку приток энергии к голове может разбудить ваш засыпающий организм и рассеять сон. Массаж головы лучше делать по утрам. Всегда завершайте сеанс До-Ин массажем живота. При проработке этой области энергия устремляется в центр тела, благодаря чему достигается внутреннее равновесие и спокойствие.

Жан Рофидал в своей книге «До-Ин: восточные техники массажа и йоги» говорит: «Многие люди думают, что им незачем следовать Вселенским принципам, которые можно подразделить на четыре основные категории — питание, дыхание, упражнения и медитация... Однако эти принципы дают нам возможность активно влиять на собственное здоровье и благополучие. К примеру, заботясь о физическом теле, мы улучшаем свое внутреннее состояние, то есть, воздействуя на материальное, мы также воздействуем и на духовное. До-Ин предлагает нам прекрасный метод умственного, физического и духовного воздействия на тело».

## **Сердце и живот**

Говоря о сердце, древние имели в виду живот, или хара. Вот что сказал об этом мастер Айванхов: «Когда посвященные говорят, что только сердце знает истину, никто, в том числе и теологи, не понимают, почему речь идет именно о сердце, и что подразумевается под истиной. Дело в том, что под сердцем посвященные подразумевают не насос, разгоняющий кровь по всему организму, а солнечное сплетение (хара, или область живота)».

Мы никогда не сможем найти истинные ответы на свои вопросы в собственном мозге и уме, поскольку последние являются не более чем физическим «мыслительным устройством» для решения повседневных проблем. Наоборот, именно в тех случаях, когда мы думаем головой и полностью полагаемся на свой ум, мы чаще всего попадаем впросак. Вот почему мастера дао, дзэн и йоги говорят своим ученикам «отключить голову» — в переносном смысле, конечно же. Они учат, что нужно перестать суетиться и непрерывно думать о проблемах. Вместо этого нам следует сконцентрироваться и дышать животом, или хара — центром нашего существа. Тогда мы обретем внутренний жизненный вектор, покой, здоровье и счастье.

До-Ин практикуется для профилактики болезней, поддержания высокого уровня здоровья и развития внутренней энергии ци. Практикующие До-Ин также массируют область хара для лечения различных болезней. И Аюрведа, и китайская медицина солидарны в том, что болезни начинаются в области хара, или живота (желудок, кишечник, печень). Согласно аюрведической медицине, корень всех заболеваний кроется в нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Китайская медицина называет хара «центральной энергией», подразумевая, что именно эта область является источником здоровья и пополнения энергии. Когда толстая кишка, желудок и печень дают сбой, он влечет за собой проблемы с пищеварением, запоры, диарею, гепатит, диабет, снижение уровня сахара в крови и прочие неприятности, что негативно сказывается и на зрении.

Восточная медицина указывает, что для выздоровления необходимо разблокировать энергетические каналы нашего тела, чтобы по ним свободно циркулировала энергия.

Однажды Роберт Зурав сильно заболел, в его организме нарушился энергетический баланс в результате отравления дефолиантами «Агент Оранж» во Вьетнаме и употребления слишком большого количества молочных продуктов. Он стал делать себе массаж хара, и ему удалось побороть свой недуг. Его зрение тоже становилось с каждым годом все лучше. Возможностям нашего зрения нет предела. Знания и практика помогут вам сохранить зоркость на протяжении всей жизни. Радостное известие, не правда ли? Но для этого вам необходимо воспользоваться содержащимися в этой книге советами по сохранению здоровья и зрения.

## **Уравновешивание верхнего и нижнего телесных центров**

Мы слишком часто используем свой ум и очень от этого страдаем. В отличие от нас, наши далекие предки гораздо меньше занимались умственной деятельностью, обходились без технологий, меньше размышляли, не суетились и не беспокоились. Слишком много раздумий и негативных переживаний устремляют нашу энергию вверх, к голове, в то время как ей следует сосредоточиваться в области хара, или живота, для того, чтобы мы пребывали в спокойном и уравновешенном состоянии. Хара еще называют вторым мозгом, поскольку именно там рождаются наши внутренние чувства или интуиция.

Большинство людей отказываются видеть то, что они сами усложняют себе жизнь, в первую очередь тем, что принимают эмоциональные и иррациональные решения. Представители традиционной китайской медицины считают, что многие болезни возникают на фоне переизбытка семи эмоций: радости, гнева, тревоги, волнения, горя, опасений и страха. Когда эти эмоции переполняют человека, у него начинается депрессия и возникают эмоциональные расстройства. В мире сейчас наблюдается эпидемия таких психических и эмоциональных расстройств, которые являются непосредственной причиной ухудшения здоровья и зрения.

Даосы называют подобного рода проблемы «сентиментальными болезнями». Причиной сентиментальных болезней является безудержность эмоций. Примеров тому множество: люди умирают, не выдерживая горя, сидят за ночь от страха или стресса; из-за потери работы и разрыва отношений с любимым человеком они могут на многие годы впасть в депрессию, страдать от приступов плача, головных болей, булимии и анорексии. Повышенная тревога приводит к болезням желудка и селезенки, а также плохому пищеварению. Испуг может вызвать диарею или воспаление мочевого пузыря. Сердечные приступы нередко становятся ценой «победы» на соревнованиях. Страх и сомнения часто стоят преградой на пути к успеху, не давая человеку проявить свои возможности. Гнев может быть причиной инсульта, проблем с печенью и ослабления зрения. Это были примеры «сентиментальных заболеваний».

От того, что мы перегружаем наш мозг, мы сильнее подвержены воздействию семи негативных эмоций. В итоге получается переизбыток энергии в верхней части нашего тела и ее недостаток в нижней, особенно в области хара, или живота. Изменив этот энергетический паттерн, мы восстановим баланс между инь (верхняя часть тела) и ян (нижняя часть тела) и, следовательно, улучшим наше здоровье и зрение. Достичь энергетического баланса между головой и животом и психоэмоционального равновесия нам помогут здоровое питание, ежедневный массаж хара и похлопывание ступней.

## **Хара-массаж — неисчерпаемый источник энергии**

Хара-массаж подходит каждому человеку. Техника выполнения этого массажа очень проста. Он делается лежа в постели перед сном либо сразу после пробуждения, в течение десяти минут. После нескольких минут «растирания живота» вы почувствуете успокоение и прилив энергии. Практикуя хара-массаж ежедневно, вы сможете быстрее улучшить свое зрение. Пробудите в себе с его помощью неиссякаемую энергию и жизненную силу.

## **Лечебный хара-массаж**

В брюшной полости есть три энергетических центра:

1. Солнечное сплетение — в брюшной впадине (область реберной дуги).
2. Пупочная зона.
3. Нижний даньтянь (около четырех сантиметров ниже пупка).

Описываемой здесь уникальной технике хара-массажа нас научили мастера До-Ин и цигун из Китая и Японии. Они советуют массировать всю область хара (желудок, печень и кишечник), от подреберья до лобковой кости. Эту зону необходимо прорабатывать пальцами, костяшками пальцев и кулаками, очень медленно и достаточно глубоко. Хара-массаж делается лежа в кровати, прямо перед сном и сразу же после пробуждения. После ночного сна брюшная полость пребывает в расслабленном состоянии, что дает возможность эффективнее воздействовать на внутренние органы и зрение. Кроме того, в это время мы становимся более восприимчивыми к советам нашего внутреннего голоса (интуиции), подсказывающего, чем нам предпочтительней заняться в течение наступившего нового дня.

Массаж брюшной полости следует делать ежедневно, в течение нескольких минут. Вы почувствуете покой и умиротворение, обретете контроль над своим эмоциональным состоянием и получите интуитивные ответы на свои вопросы. Мы также рекомендуем пройти получасовой или часовой сеанс хара-массажа у профессионального массажиста. В Японии специалисты по хара-массажу обычно прорабатывают брюшную область в течение часа или больше. После таких интенсивных сеансов хара-массажа у многих людей наступают значительные улучшения.

## **Похлопывание стоп — средство для укрепления почек и питания печени и глаз**

Похлопывание стоп гармонизирует воду и огонь в теле.

Для здоровья тела необходимо, чтобы вода сосредоточивалась в его верхней части, а огонь — в нижней. Это объясняется тем, что голова и мозг должны пребывать в прохладе и спокойном состоянии, а ладони и стопы — в тепле. Когда человек болен, его голова становится горячей, а ладони и стопы холодными, влажными и липкими от пота.

Прохлопывая подошвы стоп, вы направляете огонь и тепло вниз, а воду и холод вверх, к голове. Воздействуя на точку почек обеих ступней (точка юнцюань), вы открываете энергетические каналы, через которые сможете впитывать энергию Земли. Похлопывание ступней рекомендуется также и тем, кто неправильно практиковал упражнения цигун, или тем, кто страдает от застоя энергии (когда ци не может свободно циркулировать по телу), постоянной тошноты, головных болей, головокружения, звона в ушах и других нарушений.

Похлопывание стоп нормализует функцию сердца и почек. Когда почки восстанавливаются, они обеспечивают полноценное питание печени, что улучшает работу глаз.

Мастер цигун Хуан Рунтан в своей книге «Сокровище цигун в традиционных целительских школах» пишет, что похлопывание стоп «благоприятно воздействует на печень и улучшает зрение; помогает при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, а также различных болезнях глаз (близорукости, дальнозоркости, слабом зрении)». Он добавляет: «При добросовестной и осознанной практике цигун, печень (дерево), обильно вскормленная почками (вода) и «земной ци», будет полна энергии и жизненной силы. Следовательно, цигун питает печень и проясняет глаза».

Китайская медицина утверждает, что с помощью похлопывания ступней можно устранить следующие нарушения: недостаток инь (холод), переизбыток ян (тепло), излишек тепла в верхней части тела, недостаток энергии в нижней части тела (незаземленность), болезни сердца и почек, несбалансированный рост ян в печени, проблемы с

семяизвержением, ночную потливость, учащенное сердцебиение, плохую память, бессонница, психический стресс, неврастению, мигрени, боль в спине и коленях, анемию, депрессию, слабое зрение, болезни печени и желчного пузыря.

По словам мастера Рунтана: «Практикуя До-Ин, вы не должны непременно верить в концепцию этой системы, главное, чтобы вы серьезно относились к самому процессу. Тогда практика принесет вам пользу независимо от того, верите ли вы или нет».

### Личные наблюдения

Однажды, во время моего визита к мастеру Дзэн-Дао Хуноонгу Суниму в Вашингтон, я (Роберт Левански) проснулся рано утром от громких звуков, напоминающих шлепки. Позже я узнал, что источником шума был сам мастер Хуноонг Суним, который энергично хлопал по своим ступням триста раз. Когда несколько лет спустя он приехал на семинар в Ройал-Ок, штат Мичиган и я проверил остроту его зрения, выяснилось, что она соответствует 12/3. Это примерно в три раза выше считающегося нормальным показателя 6/6 (1,0)! Он мог без очков и контактных линз отчетливо видеть строку с индексом три на таблице Снеллена с расстояния двенадцати метров — отличный показатель в его сорок с лишним лет.

### Техника До-Ин: похлопывание ступней для укрепления почек и уравнивания энергетических центров

Доказано, что регулярное похлопывание ступней способствует улучшению физического и ментального здоровья, восстановлению зрения и долголетию. Эта техника, суть которой состоит в том, чтобы хлопать по стопе всей ладонью, предназначена для раскрытия двух энергетических каналов, проходящих через две акупунктурные точки — точку почек *юнцюань*, находящуюся на стопе, и точку *лаогун*, расположенную на ладони (рис. 6.1).

1. Сядьте на стул, закройте глаза и расслабьте тело.
2. Дышите естественно. Отключите посторонние мысли. Посидите в тишине несколько минут.
3. Откройте глаза. Положите правую стопу на левое колено.
4. Открытой ладонью левой руки ударяйте по своду стопы, так чтобы точка *лаогун* в центре левой ладони попадала на точку *юнцюань* на правой стопе.
5. Не напрягайте ладонь. Удары должны быть средней силы — не слабыми, но и не слишком сильными. Не бейте по стопе жесткой или твердой рукой; сложите ладонь лодочкой, запястье расслабьте. Выполняйте эту процедуру в среднем темпе — примерно один удар в секунду.

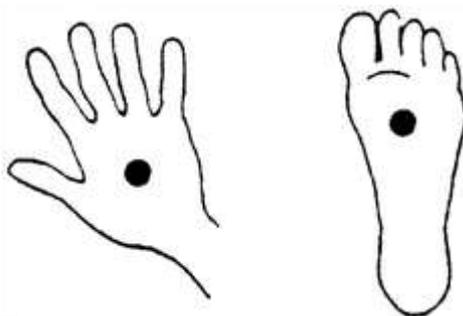


Рис. 6.1. Точка *лаогун* на ладони и точка *юнцюань* на подошве стопы

6. Теперь положите левую стопу на правое колено и похлопайте по ней правой ладонью.

7. Несколько минут помедитируйте или просто посидите в тишине.

Начните практиковать эту технику с пятидесяти хлопков каждые утро и вечер. Со временем доведите их количество до ста, а впоследствии и до двухсот раз. Когда акупунктурные точки откроются, на что потребуются не менее нескольких недель практики, вам будет достаточно пятидесяти похлопываний перед сном.

**Внимание.** В течение первых двух недель практики воздействуйте на стопы мягкими и легкими хлопками, чтобы не допустить болезненных ощущений. Постепенно увеличивайте силу хлопков. Когда акупунктурная точка на стопе откроется, боль, покалывание, жжение и покраснение в этой области исчезнут.

Если у вас низкое давление или гипогликемия, при похлопывании стопы положите свободную руку себе на макушку. Нельзя практиковать эту технику при наличии серьезных проблем со здоровьем, таких как рак или болезни сердца, а также при сильной слабости. В этом случае легонько массируйте стопы и живот в течение нескольких минут.

## Глава 7

### Секреты питания для сохранения ясности зрения

#### Восстановление здоровья и зрения с помощью полноценного питания

Здоровое питание имеет огромное значение для укрепления глазных мышц, нервов и кровеносных сосудов. А ведь от их состояния зависят здоровье и сила глаз. Если у вас слабость, переутомление или нервное истощение и ваше зрение расплывается, непосредственную причину такого вашего состояния нужно искать в недостаточном питании и недополучении вами жизненно важных для организма веществ.

Наше здоровье и питание во многом зависят от нас. То, как и что мы едим, определяет состояние нашего здоровья. Если мы едим мертвую пищу, наше тело лишается жизненной силы и зрение становится расплывчатым. Гиппократ, отец современной медицины, когда-то сказал: «Ваша еда должна быть вашим лекарством, а ваше лекарство — вашей едой».

Пища связывает нас с Матерью-Природой. Натуральные продукты обеспечивают нас природными элементами, такими как минералы, витамины, ферменты и клетчатка. Эти жизнетворные вещества питают ткани нашего тела, волосы, кожу, кости, зубы и глаза. Без ежедневного поступления этого мощного «мини-горючего» в ваш организм вы можете даже не рассчитывать на крепкое здоровье и хорошее зрение!

Пусть здоровое питание и физическая тренировка будут частью вашего распорядка дня. Забота о здоровье должна стать вашим первоочередным и самым главным хобби. Разве машина, дом, яхта и другие дорогостоящие «игрушки» представляют для вас большую ценность, чем ваше здоровье, а также здоровье ваших близких?

Вы наверняка слышали крылатое изречение: «Врач, исцели себя сам». Кто же этот врач? Он — это вы! Если вы действительно хотите иметь крепкое здоровье и отличное зрение, вы должны понять всю важность соблюдения законов питания для процветания вашего тела — божественного храма души. Вы должны научиться жить в гармонии с естественным ритмом Вселенной, то есть чувствовать, когда вам нужно есть, пить и спать. Только вы можете принять решение есть, когда вы по-настоящему голодны, пить, когда вы испытываете жажду, отдыхать, когда вы устали, спать, когда этого требует ваш организм, заниматься физическими упражнениями, когда вы полны энергии, опорожнять кишечник, когда у вас возникает такая потребность, и медитировать, когда вы чувствуете духовное побуждение. Никто не сделает этого за вас. Если вы будете прислушиваться к голосу своего естества — внутренним физиологическим потребностям и интуиции, этот голос всегда будет

подсказывать вам правильный путь во всех ваших делах.

Глаза являются органом, на долю которого приходится самая большая нагрузка. Они отражают состояние всего организма, особенно печени и желчного пузыря, которые действуют «в сцепке», очищая тело от вредных химических веществ — жиров, пищевых суррогатов и токсинов. Если у вас слабые, не справляющиеся со своими обязанностями печень и желчный пузырь, ваши глаза могут демонстрировать следующие симптомы: боль, зуд, желтизна, налитость кровью, слезливость, пятна.

Мудрецы Востока утверждают, что, наряду с целительными и наполняющими тело энергией практиками До-Ин и цигун, а также молитвами и медитацией, ключом к сохранению прекрасного здоровья и предупреждению болезней является правильное питание, состоящее в основном из натуральных, термически и химически необработанных продуктов, таких как овощи, фрукты, семена, злаки, травы и травяные чаи. Составьте правильный рацион питания. Тогда острота вашего зрения и уровень жизненной энергии начнут повышаться с невероятной скоростью.

## **Шесть секретов здорового питания для достижения идеального зрения**

### ***Секрет 1:***

**Ешьте только тогда, когда вы голодны, и пейте только тогда, когда вы испытываете жажду**

Есть такая житейская мудрость: «Очень мало людей умирают от недоедания, зато очень много — от переедания». Еще одна житейская мудрость гласит: «Одна половина съеденного нами кормит нас, а вторая — нашего врача». Переедание приводит к нарушению пищеварения и ухудшению зрения.

Желудок — главный орган пищеварительной системы — функционирует наподобие печи. Запихните в печь слишком много дров, и вы не получите ничего кроме дыма. Она просто откажется работать надлежащим образом. Но попробуйте заполнить ту же самую печь на три четверти, и дрова запылают как миленькие. Ваш желудок тоже откажется переваривать пищу должным образом, если вы загрузите его «под завязку». Съедайте ровно столько, сколько надо, чтобы насытиться на три четверти! Здоровье и энергичность — удел тех, кто придерживается этого правила.

Переедание сводит на нет питательную ценность съеденных продуктов, независимо от того, съедаете ли вы много за один прием или же слишком часто едите. Даже натуральная и полезная пища не сможет полноценно перевариться, если вы сверх нормы заполните свою «печь». Когда вы слишком часто едите, не дожидаясь, пока еда, которую вы употребили во время предыдущего приема пищи, полностью переварится, это всегда приводит к гниению и брожению съеденного, что в свою очередь вызывает нарушение пищеварения и токсемию.

Нарушение пищеварения — одна из основных причин потери жизненной энергии, развития болезней и ухудшения зрения. Наша иммунная система напрямую зависит от переваривания, усвоения и всасывания пищи, а также регулярной дефекации. Существует поговорка: «Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть». Многие люди живут главным образом для того, чтобы проверить, сколько пищи способен вместить их желудок. Смыслом их жизни становится удовлетворение вкусовых ощущений, и они каждый день устраивают праздник живота. Еда должна быть вкусной и питательной, но она не должна превращаться в навязчивую идею. Когда вы едите полезные и питательные продукты, для насыщения вам достаточно меньшего количества еды. Если пища полностью переваривается и усваивается, не вызывая болей в животе, несварения или вздутия, то глаза получают много питательных микроэлементов и упражнения для зрения приносят намного больше пользы.

Ваш внутренний голос каждый день подсказывает вам, когда, что и в каком количестве необходимо есть. Прислушайтесь к мудрости своего тела. Что вы чувствуете? Вы действительно голодны? Или же вы заедаете тоску, депрессию или негативные эмоции?

**Признаки реального голода.** Когда вы по-настоящему голодны, вам очень хочется есть и вас очень радует мысль о предстоящей трапезе. Что является физиологическими и психологическими признаками голода? Ваш рот должен наполниться слюной. Язык представляет собой верхние ворота, ведущие в находящуюся внизу систему пищеварения. Ему надлежит быть чистым и розовым, без белого, желтого, зеленого, коричневого или черного налетов, которые свидетельствуют о скоплении непереваренных остатков пищи в желудке, тонкой или толстой кишках. На голод указывают характерные ощущения во рту и гортани, а не острая боль в желудке или урчание в животе. Последние симптомы свидетельствуют о присутствии токсинов или непереваренной пищи в желудке и на злоупотребление такими продуктами, как мясо, генетически модифицированные продукты, молочная продукция из супермаркетов, сахар, конфеты, пирожные, газированная вода и прочая суррогатная еда.

Перед едой у вас должен быть высокий уровень энергии. Если вы сильно утомлены, расстроены или находитесь в состоянии стресса — это не самое лучшее время для трапезы. Сначала отдохните тридцать или сорок минут, и когда силы к вам вернуться, приступайте к еде. Когда вы свежи и полны жизненной энергии, пища переваривается должным образом.

**Важный вывод.** Ешьте только тогда, когда вы голодны. Мудрая даосская пословица гласит: «Кто знает меру, тот никогда не испытает нужды».

### *Секрет 2:*

#### **Тщательное пережевывание пищи — залог хорошего здоровья и зрения**

Понаблюдайте за коллегами во время обеденного перерыва. Люди, будто роботы, спешно покидают рабочие места и устремляются в ближайшую забегаловку быстрого обслуживания. Там они заглатывают, не разжевывая, свой обед, как голодные свиньи. Затем «мертвая» суррогатная еда обильно заливается сладкой газированной водой, кофе или чаем. Эти люди осознают, что им нужно есть быстро, так как их ждет много работы. И вот они уже спешат поскорей вернуться в офис. В три или четыре часа дня, уже полностью обессиленные, они тянутся за еще одной чашкой кофе и пончиком, чтобы взбодрить свои изнуренные тела. Рестораны быстрого питания ведут к заболеваниям и далее на кладбище.

Такой обеденный сценарий разыгрывается ежедневно в каждом большом городе мира. Больницы и морги заполнены горемыками, у которых вечно не было времени на пережевывание, переваривание и усвоение пищи. У этих людей также не было времени на отдых, медитацию и размышления о том, к чему приводят обеды в забегаловках, что представляет собой тамошняя пища и для чего они вообще живут.

Еда, проглоченная на ходу, не может быть переварена соответствующим образом. Тщательное пережевывание стимулирует выделение пищеварительных соков. Они подготавливают пищу к ее полноценному усвоению в желудочно-кишечном тракте и способствуют полному выведению непереваренных остатков из кишечника. Виной всех проблем с кишечником являются вредные пищевые привычки. Слишком быстрое поедание пищи препятствует правильному пищеварению; как следствие, еда задерживается в желудке и разлагается. В итоге мы имеем «газовые войны» на миллионах рабочих мест. Ученые просто обязаны найти способ, как использовать этот газ для отопления и освещения наших городов.

Сказанное выше заставляет нас подумать о том, насколько важно пережевывать пищу. У нашего желудка нет зубов, чтобы перемолоть не пережеванную еду, вопреки известному анекдоту про мужчину, который проглотил свою искусственную челюсть и поэтому мог глотать еду целиком, а жевать позже. А если серьезно, пищеварительный процесс начинается уже во рту со смачивания еды слюной. Фермент пталин, содержащийся в слюне, расщепляет крахмал еще до того, как он опустится в желудок для дальнейшего переваривания.

Заглатывая пищу на ходу, мы пропускаем первый этап пищеварительного процесса. Долгожители всегда пережевывают пищу медленно — примерно двадцать-тридцать раз. С точки зрения макробиотики: «Жуешь хорошо — соображаешь хорошо, жуешь плохо — соображаешь плохо». Задумайтесь над смыслом этих слов.

Наслаждайтесь вкусом еды во рту. Это стимулирует выделение пищеварительных соков и позволяет усвоить максимальное количество содержащихся в пище полезных и питательных веществ, что благотворно сказывается на зрении.

### ***Секрет 3:***

#### **Ешьте только натуральные, выращенные в свой сезон в ваших климатических условиях продукты**

Оптимальной диетой для отличного здоровья, зрения и долголетия является та, которая включает в себя цельные злаки (рис, ячмень, просо, пшеница, рожь, гречка, пшеница спельта, амарант, пшеница камут, а также макаронные изделия, изготовленные из необработанного зерна) и овощи — зимой припущенные а летом сырые. Дополните этот основной рацион небольшим количеством фруктов, которые необходимо употреблять преимущественно в теплое время года. Орехи и семена (миндаль, грецкий орех, кешью, кунжутные, подсолнечные и тыквенные семечки) и бобовые (зеленый и желтый лущеный горох, нэви, фасоль лучистая, фасоль обыкновенная, черная фасоль, нут, чечевица, лимская фасоль) необходимо замачивать на ночь для пробуждения их жизненной силы либо варить или же добавлять в супы. Если вы не придерживаетесь вегетарианства, употребляйте лишь небольшое количество животной пищи, чтобы сберечь здоровье.

Рыба, привезенная из Аляски, Австралии или Новой Зеландии, практически не содержит ртути и вредных химических веществ, в отличие от охлажденной рыбы, доставляемой из больших портовых городов. Мясо домашних кур и индеек гораздо полезнее, чем выращенных на птицефабриках. Яйца и молоко, произведенные в натуральных условиях, также намного превосходят свои «коммерческие» аналоги по качеству и питательным свойствам.

Если вы хотите чувствовать себя прекрасно и выглядеть на все сто, употребляйте в пищу только сезонные продукты, выращенные в радиусе не более восьмисот километров от вашего места проживания, — то есть фрукты и овощи, которые созревают именно в данное время года и именно на вашей территории. К примеру, в Мичигане спаржа поспевает в мае, ранние овощи в июне, ягоды в июне и июле, дыня и зерновые в августе и сентябре, яблоки в сентябре и октябре и так далее.

Весной и летом следует употреблять больше спелых фруктов и сырых овощей. Они очищают печень от токсинов, накапливающихся в ней за зиму. Вишня и другие ягоды, в частности голубика, ежевика, клубника и малина, тоже выводят токсины из печени, кроме того они очищают кровь и повышают уровень железа и кислорода в нашем организме.

Вареные злаки, бобы, супы, макаронные изделия и припущенные корнеплоды больше подходят для холодного времени года. Они укрепляют организм и помогают поддерживать тепло в теле. Сырая пища содержит много калия, охлаждающего кровь и тело в жаркие летние месяцы. С другой стороны, вареная пища обеспечивает организм натрием, фосфором и азотом, которые согревают кровь и тело в зимнее время года.

Если вы прислушаетесь к голосу своей интуиции, она поможет вам выбрать правильные продукты, соответствующие вашему климату и данному сезону.

### ***Секрет 4:***

#### **Самые полезные продукты для глаз**

##### **Семена**

Тыквенные и подсолнуховые семечки являют собой жизнотворную силу природы,

упакованную в крошечные контейнеры. И мы вбираем в себя эту силу, когда съедаем их. Семена подсолнуха — превосходная пища для глаз. В них содержится витамин В2, который помогает предупредить, а также преодолеть фотофобию. Они богаты витамином D — витамином солнечного света. Подсолнухи всегда разворачивают свои головы в сторону Солнца, вследствие чего поглощают большое количество яркого живительного света. Ежедневно съедайте одну столовую ложку семечек подсолнуха либо в каше, либо отдельно, замочив их накануне, и вы скоро заметите, насколько улучшится ваша переносимость солнечного света.

### **Морковь**

Морковь и морковный сок чудесно развивают скотопическое (сумеречное) зрение. В моркови содержится очень большое количество витамина А. Наше тело не нуждается в потреблении большого количества витамина А ежедневно, поскольку он откладывается в печени про запас, поэтому двухсот миллилитров морковного сока или пяти морковок в неделю вполне достаточно, чтобы полностью удовлетворить вашу потребность в бета-каротине и витамине А и обеспечить вам великолепное зрение.

Эдгар Кейси, «спящий пророк», очень много писал о целебных свойствах моркови в своих книгах о питании.

Мы рекомендуем употреблять в пищу только такую морковь, которая выращена в экологически чистых условиях, поскольку она вбирает в себя все вещества, содержащиеся в почве. Морковь из супермаркетов донельзя напичкана вредными химическими удобрениями и пестицидами, а также щедро опрыскана синтетическими химикалиями нового поколения, оказывающими крайне разрушительное действие на нашу иммунную систему. В отличие от своего «коммерческого» аналога экологически чистая морковь имеет естественный вкус и сладость и содержит в четыре раза больше витаминов, минералов и полезных микроэлементов, а соответственно — и целебной силы.

Решающее слово останется за нашей щедрой Матерью-Природой! Однажды она разверзнется и поглотит механических роботов, отравляющих и иссушающих ее жизненные корни. Ешьте экологически чистые овощи, и вы окажетесь среди тех, кому посчастливится спастись. Природа возьмет вас под свое крыло, если вы будете соблюдать установленные ею законы питания и здоровья.

### **Целебные травы**

Травяные чаи из голубики, черники и малины, как и морковь, способствуют развитию скотопического зрения. Петрушка содержит витамин В2, который улучшает фотопическое зрение. Чай из очанки на протяжении столетий пили для укрепления глаз. Залейте чайную ложку очанки стаканом кипятка и настаивайте в течение двадцати минут — ежедневно выпивайте чашку этого напитка. Чай из корней одуванчика очень хорошо помогает при близорукости, а напиток из листьев этого растения — при дальнозоркости. Чаи, приготовленные из китайской сливы (личи) и лепестков хризантемы, высоко ценятся на Востоке благодаря их способности очищать печень от токсинов и лечебному воздействию на зрение. В течение первого месяца пейте китайский чай (из личи и лепестков хризантемы), а следующий месяц — западный чай (из очанки и одуванчика).

Корень солодки является отличным противовоспалительным и слизевыводящим средством и оказывает благотворный эффект на зрение. Считается, что солодка улучшает память и ясность ума. Разведите не более одной трети чайной ложки порошка солодки в воде и пейте каждый день или съедайте маленький кусочек лакричной палочки. Аюрведический врач Винод Верма рекомендует такой рецепт: «Употребляйте [солодку] после тридцати пяти лет в качестве профилактического средства от возрастного ухудшения зрения».

### **Продукты, очищающие, укрепляющие и исцеляющие печень и глаза**

Следующие овощи, фрукты и семена укрепят и оздоровят вашу печень, глаза и

иммунную систему: сладкий картофель, тыква крупноплодная столовая, картофель, помидоры, морковь, свекла, листья одуванчика, сельдерей, кочанная капуста, листовая капуста, брокколи, мангольд, браунколь, зеленые бобы, свежий стручковый и зелёный горошек, оливки, редис, грибы, виноград, голубика, малина, сливы, чернослив, личи, манго, грейпфруты, лимоны, лайм, семена подсолнуха и тыквы и соленья. Употребляйте также и другие овощи, чтобы разнообразить свое питание.

Зеленые овощи способствуют улучшению качества зрения и предотвращению воспалений. В цельном зерне содержится комплекс витаминов группы В, которые укрепляют глазные нервы и всю нервную систему. Гречка содержит рутин, восстанавливающий и оздоравливающий клетки и ткани. Ячмень помогает при лечении опухолей и воспалений. Овсянка богата протеинами, она придает блеск глазам и волосам, а также укрепляет ногти. Рекомендуется включить в рацион чай комбуча, мисо, яблочный уксус, зеленые водоросли, зеленый камут, спирулину и кисель из молодого ячменя. Очистить печень и восстановить зрение помогают также плоды шиповника, володушка, харитаки и амалаки.

### ***Секрет 5:***

#### **Не употребляйте вредные для здоровья и зрения продукты**

Вы знаете, что «среднестатистическое американское питание» стоит девятьсот миллиардов долларов в год, которые тратятся на врачей и лечение? Среднестатистический американец ежегодно потребляет 70 кг белого рафинированного сахара, 40 кг технологически обработанных масел и жиров, 70 кг белой муки, 10 кг белого шлифованного риса, контейнер спиртного и выкуривает неисчислимое количество пачек сигарет! Для сравнения, в начале двадцатого века, на одного американца приходилось только 2,5 кг съеденного за год белого сахара. В начале двадцатого века только шесть процентов населения США страдало близорукостью. Сегодня семьдесят пять процентов американцев имеют слабое здоровье и зрение. Им всем требуются очки, а многим со временем и операция.

Как нации, нам должно быть стыдно за себя. Количество заболеваний увеличивается, больницы заполнены до отказа. Тюремь и психиатрические больницы переполнены. Это очень печальная статистика. Она показывает то, как отразились на нашем здоровье манипуляции массовым сознанием, производимые посредством средств массовой информации — телевидения, газет и радио. Пожинаемые нами плоды: суррогатная еда, лекарства, алкоголь, неестественно быстрый темп жизни, навязываемый крупными корпорациями, а также совсем мало внимания к своему физическому и психическому здоровью и благополучию.

Многие люди, как однажды сказал Гурджиев, живут сегодня, не выходя из «сомнамбулического транса», превыше всего ценя материальные блага и власть и находясь в плену у собственной жадности, ресторанов быстрого питания, кока-колы, кофе, наркотиков, алкоголя и сигарет! До каких пор будет сохраняться такое положение вещей, не знает никто.

Сегодня для медиков уже стала очевидной тесная причинно-следственная связь между пищевыми предпочтениями и болезнями. Холистическая медицина знает об этой связи много веков. Хорошее здоровье и хорошее зрение идут рука об руку. И вы должны взять ответственность за собственную жизнь, здоровье и зрение. Откажитесь от суррогатной еды и таких отравляющих ваш организм веществ и продуктов, как химические лекарственные препараты, антибиотики, белый сахар, кока-кола, конфеты, пирожные, белая столовая соль, белая очищенная мука (хлеб, кондитерская выпечка и так далее), рафинированные жиры (гидрогенизированные растительные масла), дешевые (особенно прогорклые) растительные масла из супермаркетов, каноловое масло и соевое масла, растительный маргарин (произведенный из гидрогенизированных масел), пересоленная пища и молочная продукция из супермаркетов, содержащая гормоны роста и антибиотики. Покупайте еду в местных магазинах натуральных продуктов. Как правило, в них продается экологически чистая молочная продукция. Однако в любом случае вам следует внимательно читать надписи на

упаковках — не все, что продается в таких магазинах, полезно и содержит качественные жиры. Покупатель, будь всегда начеку!

Воспользовавшись этими советами, вы начнете жить спокойной, счастливой и здоровой жизнью.

### **Исключите сахар**

Сахар, воистину, является самым вредным для зрения продуктом. Это касается и коричневого сахара, который, по сути, тот же белый сахар, только с добавлением патоки для цвета. Не дайте ввести себя в заблуждение подобными трюками.

Сахар отнимает у костей и зубов кальций и жизненно важные витамины группы В. Он также разрушает поджелудочную железу, лишая организм инсулина и провоцируя диабет, ожирение, болезни сердца, кожные заболевания, ухудшение памяти, нарушения в работе печени и почек и снижение зрения. Злоупотребление сахаром — основная причина воспалений глаз.

Доктор Ёин Оцука, ведущий японский специалист по лечению близорукости, говорит: «Если вы будете кормить кролика сахаром, у него разовьется миопия [близорукость]». Съедаемые в больших количествах сладости, даже так называемые натуральные — такие как мед, кленовый и рисовый сиропы, а также ячменный солод, ослабляют глаза и ухудшают зрение.

Человеческий организм вырабатывает одну столовую ложку инсулина в день — дозу, необходимую для переваривания сахара. Выпив большой стакан морковного или фруктового сока и съев две столовые ложки меда, вы исчерпываете свой дневной запас инсулина. Если же вы годами ежедневно употребляете в четыре или пять раз больше этой нормы, у вас развивается гипогликемия (снижение уровня глюкозы в крови) и в конце концов диабет.

Арифметика проста. Будете ослаблять органы неконтролируемым употреблением сахара, жиров, очищенной муки, медикаментов, алкоголя и так далее, останетесь с нулевым балансом — растратите все свое здоровье. Запасы гормонов в вашем организме иссякнут. А нет гормонов — нет здоровья. Нет здоровья — нет жизни. Точка!

Для пополнения энергии ешьте только натуральные сладости, такие как мед и кленовый сироп, причем ограничивайтесь двумя-тремя чайными ложками в день. Также ограничьте потребление соков. Фруктовые соки содержат фруктовый сахар. Если вам хочется сока, разбавьте его наполовину водой. Так вы избавите свои органы от излишней нагрузки.

Безмерное потребление сладостей ослабляет надпочечные железы, которые наполняют нас энергией на протяжении всего дня. Ежедневно съедайте небольшое количество фруктов, преимущественно в теплое время года. Фрукты хорошо очищают внутренние органы и способствуют кровообразованию вследствие повышенного содержания в них железа и кислорода. Они богаты калием, который охлаждает кровь, поэтому в зимнее время года их употребление рекомендуется сократить. Зимой организм не нуждается в большом количестве калия. Если вы здоровы, то в холодный сезон вы можете время от времени добавлять в рацион вареные или тушеные фрукты. Главное не злоупотреблять.

### **Исключите соль**

Чрезмерное употребление соли приводит к затвердению артерий (атеросклерозу), повышению кровяного давления, ожирению и другим проблемам со здоровьем. По причине затвердения артерий нарушается кровообращение в глазах, что пагубно сказывается на зрении. Злоупотребление солью оказывает очень сильную нагрузку на почки и постепенно приводит к скоплению жидкости в тканях тела. Замените обычную столовую соль молотой ламинарией, молотыми овощными приправами либо кельтской или гималайской солью, содержащей больше минералов.

### **Исключите белую муку**

Перемешиваясь с пищеварительными соками, белая мука превращается в клейстер наподобие гипса. Как следствие, мы склеиваемся изнутри, становимся в буквальном смысле закупоренными этим «очищенным продуктом». Многие носят в себе от шести до девяти килограмм этой затвердевшей массы на стенках толстой кишки. Их не назовешь счастливыми людьми. Вы можете понаблюдать за их поведением за рулем на дорогах — они вечно всем недовольны и показывают средний палец другим участникам автомобильного движения.

С точки зрения индийской аюрведической медицины, для восстановления зрения нужно сначала очистить кишечник от остатков непереваренной пищи. Забитый кишечник — непосредственная причина многих заболеваний, в том числе расплывчатого и неясного зрения.

### **Исключите соевую продукцию**

Соя вредна для здоровья. Насекомые не едят это растение, поскольку чувствуют содержащийся в нем яд. Употребление сои влечет серьезные последствия для людей и животных. У овец, пасущихся на соевых плантациях, начинает выпадать шерсть. Животные, в рацион которых входит много сои, живут половину положенного срока. Собаки, кошки и другие домашние питомцы, которых постоянно кормят соевыми продуктами и тофу, часто болеют и живут от четырех до шести лет.

Облысение, заболевания глаз и печени, дрожжевые инфекции, плохое пищеварение, хроническая усталость и другие проблемы со здоровьем тесно связаны с повышенным потреблением сои. Тофу, соевые хотдоги, лепешки и бургеры — все эти продукты вредят здоровью и провоцируют преждевременное старение организма. Доктор Карри Римс обнаружил тесную причинно-следственную связь между потреблением сои и облысением, а также ухудшением качества крови. Когда я (Роберт Левански) ел соевые продукты и тофу, мое здоровье и зрение оставляли желать лучшего.

Соя считается растением с негативной левовращательной энергией, в отличие от полезных натуральных продуктов, таких как злаки, бобы, овощи, фрукты, органическая молочная продукция, орехи и семечки, обладающих позитивной правовращательной энергией. Еда из растений, дающих позитивную энергию, не разрушает здоровья и не забирает жизненную силу.

Соевое масло, тофу и другие соевые продукты содержат токсичное вещество под названием фитогемагглютинин, который, словно клей, заставляет кровь собираться в сгустки и слипаться, образуя бляшки в артериолах. Эти бляшки склерозируют капилляры глаз, ушей и кожи головы, что приводит к глазным болезням, ушным инфекциям и выпадению волос. Арахис, который некоторые люди не способны переварить, содержит лишь очень малое количество фитогемагглютинина в сравнении с соей. Употребление сои способно спровоцировать развитие слабоумия, как у старых, так и у молодых людей, и болезнь Альцгеймера. Однако, если вы едите соевые продукты, не содержащие жиров и масел, их губительный эффект многократно снижается.

Соевые растения могут благополучно расти в нездоровой почве и экологической обстановке. Они вбирают в себя и накапливают токсины из окружающей среды. Для выращивания сои используют твердые солевые удобрения и ядовитые опрыскиватели. Трудно поверить, но это так. В середине пятидесятых годов прошлого века соевые посевы подвергались специальной химической обработке, чтобы повысить содержание в них масла. Так что соевое масло — это индустриальное масло, а не пищевое.

Это очень серьезные вещи. Не относитесь к этому легкомысленно. Помните: соевые бобы в буквальном смысле «реанимируют», чтобы они стали хоть сколько-нибудь пригодными для еды. Соевые продукты вызывают проблемы с пищеварением, газообразование и нарушение обмена веществ у многих вегетарианцев. Поэтому вегетарианцы должны быть особо осторожными с соевыми продуктами. Если вы хотите улучшить свое здоровье и зрение, ешьте другие продукты, например фасоль, горох и другие

бобовые, богатые белком и клетчаткой, которые просто готовить и вкусно есть.

Злоупотребление соевыми продуктами ослабляет желудочно-кишечную и иммунную системы и ухудшает функционирование печени и почек. Если вы плохо себя чувствуете, утомлены или больны раком, полностью исключите из рациона сою и тофу. Также вам следует забыть о сое раз и навсегда при слабом пищеварении и частом вздутии живота.

Соевый белок довольно плохо усваивается, а сырой соевый протеин практически неусвояем. Однако соевые белки, в состав которых входят свободные аминокислоты, имеют позитивную правовращательную энергию и пригодны для еды, поскольку их негативные вибрации нейтрализованы путем полного удаления из них масел.

### **Исключите жиры**

Наш организм способен полностью переварить и усвоить лишь небольшое количество жиров. Поэтому чрезмерное потребление жиров приводит к высокому содержанию холестерина в крови и закупорке артерий, что тормозит приток крови к глазам, а также к сердцу и другим жизненно важным органам. Злоупотребление жирами может вызвать, в том числе, диабет, ожирение, образование камней в желчном пузыре и болезни печени. Повышение содержания жира в печени влечет за собой много глазных нарушений: желтушность, темные пятна, красные глаза, слепота, астигматизм, косоглазие и слабое зрение.

Вы будете чувствовать себя гораздо лучше, если количество потребляемого жира составит пять или десять процентов от всей съедаемой вами за день пищи. Не стоит увлекаться продуктами с высоким содержанием жира — молоком, сыром, растительным и сливочным маслами, молочными продуктами и мясом. Употребляйте жиры очень дозированно, и вы будете долго жить.

### **Исключите вредные масла**

Если вы хотите иметь хорошее зрение и крепкое здоровье, вам следует избегать как чумы хлопкового, кукурузного, сафлорового, соевого и канолового масел, а также продуктов, которые их содержат. Соевое и каноловое масла особенно токсичны для человеческого тела. Они годятся только для вашей машины. Как и соя, канола имеет негативную левовращательную энергию. Соевое и каноловое масла уничтожают Т-лимфоциты, ослабляя иммунную, нервную и гормональную системы организма. Содержащиеся в них токсины оказывают системное воздействие, постепенно накапливаясь в организме и провоцируя множество болезней. Фитогемагглютинин, к примеру, быстро убивает маленьких грызунов.

Также следует избегать масел, которые быстро портятся и горкнут. К числу таких масел принадлежат миндальное, кукурузное, сафлоровое, авокадовое и арахисовое масла. В арахисовом масле также содержится фитогемагглютинин, который делает кровь густой и клейкой. Учтите, что эти масла присутствуют в составе многих блюд ресторанов быстрого питания, а также в чипсах, леденцах от боли в горле и других продуктах.

Все маргарины подвергаются гидрогенизации, что делает их насыщенными. Масла кипятят при крайне высоких температурах, затем в качестве катализатора используется никелевый сплав, чтобы при комнатной температуре они сохраняли твердость на вашем обеденном столе. Употребление маргарина быстро приводит к затвердению артерий и наполовину укорачивает вашу жизнь. Мы называем его «пластиковым жиром». Не употребляйте этот продукт и живите долго, здоровой жизнью.

Сделайте волевое усилие и прекратите употреблять «мертвые» продукты, токсичные масла и другую пищу, которую и пищей не назовешь. Очистите свою печень зелеными овощами, лимоном и следующими растениями: юккой, одуванчиком, расторопшей пятнистой, барбарисом, корнем магонии падуболистной и черникой. Они помогут вам вывести из печени и желчного пузыря жиры и токсичные масла, что в высшей степени поспособствует улучшению вашего зрения. Ваши глаза будут вам за это благодарны. Вдобавок, вы станете энергичнее, чем когда-либо прежде!

## *Негативное воздействие рапсового (канолового) и соевого масел на печень, кровь, глаза и другие органы тела*

### **Из книги «Возвращение молодости» Джона Томаса**

Термин «канола» — неологизм, образованный из нескольких слов (CANadian Oil, Low Acid — канадское масло с низким содержанием кислот). Каноловое масло изготавливается из рапса, принадлежащего к семейству капустных. Рапс — самый токсичный из всех съедобных масличных культур. Об этом до недавнего времени нигде не упоминали. Каноловое масло используется в качестве смазочного материала, а также при производстве топлива, мыла и обложек для журналов. Как и в сое, только в гораздо большем количестве, в каноле содержится латексоподобное вещество, вызывающее агглютинацию красных кровяных телец.

Характерным побочным эффектом употребления рапсового (канолового) масла в пищу является снижение зрения. Рапс, как и соя, только еще больше, провоцирует антагонизм центральной и периферической нервных систем. Употребление рапсового (канолового) масла приводит к эмфиземе легких, дыхательной недостаточности, анемии, запорам, повышению светочувствительности и слепоте, как у животных, так и у людей.

Рапсовое масло широко применяли при кормлении животных в Англии и Европе между 1986 и 1991 годами, но потом такую практику резко прекратили. Вы помните сообщения о коровах, свиньях и овцах, которые слепли, утрачивали рассудок и нападали на людей? Этим животным пришлось тогда пристрелить! «Эксперты» объяснили столь необычное поведение животных вирусной инфекцией под названием «скрепи». Однако после того, как из рациона животных изъяли рапс, они сразу же перестали болеть. Сегодня выращивать рапс и использовать в пищу рапсовое (каноловое) масло начали в США. Теперь каноловое масло стало нашим бичом. Его широко используют в производстве синтетических пищевых продуктов в США — с благословения правительственных органов надзора, разумеется.

В научных кругах каноловое масло известно как масло LEAR (акроним “low erucic acid rapeseed”) — рапсовое масло с низким содержанием эруковой кислоты). Специалисты утверждают, что оно не представляет опасности для здоровья. Мол, после генетической модификации, то есть химической обработки, рапс уже больше не рапс, а «канола». И они хвалят такие свойства канолы, как высокое содержание ненасыщенных жирных кислот класса Омега 3, 6 и 12 и прекрасная усвояемость. Хвалебные отзывы о каноле служат хорошим прикрытием для коммерческих интересов тех, кто хочет заработать на этом миллиарды в США.

Термин «канола» все еще находится в употреблении, но, по сути, нужды в нем больше нет. Посмотрите на состав арахисового масла. В нем больше нет арахисового масла. Его заменила канола — рапсовое масло. И то же самое рапсовое масло используется в производстве химического оружия — «горчичного газа», применяемого в войнах, в том числе в Персидском заливе.

Каноловое масло содержит большое количество так называемых изотиоцианатов, которые блокируют выработку аденозинтрифосфата (АТФ) митохондриями. АТФ снабжает человеческое тело энергией, поддерживает его здоровье и замедляет процесс старения. Обратите внимание на то, как за последние годы выросло количество таких болезней, как системная красная волчанка, рассеянный склероз, центральный паралич, миелома, легочная гипертензия и невропатия. Соевое и каноловое масла сыграли в этом далеко не последнюю роль. Каноловое масло богато гликозидами — органическими соединениями, которые вызывают серьезные нарушения в человеческом теле, блокируя действие ферментов и лишая нас жизненной силы ци.

Гликозиды, содержащиеся в соевом и каноловом маслах, ослабляют иммунную

систему. Они вводят в ступор белые кровяные клетки — Т-лимфоциты и парализуют их защитные функции. Эти масла изменяют биоэлектрические свойства организма и провоцируют развитие болезней.

В фильме «Масло Леонардо» показан умирающий мальчик, у которого был катастрофически низкий уровень рН — такой низкий, что содержащиеся в его организме жидкости буквально разъедали миелиновую оболочку, защищающую нервные волокна, разрушая нервную систему. Мальчику дали масло Леонардо, которое стимулировало энергетические процессы в его организме, понизило уровень кислотности и нейтрализовало метаболические яды. Это масло было не чем иным, как *оливковым* маслом! В больших количествах оно оказывает ударное воздействие на организм, повышая и стабилизируя уровень рН. Кроме того, оливковое масло мягко выводит камни из печени и желчного пузыря, тем самым позволяя обойтись без хирургического вмешательства. В одном из телевизионных ток-шоу некий «эксперт» заявил, что масло Леонардо было рапсовым маслом. Это ложь! Дайте больному человеку рапсовое масло, и вы загоните его в могилу. Упомянутый случай представляет собой еще один пример дезинформации общества, который должен заставить каждого здравомыслящего человека критически посмотреть на общепринятые «истины», рекламируемые в угоду чьим-то скрытым коммерческим интересам.

Индустрия здравоохранения — оксюморон. Эта индустрия, как и всякая другая, преследует исключительно собственные коммерческие интересы. Если вы действительно хотите быть здоровыми и жить долго, вы должны взять на себя ответственность за собственную жизнь. Иного пути к здоровью не существует!

**Важная информация.** Внимательно читайте надписи на товарах. Обратите внимание на содержание в них соевого, канолового и хлопкового масел. Эти токсические вещества представляют опасность для кровеносной системы человека. Они склеивают вас изнутри, образуя тромбы и вызывая затвердение артерий, чем наносят невероятный ущерб вашему здоровью. Арахисовое масло больше подходит для наружного, чем внутреннего употребления. Хлопковое масло известно своей способностью снижать уровень тестостерона и объем спермы у мужчин. Изучайте состав продуктов. Возьмите заботу о собственном здоровье в собственные руки.

### ***Секрет 6:***

#### **Будьте умеренны в употреблении полезных масел**

Некоторые растительные масла очень хорошо влияют на здоровье и способствуют долголетию. Это оливковое, кокосовое, кунжутное, подсолнечное и льняное масла. Оливковое масло — своего рода роллс-ройс среди масел! Его выжимают из плодов оливкового дерева. Кокосовое масло содержит нужные организму жирные кислоты и очень полезно для здоровья, как бы ни пытались его опорочить представители молочной индустрии.

Перечисленные растительные масла имеют более стабильную структуру и не портятся так быстро, как те, о которых мы говорили выше. Вегетарианцы могут смело использовать их в пищу. Гхи (топленое масло) прекрасно подходит для приготовления пищи и использования в чистом виде. Открыв упаковку с маслом, его необходимо хранить в холодильнике, за исключением кокосового масла — оно может храниться где угодно и при этом не портится. Все остальные масла сохраняют свежесть только при достаточно низкой температуре.

Однако не стоит злоупотреблять даже полезными маслами. Одной или двух чайных ложек масла в приготовленной пище или в салате достаточно для вашего организма. Помните: вы — не машина и не нуждаетесь в пяти литрах масла для бесшумного хода.

## Глава 8

### Подробное рассмотрение концепции трех дош и аюрведической системы питания

*Если мы питаемся неправильно, врачи нам не помогут. Если мы питаемся правильно, врачи нам не нужны.*

**Виктор Роцин**

#### **Аюрведическая система питания согласно телесной конституции**

Наряду с отказом от нездоровой пищи, не менее важно употреблять продукты, травы, витамины и пищевые добавки, соответствующие именно вашему телесному типу. Индийская аюрведа («мудрость жизни») предлагает эффективную систему восстановления и сохранения здоровья и зрения.

Аюрведическая система питания основывается на концепции трех телесных типов (дош), или ведущих качеств тела. Очень важно знать, к какой доше вы относитесь и какие продукты, травы и образ жизни подходят лично вам. Это является основой здоровья, хорошего зрения и долголетия. Нельзя недооценивать важности этой темы. От того, ориентируетесь ли вы в жизни на свою дошу, зависит ваше здоровье и самочувствие — вы можете быть либо полны энергии и жизненных сил, либо слабы, хронически утомлены и постоянно больны.

Три основных телесных типа — это:

- ◆ *вата* — воздух — эктоморф (астеник);
- ◆ *питта* — огонь — мезоморф (нормостеник);
- ◆ *капха* — вода — эндоморф (гиперстеник).

**Вата** воздействует на нервную систему, толстую кишку, кости и перистальтику. Люди с этой конституцией имеют предрасположенность к сухости и зуду глаз.

**Питта** управляет тонкой кишкой, пищеварением, ферментами и обменом веществ. У представителей этой доши часто воспаляются и краснеют глаза.

**Капха** влияет на дыхательную систему, легкие, структуру тела и гормональную систему. Глаза людей этого типа склонны слезиться, покрываться коркой и опухать.

Существуют также смешанные доши, включающие в себя характеристики двух конституций, — например, капха/питта, питта/вата, вата/питта или вата/капха и т. д. В редких случаях в человеке могут совмещаться признаки всех трех дош.

#### **Подробная характеристика телесного типа капха (вода) и рекомендации для восстановления баланса**

##### **Слезливые, покрытые коркой и вспухшие глаза**

Вы принадлежите к этому типу, если в ваших глазах скапливается слизь и появляются корки, особенно после сна; глаза слезятся и текут; в носу и во рту образуется много слизи, особенно в холодную погоду; вы часто болеете простудами и вирусными заболеваниями; у вас частая гиперемия груди и головы. Представители водной доши обычно имеют увеличенные, переполненные жидкостью почки и печень, что приводит к развитию миопии (близорукости). Далее приведены качества и внешние признаки, свойственные людям типа капха.

### Описание телесного типа капха (вода)

Крупная грудная клетка; крупные кости; избыточный вес; крепкое телосложение; прохладная, гладкая и толстая кожа; легко набирают вес и тяжело сбрасывают его; густые, волнистые волосы; большой лоб; густые брови и ресницы; крупный и широкий нос; влажные и жирные губы; белые и ровные зубы; розовые и жирные десны; широкие и крупные плечи; крупные и сильные руки; большие кисти рук; влажные ладони; крупные икры, ступни и суставы; твердые, плотные, гладкие и бледные ногти; светлая моча; твердый, слизистый стул раз в сутки; умеренное потение, нейтральный запах тела; средний и пониженный аппетит — способны легко выдержать голодание; глубокий, низкий и бархатистый голос; хорошая долговременная память; спокойное и уравновешенное эмоциональное состояние; консервативные убеждения; медленные, расслабленные телодвижения; долгий, глубокий сон; редко видят сны, а если видят, то в основном трогательные, романтические сны; любят детей; очень выносливы; повышенная сексуальная энергия; крепкая иммунная система — быстро выздоравливают и восстанавливаются после болезни; склонны к простудам, вирусным инфекциям, отечности, астме, бронхитам, воспалению легких; вялое пищеварение; пульс 60–70 ударов в минуту (медленный, ровный, стабильный); большие, круглые, слезящиеся глаза; холодный увеличенный и тяжелый желудок; пониженный аппетит; тупая, ноющая, сильная боль; пониженная нервная возбудимость; вспухшее влажное горло; сонливость после приема пищи; анальный зуд; обильное, но нечастое мочеиспускание.

У здоровых людей с конституцией капха перечисленные симптомы и признаки могут наблюдаться либо периодически, либо вообще отсутствовать. Чем крепче ваш организм, тем меньше «водных» симптомов. Следуйте рекомендациям по снижению эффекта капхи, и вы будете довольны результатом.

Людям телесного типа капха (вода) нужно пить *меньше* жидкости, а не *больше* !

Пейте только тогда, когда вы чувствуете жажду. Чересчур обильное питье воды, соков и прочих напитков приводит к скоплению жидкости в тканях тела и влечет за собой отекание, увеличение веса и повышенную утомляемость. Избыток жидкости в организме проявляется у людей водной доши в виде слезящихся глаз, отечности и ожирения. Пейте меньше воды в холодную и влажную погоду. При повышенной влажности организму свойственно удерживать жидкость в клетках, тканях и глазах.

Почки, мочевой пузырь и железы страдают от чрезмерного поступления жидкости в организм. Это может стать причиной недержания мочи (вследствие нарушения работы мочевого пузыря), снижения зрения, скопления жидкости в головном мозге, умственных расстройств, снижения желудочной кислотности, что приводит к вздутию желудка, прибавления в весе за счет накопленной жидкости, увеличения почек, холодных рук и ног. Общепринятое мнение, что обильное питье воды очищает тело, является заблуждением. Когда организм переполнен водой, вырабатываемые надпочечниками драгоценные гормоны вымываются с мочой. Человеческое тело является саморегулирующейся и самоисцеляющейся системой, и что вам действительно необходимо для восстановления и поддержания здоровья, так это полноценный отдых, сон, физические упражнения, правильное питание и свежий воздух. Злоупотребление водой только ослабляет внутренние органы и вызывает заболевания. Не верьте в то, что необходимо выпивать не менее двух литров воды в день, — это ложная истина. Пейте столько, сколько вам нужно для утоления жажды, не больше. Вашему телу не будет никакого проку от того, что вы будете устраивать «наводнение» почек и лимфатической системы.

Почки, мочевой пузырь и лимфа нуждаются в разумном балансе пищи, жидкости, физических нагрузок и отдыха. Излишнее рвение в удовлетворении какой-либо из этих естественных потребностей организма приводит к проблемам со здоровьем и болезням. Умеренность, сбалансированное питание и разумный образ жизни — залог хорошего здоровья и зрения.

### ***Ванночки для глаз из картофельного сока***

Если у вас слезятся глаза и за ночь покрываются корочкой, вам помогут ежедневные трехминутные ванночки из картофельного сока. Натрите на терке сырую картофелину и выжмите из полученной массы сок с помощью марли или ситечка. Вам нужно выжать примерно две или три чайные ложки сока. Приложите глазную ванночку с картофельным соком к каждому глазу и подержите в течение трех минут. Для удобства запрокиньте голову или лягте на спину. Постарайтесь держать глаза открытыми и плотно прижимать ванночку к глазам.

### **Продукты, которых следует избегать при слезоточивости глаз**

Если у вас наблюдаются многие из вышеперечисленных признаков и симптомов, вы принадлежите к телесному типу капха (вода) и ваши глаза склонны к слезоточивости. Вам следует исключить следующие жидкие и влагосодержащие продукты: фрукты, соки, молоко, йогурты, соевое, каноловое и сафлоровое масла, мяту перечную, гаультерию, мяту курчавую, лакричник, цуккини, бананы, говядину, соль (пятнадцать грамм соли способны неделями удерживать в теле около двух литров воды), сладости, дыни, огурцы, тофу, кокосы, виноград, финики, инжир и помидоры.

Людям конституции капха нужно отказаться от всех продуктов и жидкостей, пищевых добавок и специй, которые увеличивают объем жидкости в организме и способствуют образованию слизи в глазах и теле. Для капха, живущих в сухом, горячем климате, приемлемо употребление сырых влагосодержащих продуктов в разумных дозах. Однако в холодную и сырую зимнюю пору количество таких продуктов необходимо сократить.

### **Продукты, уменьшающие объем воды и слизи в теле и глазах людей с конституцией капха (вода)**

Люди, у которых преобладает капха, должны есть пищу, которая выводит избыточную жидкость из тела, препятствует накоплению слизи и гармонизирует организм. Лучше всего есть приготовленные (вареные, печеные, жареные, припущенные на пару или тушеные) продукты. Такая пища согреет и подсушит ваше тело, что приведет к уменьшению вашего веса и жира.

Продукты, перечисленные ниже, содержат много витаминов и минералов. Они разожгут в вашем теле пищеварительный огонь и улучшат обмен веществ. Благодаря им вы сможете контролировать свой вес и укрепить зрение.

Девяносто процентов съедаемой вами пищи должны составлять низкокалорийные крупы, припущенные зеленые овощи и нежирные овощные супы. Для уменьшения жира, слизи и воды в клетках, тканях тела и головном мозге регулярно употребляйте в пищу такие продукты, как печеный картофель, батат, цуккини, попкорн, поджаренный хлеб, кукурузу с добавлением малого количества жира и соли, картофельные или рисовые чипсы и запеканки. Эта диета благотворно действует и на зрение. В зимнее время ешьте больше вареных овощей, постного или растительного белка, цельнозерновых круп, макаронных изделий, супов, корнеплодов и специй. Летом можно ввести в свой рацион немного фруктов и салатов из сырых овощей.

Очень полезны для капхи вишня и ягоды (малина, голубика и ежевика). Их можно есть вареными или сушеными. Сушеные фрукты больше подходят для вашей доши, чем свежие. Виноград очень хорошо укрепляет и очищает печень, но его нельзя есть зимой. Особенно следует избегать огурцов, клубники, арбузов и дынь. Фрукты можно совсем исключить из рациона, особенно в холодное время года, поскольку они содержат большое количество воды, которая является главной причиной скопления слизи в глазах и жидкости в теле.

По причине скопления слизи у многих детей появляются проблемы со зрением. Чтобы справиться с этим недугом, ежедневно употребляйте зубок чеснока или принимайте одну-две чесночные капсулы Kyolic, особенно в конце зимы и в начале весны. В сырой и влажный период с февраля по май в организме людей водяного типа скапливается больше слизи, чем в

остальное время года.

Добавляйте в пищу умеренное количество специй — ровно столько, чтобы снизить эффект капхи. Слишком большое количество специй в пище может вызвать воспаление и раздражение глаз у людей с любой телесной конституцией.

## **Полный рацион питания для телесного типа капха (вода)**

### **Продукты, травы, витамины, минералы и пищевые добавки**

**Овощи:** артишоки, маранта, спаржа, свекла, листья свеклы, китайская горькая тыква, брокколи, брюссельская капуста, лопух, кочанная капуста, морковь, сельдерей, цветная капуста, пекинская капуста, пакчой, кинза, кукуруза, листовая капуста, листья одуванчика, баклажаны, цикорий салат, фенхель, анис, помидоры, стручковая фасоль, стручковый перец, хрен, браунколь, кольраби, лук-порей, корень лотоса, грибы, горчица салатная, лук, окра, петрушка, тыква, пастернак, горох, красный перец, лук-шалот, репа, шпинат, ростки фасоли, мангольд, печеные цукини и сладкий картофель (батат), приготовленные помидоры, кресс водяной, морские водоросли.

**Фрукты:** яблоки, абрикосы, голубика, вишня, смородина, грейпфрут, киви, папайя, персик, ананас, гранаты, клюква, малина, чернослив, черника, лимоны, лайм.

**Крупы:** кукуруза, просо, овес, рис, рожь, пшеница, саго, пшеница полба, камут, амарант, мюсли, кускус, киноа, овсяные отруби, тапиока, макаронные изделия из цельных зерен, блюда из риса, сухие зерновые хлопья, рис басмати, дикий рис, полента.

**Бобовые:** оптимальными белковыми продуктами для капха являются вигна китайская, чечевица, зеленый и желтый лущеный горох, сушеный зеленый горох, нут, фасоль, лима, нэви, фасоль пинто. Для вегетарианцев бобовые являются превосходным источником пополнения белка. Компания «Naturade» предлагает высококачественный белковый порошок, не содержащий сои, который можно добавлять в супы, приправы и соусы.

**Молочные продукты:** нежирные творог, сыр и йогурт, масло гхи, козье молоко. Ешьте молочные продукты изредка, преимущественно в жаркую погоду или если вы живете в сухом жарком климате.

**Животный белок:** курица, индейка, яйца, пресноводная рыба. Употребляйте эти продукты в небольших количествах.

**Семена:** подсолнуха, льна, тыквы, кунжута, чиа и мака.

**Орехи:** миндаль, кешью, пекан, грецкие, фисташки, фундук (в малых количествах и только в жареном или размоченном виде).

**Масла:** льняное, кунжутное, оливковое, подсолнечное, гхи.

**Подсластители:** мед, меласса, рисовый сироп.

**Специи и пряности:** ямайский перец, анис, яблочный уксус, асафетида, базилик, лавровый лист, черный перец, тмин, красный стручковый перец, перец чили, шнитт-лук, корица, гвоздика, кресс-салат, укроп, петрушка, фенхель, чеснок, молотый сухой корень имбиря, майоран, горчица, листья маргозы, мускатный орех, душица, специи для тыквенного пирога, розмарин, шалфей, чабер, тимьян, эстрагон, куркума.

**Напитки:** сухие вина, сок алоэ вера, яблочный сидр, яблочный сок, абрикосовый сок, ягодный сок, черный чай (со специями), вишневый сок, клюквенный сок, злаковый кофе, сок манго, овощной сок, персиковый сок, гранатовый сок, сливовый сок, рисовое молоко, миндальное молоко. (Пейте соки в малых количествах и в основном в жаркую погоду.)

**Травяные чаи:** люцерна, ежевика, огуречник аптечный, лопух, котовник, ромашка, цикорий, гвоздика, хризантема, корица, кукурузные рыльца, одуванчик, чай из очанки (при всех заболеваниях глаз), черника (при близорукости и для развития скотопического зрения), цветы бузины, эвкалипт, фенхель, пажитник, ягоды можжевельника, овсяная солома, крапива, апельсиновая цедра, малина, клевер луговой, шафран, шалфей, сассафрас, мате, чай «Good Earth» с корицей и ванилью.

**Пищевые добавки:** пчелиная пыльца, мед, маточное молочко, спирулина, семена

люцерны в таблетках, зеленый камут.

**Витамины:** А, В, В12, С, D, Е, F.

**Минералы:** сера, углерод, водород, хлор, железо, магний, хром, селен.

**Белки:** 10–20 % общего дневного рациона.

**Углеводы:** 70–80 % общего дневного рациона (в виде круп и овощей).

**Жиры:** 10–15 % общего дневного рациона.

#### **Режим дня и рекомендации для уравнивания капхи**

- ◆ Избыток жидкости из организма выводят три вкуса: острый, горький и вяжущий.
- ◆ Регулярные голодания с употреблением минимального количества жидкости.
- ◆ Травяные элексиры.
- ◆ Сухое тепло. Сухие сауны в течение четырех или пяти минут три-четыре раза в неделю — прекрасное средство для уменьшения количества воды и слизи в теле. Неплохо переселиться в местность с сухим климатом, например в Аризону.
- ◆ Рвотная терапия для очищения желудка от слизи.
- ◆ Глубокий дренажный массаж с лосьонами из разогревающих растений, таких как имбирь, лук, асафетида, а также горчичное масло.
- ◆ Практика дыхательных упражнений, повышающих температуру тела, например йогическое дыхание через правую ноздрю.
- ◆ Физические и дыхательные упражнения цигун.
- ◆ Активные физические тренировки от сорока пяти до шестидесяти минут в день, такие как ходьба, бег, езда на велосипеде, аэробика с низким уровнем нагрузки, упражнения с гантелями или на тренажерах (работа с маленьким весом и большое количество повторений), ходьба на тренажерах, имитирующих восхождение по лестнице, бег на тренажере, ходьба вверх по лестнице, степ-аэробика.
- ◆ Сократите время сна. Избыточный сон способствует прибавлению в весе.

### **Подробная характеристика телесного типа вата (воздух) и рекомендации для восстановления баланса**

#### **Сухие, зудящие глаза и подергивающиеся веки**

Вы принадлежите к телесному типу вата, если вы часто ощущаете сухость и зуд в глазах; у вас сухая, тусклая, шелушащаяся кожа; худощавое телосложение, часто недостаточный вес; сухие волосы; вы часто страдаете от сухого кашля и проблем с пищеварением. Этой доше свойственны описанные далее качества и внешние признаки.

#### **Описание телесного типа вата (воздух)**

Узкие, тонкие плечи и впалая грудная клетка; слабо развитая мускулатура; тонкие, сухие, шероховатые, дрожащие руки с выступающими венами; сухие ступни; хрустящие суставы; сухие, ломкие, тонкие, слоющиеся бесцветные ногти с глубокими бороздами; сухой, твердый, скудный стул; метеоризм и болезненные запоры; неадекватный либо нерегулярный аппетит или его продолжительное отсутствие; скрипучий голос; быстрая, меняющаяся, нечленораздельная, тихая манера говорить; перепады в настроении, быстрая реакция, неуверенность в своих действиях, нерешительность, легкая эмоциональная возбудимость; неадекватная самооценка; плохая память; гиперактивность, нетерпеливость, эмоциональная неустойчивость и тревожность; склонность к эксцессам поведения; нетвердая, часто угловатая походка; отсутствие четкого режима питания и сна; склонность к бессоннице; быстрая утомляемость; низкий иммунитет; хроническая усталость; боли в костях, артрит, проблемы с позвоночником; паралич, болезнь Паркинсона, ревматизм; звон в ушах; образование трещин на анусе и сосках; тик, тремор, судороги; учащенное сердцебиение; врожденный гигантизм или дварфизм; X- или O-образное искривление ног; плохая

переносимость холодной погоды и холодных напитков; повышенная зависимость от других людей; высокая активность, чередующаяся с упадком сил; вялое пищеварение; пульс 80 и выше (слабый и едва уловимый); сухость во рту и горле; пугливость, апатичность, склонность к одиночеству.

### **При сухости в глазах исключите следующие продукты**

Если у вас наблюдаются многие из вышеперечисленных симптомов и признаков, значит, вы принадлежите к воздушному типу и часто ощущаете сухость в глазах. Откажитесь от всех продуктов и специй, которые забирают влагу из вашего организма. Это особенно касается людей смешанного типа питта/вата, в которых огненные признаки питты сочетаются с сухостью и хрупкостью ваты. Представителям сухой телесной доши вата следует избегать следующих продуктов: поджаренных тостов, хлеба (за исключением разве что очень свежего и мягкого), сухих крекеров, картофельных и кукурузных чипсов, сушеных фруктов, выпечки (или печеных продуктов), острых приправ и жгучих специй, таких как молотый сушеный имбирь, карри, острый перец, красный стручковый перец.

Если вам присущи холодные и влажные признаки капхи в сочетании со свойствами ваты, в холодную погоду вам лучше воздержаться от холодной и влагосодержащей пищи, соков, сырых овощей и фруктов. Для поддержания внутреннего равновесия ешьте больше сухих и согревающих продуктов, а также немного специй.

### ***Согревающие, влагосодержащие продукты, заземляющие и уравнивающие вату (воздух)***

Ваш рацион должен на девяносто процентов состоять из приготовленной (вареной, припущенной, тушеной и жареной) пищи. Этим вы обеспечите свое тело необходимым теплом, влагой, витаминами и минералами, которые нормализуют деятельность гормональной и пищеварительной систем, а также укрепят ваше здоровье и зрение. Ешьте густые супы и натуральные пудинги, такие как рисовый и тыквенный, а также пудинг из сладкого картофеля. Для пополнения белка в организме представители конституции вата, не придерживающиеся вегетарианской диеты, могут употреблять выращенную на натуральном корме курятину и индейку, лосося, а также козье молоко и сыр. Веганам или вегетарианцам мы рекомендуем для этой цели конопляный белок, белок коричневого риса (порошок), вымоченные в воде семена и орехи и желтые пищевые дрожжи в виде хлопьев, вегетарианский белковый порошок «Naturade», конские бобы, лимскую фасоль, нут и пюре из нута. Такая согревающая, увлажняющая и питательная пища насытит ваши гормоны, клетки, ткани, мозг и глаза. Ешьте эти продукты регулярно.

С октября по январь — период, когда погода оказывает иссушающее действие на тело и глаза, представителям телесного типа вата нужно есть больше кислой, сладкой и влажной пищи. В эту пору употребляйте больше супов, припущенных и вареных овощей, круп и бобов. Осенью налегайте на маслянистую пищу и кислые продукты, такие как йогурт, яблочный уксус, лимоны, густые капустные супы, свекла и козье молоко, которые дадут вам силы противостоять повышенной сухости сезона. В летнее время года сократите употребление масел и жиров, а также белковых продуктов, которых вам летом требуется меньше, чем зимой.

В летний сезон ешьте больше сырых овощей и фруктов. Виноград чудесно укрепляет и очищает печень, чем способствует улучшению зрения. Включайте его в рацион преимущественно летом и осенью, поскольку из-за своего охлаждающего действия он плохо подходит для холодного времени года. Если вы зимой хронически мерзнете, часто страдаете от метеоризма и плохого пищеварения, вам следует полностью исключить фрукты на этот период. Сырые фрукты и овощи охлаждают желудок и повышают его уровень pH. Среда в желудке становится слишком щелочной и холодной, чтобы ему хватало энергии на выработку пищеварительных соков, а также обогрев и заземление нашего тела.

Желудок функционирует как кастрюля — внутри него должна поддерживаться

определенная температура, чтобы он мог как следует перерабатывать и переваривать пищу. Если желудку недостает тепла, ваты страдают от плохого пищеварения, вздутия кишечника, потери веса и упадка сил. Диета, на сто процентов состоящая из сырых продуктов, не подходит хрупкой конституции вата, поскольку является слишком легкой, холодной и воздушной для поддержания веса, здоровья и внутреннего равновесия представителей этой доши. Люди с конституцией вата нуждаются в пище, которая бы согревала их желудок — центральную энергетическую станцию организма, — и помогала им поддерживать внутренний баланс. Такой пищей для них являются вареные крупы, корнеплоды и густые супы.

**Важное замечание.** Употребление большого количества сухих продуктов вызывает синдром «сухого глаза». Разумно подходите к выбору продуктов питания и их количеству, и вы увидите, что ваше зрение начнет улучшаться с каждым днем.

### **Полный рацион питания для телесного типа вата (воздух)**

#### **Продукты, травы, витамины, минералы и пищевые добавки**

**Овощи:** свекла, морковь, пастернак, горох, морские водоросли, сладкий картофель (батат), тыква, лук, стручковые горох и фасоль, кабачки (зимой), спаржа, зелень (нечасто).

**Фрукты:** абрикосы, голубика, вишня, кокосы, финики, инжир, киви, лимоны, плоды лайма, апельсины, смородина, ананас, сливы, манго, персики, яблоки и яблочное пюре. Ешьте фрукты преимущественно в теплое время года, иначе вы можете потерять в весе, чрезмерно разжижить свою кровь и ваши руки и ноги будут мерзнуть весь зимний период.

**Крупы:** овес, пшеница, рис, полба и амарант.

**Бобовые:** супы из чечевицы, лимской фасоли, желтого и зеленого лущеного гороха, нута, вигны китайской, зеленого горошка, нэви и фасоли.

**Семена:** тыквы, кунжута (или тахини), подсолнуха, льна.

**Орехи:** миндаль, кешью, пекан, грецкие. Их можно есть отдельно, предварительно вымочив в воде в течение ночи, а также использовать в приготовлении каш или других блюд.

**Молочные продукты:** сырое козье молоко, козий сыр и кефир, масло топленое (гхи).

**Животный и растительный белок:** курица, рыба, баранина (редко и только 5 % от общего дневного рациона). Вегетарианцам рекомендуется употреблять органическое козье молоко, сыр и кефир из козьего молока, а также специальный вегетарианский белковый порошок, не содержащий сои, производства «Naturade» и пищевые дрожжи, выращенные на мелассе.

**Масла:** оливковое, кунжутное, подсолнечное, льняное.

**Подсластители:** кленовый сироп, рисовый сироп, фруктовые соки (исключительно в теплую погоду).

**Пряности и специи:** экстракт миндаля, анис, базилик, кардамон, корица, кориандр, тмин, укроп, фенхель, майоран, петрушка, мак, розмарин, чабер, эстрагон; жидкие аминокислоты Брэгга, минеральная приправа доктора Броннера.

**Напитки:** миндальное молоко, рисовое молоко, злаковый «кофе», лимонад, сок манго, персиковый сок.

**Травяные чаи:** солодка, апельсиновая цедра, шафран, сарсапарель, ромашка, чай «Good Earth», чай «Yogi».

**Пищевые добавки:** сок алоэ вера наружно (несколько капель в глаза утром и на ночь) и внутренне.

**Минералы:** кальций, медь, железо, цинк, магний.

**Белки:** 25–30 % общего дневного рациона.

**Углеводы:** 50 % общего дневного рациона (в виде круп, овощей и макаронных изделий).

**Жиры:** 15–20 % общего дневного рациона.

### **Режим дня и рекомендации для увлажнения и согревания ваты**

- ◆ Диета включает три согревающих и увлажняющих вкуса: сладкий, кислый и соленый.
- ◆ Ешьте чаще, но маленькими порциями.
- ◆ Употребляйте больше масла и маслянистой пищи. Смазывайте кожу кунжутным маслом.
- ◆ Травяные эликсиры «Dracsha», «Restora», «Chavran-prash» и «Dashmula» хорошо уравнивают и успокаивают вату, поскольку оказывают лечебное действие на нервы, почки и зрение. Они придают жизненной силы и энергии, повышают выносливость и сопротивляемость организма и обладают омолаживающим эффектом.
- ◆ Травяные чаи, согревающие и укрепляющие тело: розмарин, женьшень, солодка, алтей, имбирь, корица, чай «Good Earth» с корицей и ванилью.
- ◆ Горячая ванна либо паровая баня.
- ◆ Масляные клизмы.
- ◆ Нежный масляный массаж.
- ◆ Массаж ступней горчичным маслом в осенний и зимний период улучшает зрение и согревает тело; массаж перед сном способствует крепкому и спокойному сну.
- ◆ Спокойная, расслабляющая музыка.
- ◆ Цвета, обладающие целебным, согревающим и тонизирующим эффектом: красный, желтый, оранжевый, зеленый, пурпурный и алый.
- ◆ Держите колени, лодыжки и запястья в тепле. Одевайте бандаж на конечности или спину при повреждениях или смещениях костей или позвонков.
- ◆ Практикуйте йогическое дыхание — дышите медленно и мягко поочередно каждой ноздрей.
- ◆ Вам пойдут на пользу щадящие физические нагрузки, например йогические упражнения на растяжку, дыхательные упражнения тайцзи, цигун, загородные прогулки в лесу или возле водоемов. Вы также можете заниматься на тренажерах или с гантелями — тренироваться следует с маленьким весом от десяти до двадцати минут, три раза в неделю.
- ◆ Медитация для расслабления и успокоения нервной системы.

## **Подробная характеристика телесного типа питта (огонь) и рекомендации для восстановления баланса**

### **Горячие, вспухшие, красные, воспаленные глаза и конъюнктивиты**

Независимо от того, принадлежите ли вы к слезливому водному типу или склонному к сухости глаз воздушному, у вас одинаково могут воспаляться, краснеть и опухать глаза, если вы едите много сладкой, жирной или острой пищи. Однако питта (огонь) больше двух других дош склонна к покраснению и воспалению глаз. Если вы — питта, вам свойственны следующие ниже качества и внешние признаки.

### **Описание телесного типа питта (огонь)**

Развитая мускулатура; горящее, налитое кровью лицо; острый, пронзительный взгляд; воспаленные и вспухшие глаза с красными прожилками; кожа в угрях, веснушках и родинках; предрасположенность к ранней седине и облысению; мягкие розовые десны, склонные к кровоточивости; обильная, жгучая моча желтого или красного цвета с резким запахом; диарея или частый жидкий стул; чрезмерный аппетит, но без склонности к полноте; резкий, пронзительный голос; повышенная критичность, категоричность и упрямство; частые приступы гнева и ревности; раздражительность, импульсивность; склонность к навязчивым состояниям; радостное возбуждение и веселость могут сменяться отчаянием и депрессией; стремление к лидерству; настойчивость и целеустремленность; хорошая память; яркие, красочные сны; плохая переносимость жары; плохая сопротивляемость инфекциям,

частые воспалительные заболевания, ангины, сыпи, лихорадки, кожные высыпания; склонность к образованию опухолей; желтый налет на языке; быстрая реакция организма на лекарственные препараты; пульс 70–80 ударов в минуту (сильный, скачкообразный); мощное пищеварение; ощущение горения и избыточного тепла в груди и голове после употребления горячей, пряной и острой пищи.

### **При воспаленных, красных и вспухших глазах вам следует воздержаться от следующих продуктов**

Если у вас наблюдаются многие из вышеперечисленных симптомов и признаков, значит, вы принадлежите к телесному типу питта и ваши глаза склонны к покраснению и воспалительным процессам. Людям с конституцией питта следует исключить из своего рациона следующие продукты: чеснок, красный стручковый перец, сырой лук, карри, яичный желток, все виды чипсов, орехи (разве что в небольшом количестве и в размоченном за ночь виде), просо, кукурузу, рожь, курятину и индейку, чечевицу, козье молоко, пшеницу, черный перец, гвоздику, шнитт-лук, имбирь, мускатный орех, кукурузное, соевое, каноловое, подсолнечное и миндальное масла, пчелиную пыльцу и маточное молочко.

### **Продукты, охлаждающие и уравнивающие питту**

Ваш рацион должен на пятьдесят или шестьдесят процентов состоять из сырых овощей и фруктов, содержащих охлаждающие минералы, витамины, ферменты, клетчатку и воду, которые нормализуют функции гормонов, мозга, клеток, тканей и глаз.

Кислые и сладкие продукты — прекрасный источник влаги. Если на дворе сухая и жаркая погода, ешьте больше фруктов и овощей и пейте свежесжатые соки или чистую воду. Период с июня по сентябрь — самая жаркая пора в большинстве стран мира. На юго-западе Соединенных Штатов сухая и жаркая погода стоит практически круглогодично, и если вы живете в таком климате, вам нужно постоянно охлаждать свой организм сырой и влажной пищей. Употребляйте только сезонные продукты, выращенные в вашем регионе, и у вас не будет повода жаловаться на свое здоровье.

В зимнее время года ешьте больше супов, припущенных или вареных овощей, круп и бобовых. Осенью увеличьте количество маслянистой пищи и молочных продуктов, чтобы успешно противостоять сухости этого сезона. В жаркие летние месяцы употребляйте больше сырых овощей и фруктов. Виноград, являющийся прекрасным питанием для печени, необходимо есть в летнюю и осеннюю пору, поскольку в холодное время года он оказывает слишком охлаждающий эффект на организм. Зимой нужно увеличить количество белковой пищи, а летом уменьшить.

## **Полный рацион питания для телесного типа питта (огонь)**

### **Продукты, травы, витамины, минералы и пищевые добавки**

**Овощи:** маранта, артишоки, спаржа, свекла, листья свеклы, китайская горькая тыква, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, листовая капуста, пекинская капуста, цветная капуста, морковь, сельдерей, окра, кинза, огурцы, листья одуванчика, фенхель, анис, стручковые фасоль и горох, браунколь, мангольд, салат латук, салат ромэн и другие виды салат латук, маслины, грибы, пакчой, цикорий-эндивий, редис, петрушка, горох, брюква, помидоры, репа, кресс водяной, кабачки, патиссоны, сладкий картофель.

**Фрукты:** авокадо, ежевика, дыня, сладкие сорта яблок, яблочное пюре, кокосы, размоченная сабза, виноград, дыни, папайя, персики, груши, хурма, гранаты, размоченный изюм, ревень, малина, клубника, размоченные финики, арбуз, черешня, вымоченный инжир, лайм, манго, сладкие апельсины, сладкие ананасы, сладкие сливы, вымоченный чернослив.

**Крупы:** ячмень, гречка, овес, рис, полба, овсяные отруби, саго, тапиока, амарант, камут.

**Бобовые:** фасоль угловатая (адзуки), бобы гиацинтовые, вигна китайская, зеленый

горошек, фасоль лима, маш и его ростки, фасоль белая нэви, нут, фасоль обыкновенная, фасоль пинто.

**Молочные продукты:** мягкий сыр, масло, топленое масло гхи, творог, йогурт, обезжиренное молоко.

**Животные белки:** яичный белок, креветки, тунец, палтус, белая рыба и лосось. Эти продукты имеют либо нейтральный, либо охлаждающий эффект. Животные белки должны составлять не больше десяти процентов вашей диеты.

**Семена:** тыквы, подсолнуха, кунжута.

**Масла:** кунжутное, оливковое, льняное, подсолнечное.

**Подсластители:** ячменный солод, фруктовый сок, рисовый сироп.

**Пряности и специи:** базилик, кориандр, кресс-салат, укроп, майоран, мисо, петрушка, мята перечная, серая морская соль, чабер, морские водоросли (хидзики, комбу), мята курчавая, эстрагон, тимьян, гаультерия.

**Напитки:** миндальное молоко, сок алоэ вера, яблочный сок, абрикосовый сок, черничный сок, ежевичный сок, черный чай, напиток из бобов рожкового дерева, вишневый сок, злаковый кофе, виноградный сок, сок манго, овощной сок, персиковый сок, грушевый сок, гранатовый сок, клюквенный сок, сливовый сок, рисовое молоко, напиток «Дасора» (горячий травяной напиток, приготовленный из лепестков георгина).

**Травяные чаи:** люцерна, ячмень, лопух, ромашка, хризантема и жимолость (оба растения используют как внутренне, так и наружно при воспалении глаз), жасмин, гибискус, свежая реймания, лаванда, мелисса, солодка, овсяная солома, мята перечная, клевер луговой.

**Пищевые добавки:** спирулина, сине-зеленые водоросли, зеленый камут, хлорелла, люцерна в таблетках. Для успокоения и уравнивания питты также рекомендуется аюрведическая тонирующая паста «Chavranprash» с шафраном.

**Витамины:** А, В, В12, С, К, U, биофлавоноиды.

**Минералы:** медь, железо, калий, магний.

**Белки:** 20 % общего дневного рациона.

**Углеводы:** 60–70 % общего дневного рациона.

**Жиры:** 15–20 % общего дневного рациона.

**Важное замечание.** Чрезмерное употребление острой и пряной пищи может разогреть кровь питты и спровоцировать воспаление глаз. Разумно подходите к выбору продуктов питания и их количеству, и ваше зрение будет улучшаться.

### **Режим дня и рекомендации для снижения эффекта питты**

◆ Диета включает четыре охлаждающих и смягчающих воспалительные процессы вкуса — сладкий, горький, вяжущий и соленый.

◆ Очищающая терапия. Используйте алоэ вера, одуванчик, сенну, щавель курчавый, каскару саграду.

◆ Не перегревайтесь. Применяйте травяные спреи, охлаждающие лосьоны, мази и масла из сандалового дерева, лаванды, лепестков розы и алоэ вера.

◆ Топленое масло гхи наружно и внутренне.

◆ Целебные, охлаждающие и успокаивающие цвета: голубой, фиолетовый, бирюзовый и пурпурный.

◆ Практикуйте техники медленного дыхания, такие как йогические пранаямы и цигун. Они помогут вам охладить и успокоить тело.

◆ Выполняйте йогические наклоны туловища, стимулирующие работу тонкой кишки.

◆ Тренироваться предпочтительнее в прохладное время дня. Делайте это на свежем воздухе. Езьте на велосипеде, плавайте, бегайте, занимайтесь альпинизмом, другими видами спорта, больше ходите пешком. Вы также можете заниматься на тренажерах или с гантелями — тренироваться следует с маленьким весом, не напрягаясь и не доводя себя до усталости. Также полезна не интенсивная аэробика. Помните, что вам не стоит потеть и

перегреваться во время тренировки, поскольку у вас может подняться кровяное давление и участиться пульс.

◆ Уединение и медитация возле озера или моря, в горах или в лесу среди деревьев поможет вам успокоить ум и тело.

Китайская система пяти элементов частично совпадает с аюрведической. Она рассматривает тело с позиции взаимодействия пяти пар внутренних органов, различает пять вкусов, которые соответствуют каждой из них, и характеризует энергетические свойства этих пяти систем органов — теплая, горячая, нейтральная, холодная или прохладная. Мы подробно рассмотрим и сравним обе системы в нашей следующей книге. Мы также советуем вам тщательно изучить специфику обеих систем в других книгах, посвященных аюрведе и китайской медицине. Когда вы начнете на практике придерживаться описываемого здесь образа жизни и питания, у вас появятся интуиция и осознанность, благодаря которым вы всегда будете четко знать, какая пища вам необходима в данное конкретное время. Вы будете чувствовать, когда вам есть, а когда голодать и очищать организм, когда и сколько вам следует тренироваться, а когда отдыхать и спать.

Для начала постарайтесь как можно строже соблюдать предписания и рекомендации, содержащиеся в этой книге. Если вы по какой-то причине выпали из режима и процесса тренировок на день или больше, возвращайтесь к практике как можно скорее. Питаясь продуктами, соответствующими вашей телесной конституции, вы будете чувствовать себя полными сил и энергии, заземлите и уравновесите свое тело и ум. Ваше здоровье и зрение будут улучшаться не по дням, а по часам.

## Глава 9

### Вы действительно хотите иметь отличное зрение?

Многие люди хотели бы улучшить зрение, но никому еще не удалось добиться этого одним только хотением. Намерение и изучение соответствующей литературы — лишь первый шаг на пути к идеальному зрению. Есть люди, которые любят поговорить об улучшении зрения, и такие разговоры можно вести сколь угодно долго, но, пока они просто говорят, воз и ныне там. Другие работают над этой задачей бессистемно и нерегулярно и тоже либо вообще не получают нужных результатов, либо их результаты незначительны.

Улучшения наступают только при условии регулярной, упорной и технически правильной практики. И помогут вам в этом инструкции и рекомендации, изложенные в нашей книге, и подытоженные в данной главе.

### Естественные методы улучшения зрения

В 1930 году профессор Алексис Каррель из Медицинского института Рокфеллера написал книгу «Человек — это неизвестное», впоследствии ставшую классической. Каррель и его коллеги поддерживали жизнь куриного сердца в чашке Петри на протяжении двадцати лет, соблюдая следующие условия:

- 1) соответствующая питательная среда;
- 2) очищение;
- 3) хорошее кровообращение и стимуляция.

Мы можем улучшить свое здоровье и зрение, воспользовавшись опытом доктора Карреля. Для этого нам нужно:

1. Питать глаза, употребляя питательные органические продукты, пищевые добавки и травы.

2. Очищать глаза, печень, желудок и толстую кишку от токсинов с помощью правильного питания, правильной культуры употребления пищи и периодических очистительных диет или голоданий.

3. Стимулировать кровообращение и укреплять мышцы глаз специальными упражнениями.

## **Питание глаз**

◆ Ешьте полезные и питательные продукты, соответствующие вашему телесному типу, и придерживайтесь рекомендаций, предложенных в восьмой главе.

◆ Употребляйте натуральные витамины, минералы и травы (см. главу 7).

◆ «Насыщайте» глаза солнечным светом (см. «Соляризация» в главе 2).

◆ Ешьте только тогда, когда вы голодны. Не пере едайте.

◆ Пейте только тогда, когда вы испытываете жажду.

## **Методы очищения глаз от токсинов**

◆ Исключите из своего рациона суррогатную пищу, трансжиры, маргарины, аспартам, сукралозу, сахар, белую муку, белый рис, молочные продукты из супермаркетов и полуфабрикаты.

◆ Делайте ванночки для глаз с лимонным соком (см. главу 3).

◆ Делайте йогический массаж ноздрей с кунжутным маслом или (одной каплей) эвкалиптового или лавандового масел (см. главу 3).

◆ Очищайте печень овощами и фруктами, овощными соками, травяными чаями: корнем одуванчика, очанкой, лютеином, барбарисом, черникой, расторопшей, володушкой, хризантемой, а также очистительными диетами или голоданием.

◆ Используйте целебную силу звука «ш-ш-ш-ш-ш» для очищения глаз и печени. Вдохните, визуализируя зеленый свет и представляя, что вы наполняетесь доброй светлой энергией, и выдохните весь гнев и негативную энергию (см. главу 5).

◆ Делайте самомассаж До-Ин для разблокирования энергетических каналов (см. главу 6).

◆ Устраивайте комплексную тренировку для всего тела три или четыре раза в неделю. Ежедневно проходите пешком полтора-три километра.

## **Упражнения для укрепления глазных мышц**

По причине сильной занятости — учебы, зарабатывания денег, воспитания детей — у нас остается очень мало времени для себя и своего здоровья. Однако даже если вы будете заниматься по сокращенной программе тренировки зрения, рассчитанной всего на пятнадцать минут трижды в неделю, вы непременно достигнете ощутимых результатов. Вспомните, как много времени вы проводите перед «мозгопромывочным устройством» (телевизором). Если очень постараться, можно выкроить сорок пять минут в неделю для поддержания здоровья своих глаз и предотвращения проблем со зрением в будущем. Если вы располагаете большим количеством времени, тренируйтесь по программе средней продолжительности, рассчитанной на два занятия в неделю, по сорок минут каждое. Установите время и дни тренировок и четко придерживайтесь графика! Подробные инструкции по выполнению упражнений, включенных в программы тренировки зрения, вы найдете в главах 2, 3, 4 и 5.

## **Тренировка зрения для людей с плотным рабочим графиком**

## Сокращенная программа

Три раза в неделю по пятнадцать минут.

- ◆ Египетская техника черной точки (упражнение для глаз № 1) — пять минут.
- ◆ Тайцзи-раскачивание (упражнение для глаз № 4) — пять минут.
- ◆ Пальминг — пять минут.
- ◆ Вытягивание позвоночника вверх — шесть раз, каждое утро.

## Программа средней продолжительности

Два раза в неделю по сорок минут.

- ◆ Разогревающие упражнения, — например, круговые вращения головой или массаж глаз, — две-три минуты.
- ◆ Пальминг — пять минут.
- ◆ Египетская техника черной точки (упражнение для глаз № 1) — пять минут.
- ◆ Развитие зрения вдаль (для коррекции близорукости) (упражнение для глаз № 6) или восстановление зрения вблизи (для коррекции пресбиопии) (упражнение для глаз № 5) — пятнадцать минут.
- ◆ Тайцзи-раскачивание (упражнение для глаз № 4) — пять минут.
- ◆ Тибетская методика развития периферийного зрения (упражнение для глаз № 8) — пять минут.
- ◆ Пальминг — пять минут.
- ◆ Упражнения цигун — пять минут.

## Расширенная тренировка зрения

Если ваш рабочий график позволяет, вы можете заниматься по более интенсивной тренировочной программе. Тогда ваше зрение будет восстанавливаться намного быстрее. Подробные инструкции по выполнению упражнений этой программы были даны в главах 2, 3, 4 и 5.

## Расширенная программа

Два или три раза в неделю, по часу.

- ◆ Разогревающие упражнения, — например, круговые вращения головой, массаж головы, лица и глаз, — две-три минуты.
- ◆ Упражнения для глазных мышц (упражнение для глаз № 3) — пять-десять минут.
- ◆ Тибетская методика развития периферийного зрения (упражнение для глаз № 8) — пять минут.
- ◆ Упражнения для улучшения зрения вдаль при близорукости (упражнение для глаз № 6) или для улучшения зрения вблизи при дальнозоркости (упражнение для глаз № 5) — от пятнадцати до тридцати минут.
- ◆ Упражнения цигун — пятнадцать минут.
- ◆ Пальминг — пять минут.

## Простые упражнения для естественного улучшения зрения

Ниже мы предлагаем упражнения для глаз, которые вы можете выполнять каждый день в свободное время. Они не только эффективны, но и увлекательны!

### **Простые упражнения, укрепляющие зрение вдаль**

- ◆ Сфокусируйтесь на полете птицы.
- ◆ Следите глазами за передвижением мяча или любого другого объекта спортивной игры.
- ◆ Подкидывайте мячик и наблюдайте за его полетом.
- ◆ Проводите глазами проезжающую мимо машину, пока она не скроется из виду.
- ◆ Обводите глазами контуры удаленных объектов: машин, деревьев, домов, букв на вывесках, дорожных знаков и так далее.
- ◆ Всматривайтесь вдаль, на линию горизонта, или в ночное небо.
- ◆ Созерцайте расслабленным взглядом красоты природы — деревья, цветы, траву, озеро или океан.
- ◆ Сфокусированно посмотрите на ночную луну или неяркое восходящее (заходящее) солнце.

### **Простые упражнения, развивающие зрение вблизи**

- ◆ Сфокусированно смотрите на крошечную точку в течение двадцати секунд.
- ◆ При работе, требующей фокусирования глаз на близком расстоянии, каждые пятьдесят минут переводите взгляд на удаленные объекты.
- ◆ Выполняйте Пальминг несколько раз в день.
- ◆ Чаще закрывайте глаза, расслабляя и успокаивая ум.
- ◆ Калькируйте глазами объекты или буквы, находящиеся на расстоянии пятидесяти сантиметров (или меньше) от вас.

### **Простые упражнения, развивающие периферическое зрение**

- ◆ Когда вы идете по улице или едете, сидя за рулем, старайтесь фиксировать боковым зрением объекты, проплывающие мимо вас с обеих сторон.
- ◆ Глядя четко вперед, старайтесь рассмотреть объекты, находящиеся сверху, внизу и по бокам. Не двигайте зрачки. Задействуйте только периферическое зрение.

### **Простые упражнения, укрепляющие хрусталики глаз**

- ◆ Выйдите из помещения. Прикройте глаза ладонями на две секунды, затем уберите их на две секунды. Действуйте таким образом в течение одной или двух минут. Во время выполнения упражнения держите глаза открытыми.
- ◆ Сядьте возле выключателя света. Включите свет на одну секунду, затем выключите его на три или четыре секунды. Поочередно включайте и выключайте свет в течение двух минут.

### **Ежедневные предписания для сохранения здоровья глаз**

Для того чтобы ваши глаза были здоровы, придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Держите книгу или газету не ближе пятидесяти сантиметров от глаз.
2. Сидите, стойте и ходите, сохраняя правильную осанку.

3. Давайте своему организму достаточное количество времени для отдыха и сна.
4. Ежедневно выходите на свежий воздух и солнечный свет.
5. После еды неторопливо прогуливайтесь на свежем воздухе.
6. Выполняйте упражнение на поднятие головы.

### **Сколько нужно тренироваться, чтобы не переусердствовать?**

Регулярная и умеренная практика упражнений для глаз восстанавливает зрение намного быстрее, чем чрезмерная либо недостаточная. Не тренируйтесь, когда ваши глаза еще не восстановились после предыдущей тренировки и болят. Дайте им отдохнуть несколько дней, а затем снова возобновляйте занятия.

В период между тренировками ваши глаза восстанавливаются и исцеляются. Вот почему мы рекомендуем одно-, двух- или трехдневные перерывы между занятиями, в зависимости от того, как ваши глаза реагируют на нагрузку. Если у вас достаточно энергии и жизненной силы, чтобы выполнять упражнения три раза в неделю, старайтесь заниматься не реже. Если вы слишком загружены работой, занимайтесь один или два раза в неделю.

Не стоит тренироваться, если вы переутомились или хотите спать, а также если у вас пересохли, воспалились или зудят глаза. Очень большой ущерб наносит зрению чтение, когда вы устали, хотите спать и испытываете недомогание, особенно перед сном. Самое лучшее время для тренировки глаз — когда вы бодры и свежи умом и телом. Упражнения принесут больше пользы, если вы хорошо себя чувствуете и настроены на тренировку.

Глубокий, спокойный сон способствует расслаблению и исцелению глаз. Если вы бодро «выпрыгиваете» из кровати после пяти или шести часов крепкого сна, значит, такого отдыха вашему организму вполне достаточно. Если для того, чтобы проснуться свежим и выспавшимся, вам нужно проспять восемь часов, выделите именно столько времени для полноценного ночного сна. Помните, что упадок сил, вялость, апатия, туман в голове, низкий уровень сахара в крови и депрессия являются симптомами, предвещающими хронические дегенеративные заболевания, в том числе и глаз.

### **Счастливые истории успешного восстановления зрения**

#### **Женщина достигла невероятных результатов, тренируя зрение всего раз в неделю!**

Даже тренируясь раз в неделю, вы можете добиться значительных улучшений зрения. Кей Гоумэн из Ройал-Ок, Мичиган, достигла прекрасных результатов, занимаясь только раз в неделю. За несколько лет нечастой, но регулярной практики показатели ее зрения изменились с 6/120 (прогрессирующая миопия) на 6/6. Кей выполняет упражнения для глаз с большим удовольствием, поскольку она очень высоко ценит возможность обрести ясное зрение и избавиться от тягостной необходимости носить очки или контактные линзы. Нет оправдания тем, кто не тренирует зрение, если учесть, что всего лишь одна тренировка в неделю способна принести более чем ощутимые плоды. Держайте! Чего вы ждете?

#### **Леди выбросила свои очки после однойединственной тренировки глаз**

Стефани Петерсон из Фемдейла, Мичиган, пришла в абсолютный восторг от результатов, которых она достигла всего за одну тренировку под руководством Роберта Зурава. До занятия с Робертом она носила очки и контактные линзы для коррекции зрения 6/30. Однако после того, как Стефани в течение часа выполняла специальные упражнения для глаз, она смогла прочитать печатный текст и доехать домой на своей машине без очков и контактных линз. Стефани была потрясена результатом, достигнутым всего за одну тренировку, и в буквальном смысле закричала от радости, когда села за руль.

## **Выполняйте упражнения без напряжения, с радостью и позитивным настроением**

Вам необходимо вбить себе в голову важное правило: чем менее мы напряжены, тем лучше наше зрение. Для идеального зрения требуется глубокое расслабление тела, ума и глазных мышц. Расслабьте мышцы глаз, лица, а также плечи и руки, разожмите челюсти. Почувствуйте, как из этих зон уходит напряжение и они становятся мягкими и расслабленными. Осознавайте каждое движение выполняемых вами упражнений. Помните: упражнения для глаз, выполняемые механически, без должной сосредоточенности, не принесут желаемых результатов. Когда вы расслаблены и сосредоточены на упражнениях, зрение улучшается скорее.

Занимайтесь йогой под руководством хорошего учителя. Он научит вас полностью расслаблять, заземлять и центрировать свое тело. Полного расслабления можно достичь в том числе и с помощью массажа ши-ацу, рольфинга или других техник глубокого массажа.

### **Стресс снижает качество зрения**

Когда нас одолевают проблемы, мы перестаем видеть то, что нас окружает, словно приостанавливая свою жизнь. Мы прекращаем задействовать фокусирующие мышцы глаз, и наше зрение слабеет. Затяжные стрессовые ситуации нередко наносят глазам невосполнимый урон. Именно когда мы «прекращаем смотреть» (использовать фокусирующие мышцы), происходит сильное ухудшение зрения. Но, если мы регулярно выполняем упражнения для глаз и придерживаемся рекомендаций по сохранению зрения, наши глаза не перестают фокусироваться, независимо от того, как много стресса в нашей жизни. Мы можем выдержать больше стрессового напряжения без ущерба для глаз, а когда жизнь затем вновь возвращается в спокойное русло, наше зрение восстанавливается гораздо быстрее.

### **Советы по расслаблению глаз**

#### **Не щурьте глаза**

Научитесь смотреть, не напрягая мышцы глаз. Глазам свойственно щуриться только из-за яркого света и солнечных бликов, отраженных от поверхности воды или снега. При любых других обстоятельствах прищуривание противостоит естественному и сильно ослабляет зрение. Вы можете бороться с этой привычкой, сознательно расслабляя брови. Нет необходимости напрягать глаза или прикладывать неестественные усилия, глядя на окружающие объекты. Если у человека отличное зрение (12/3 или острее), он не щурится даже от яркого света или снежных бликов.

Некоторые люди при просмотре напрягают мышцы, расположенные под бровями, прямо над глазными яблоками и в области переносицы. Такую привычку приобретают миопики вследствие частой и длительной зрительной работы на близком расстоянии. Чтобы глаза хорошо видели на дальнем расстоянии, подбровные мышцы должны быть расслаблены. Для расслабления бровей можно выполнить следующее несложное упражнение.

#### **Упражнение для расслабления бровей**

Поднимите брови и откройте глаза пошире, взгляд при этом расслабленный. Это помогает смотреть вдаль и не щуриться.

**При большом объеме зрительной работы на близком расстоянии регулярно**

## смотрите вдаль

Если вы подолгу сидите перед компьютером, читаете или выполняете любую другую зрительную работу на близком расстоянии, переводите взгляд на удаленные объекты каждые пять-десять минут. Если есть возможность, выгляните из окна. Кроме того, сфокусированно смотрите вдаль, когда вы идете пешком или ведете машину. Это уменьшает напряжение глаз и расслабляет ум и тело, отчего улучшается зрение.

### При сухости и слезливости глаз устраните проблемы в полости носа

Чтобы обеспечить свободный доступ крови к глазам, необходимо прочистить носовую полость. Сухость и слезоточивость глаз могут являться также и признаками нарушения работы внутренних органов — печени, толстой кишки или почек. Причина проблем со зрением кроется не в глазах. Состояние зрения лишь сигнализирует о том, что с внутренними органами что-то неладно. Пересмотрите свое питание. Возможно, вы употребляете слишком много мяса, сахара, жиров, сухой выпечки, сырых продуктов, колы, соков или воды. Устраните причину проблемы — и ее не станет!

**Важная информация.** Симптомы заболевания глаз являются лишь лежащим на поверхности следствием, причину которого нужно искать глубже. Выясните и устраните причину этих симптомов-следствий, и проблемы с глазами исчезнут сами по себе. В Священном писании говорится: «...так незаслуженное проклятие не сбудется» (Прит. 26:2)<sup>2</sup>. Соблюдайте рекомендации по питанию, содержащиеся в этой книге, и восстановите здоровье внутренних органов, а следом восстановятся зрение и ясность ума. Здоровое тело — здоровые глаза; нездоровое тело — нездоровые глаза.

### Будьте осторожны со своими мыслями и желаниями

Фредерик Тилни, идейный вдохновитель миллионов людей в первой половине прошлого века, говорил, что «события жизни являются результатом наших мыслей, поэтому будьте осторожны со своими желаниями».

Многие люди думают, что они ни на что не способны и ничего в жизни не добьются. Они убеждены, что их никто не любит и им никогда не быть счастливыми. Вам не приходилось так думать? Гораздо полезнее верить, что вы будете успешным и здоровым, обретете внутренний покой и счастье, достигнете идеального зрения, а вдобавок обретете любовь, которая увенчается гармоничными отношениями или браком.

Для того чтобы достичь того, к чему вы стремитесь, Тилни советует «высечь свои цели в мозгу». Научитесь видеть в жизни и людях добро и красоту. Если вы мысленно настроены на позитив, с вами будут происходить только хорошие события. И наоборот, если вы постоянно ожидаете чего-то плохого, оно непременно случится! Поблагодарите Бога за свою жизнь, здоровье, семью, друзей и имущество. Не принимайте эти блага как должное. Будьте благодарны за все, что вы имеете, и вы получите еще больше с гораздо меньшими затратами.

Мы должны убить в себе монстра — наше эго, которое жаждет, чтобы им восхищались, и требует, чтобы все происходило именно так, как оно хочет, причем любой ценой. Научитесь прощать других. Не скупитесь на слова поддержки и ободрения ни для себя, ни для окружающих. Нас всех несказанно окрыляет одобрение и похвала, как бы невзначай, но в нужное время высказанные другом, коллегой по работе или членом семьи.

Уныние, депрессия и апатия широко распространены в сегодняшнем мире. С точки

---

<sup>2</sup> Англоязычный вариант библейской цитаты «The curse causeless, shall not come» буквально переводится как «Проклятие без причины на голову не падет». — *Прим. перев.*

зрения китайской медицины наше настроение и качество зрения регулируются печенью и желчным пузырем. Забитая токсинами печень может стать причиной злости, огорчения, депрессии и даже суицидальных настроений. Гнев скапливается в желчном пузыре. Здоровая печень успокаивает тело, распространяет по нему добрую энергию и поддерживает здоровье глаз. Когда появляется гнев, доброжелательность и сердечность исчезают. Добрая энергия изгоняет гнев. Чистая печень проясняет мысли, исцеляет тело и пробуждает дух. Поэтому как можно быстрее займитесь очищением печени! Исключите из своего рациона жиры, масла и сахарозу. Ешьте больше зеленых овощей, корнеплодов, семян, постного протеина или растительного протеина, содержащегося в конопле, горохе и цельнозерновых крупах. Ваша печень будет вам за это благодарна.

### **Как не пасть духом**

Современный мир полон негатива, который смущает и тревожит умы людей. По телевидению, радио и в газетах нам рассказывают об убийствах и насилии. И ничто не предвещает, что ситуация в мире улучшится и кто-то сможет решить проблемы человечества. Даже если временами где-то и звучит голос, предлагающий разумные решения, его тотчас же заглушают своей критикой так называемые эксперты.

Даже если средствам массовой информации не удалось ввергнуть нас в уныние, это готовы сделать наши друзья и родные: «Бессмысленно пытаться улучшить зрение», «Почему бы тебе не носить очки, как все остальные?», «Это же так сложно!» Даже наш собственный ум старается внушить нам: «Невозможно достичь идеального зрения». Разумеется, с таким негативным отношением к чему бы то ни было далеко не уедешь. Древние мудрецы говорили, что нельзя быть пессимистом и заикливаться на негативе. Всегда настраивайтесь на положительный результат, что бы вы ни предпринимали. Перестаньте слушать тех, кто гасит в вас веру в возможность улучшения зрения. Спокойно и с уверенностью в успехе приступайте к упражнениям и следуйте рекомендациям, изложенным в этой книге.

Каждый день открывайте для себя что-то новое в деле улучшения зрения. Используйте свою интуицию, пусть она направляет вас на пути исцеления тела и глаз. Крепкое здоровье и ясное зрение, в свою очередь, повысят уровень вашей осознанности в отношении жизни, карьеры и планов на будущее. Осветите свою жизнь, и она станет светлой. Читайте книги, посвященные вопросам здоровья, позитивной психологии и духовному развитию. Освойте медитацию и разберитесь в принципах энергетического взаимодействия, чтобы лучше понять свое тело, ум и дух. Изучайте опыт людей, которые проделали большую духовную работу, чтобы раскрыть человечеству природу бытия.

### **Магическая формула успеха**

Если и существует «магическая формула» успеха и счастья, то это позитивный образ мышления. Жалость к себе и пессимистическое отношение к жизни — настоящее наказание. Они парализуют ваши мысли и действия. Именно они не дают вам достичь идеального зрения и счастья. Умение ценить то, что имеешь, и чувство благодарности — вот профилактика от депрессии. С позитивным образом мышления и благодарностью в сердце можно быстрее добиться успеха в любом деле. По сути, благодарность — это молитва в истинном смысле этого слова. Если мы всегда благодарны Богу, мы становимся частью Божественного мироздания и начинаем ответственно и бережно относиться к людям и природе.

Все любят общаться с яркими, позитивными, отзывчивыми и благодарными людьми. Начните думать позитивно уже сегодня. Будьте благодарны за всех чудесных людей и блага, которые посылает вам жизнь. Учитесь видеть добро и красоту во всех и во всем. Подбадривайте себя, пробуждайте в себе мужество и уверенность в своих возможностях. Это и есть «магическая формула успеха».

Настоящий успех измеряется не деньгами, материальными благами или властью над другими. Настоящий успех и ощущение полноты жизни приходят при гармоничном взаимодействии с силами природы и Бога (или Дао), когда вы заземлены, центрированы и уравновешены. Это глубокое чувство умиротворения и счастья, вызываемое присутствием здесь-и-сейчас в каждый момент вашей жизни. Пусть каждое мгновение станет торжеством вашего внутреннего существования. Наполните свою жизнь конструктивной энергией и творчеством. Это поможет вам исполнить ваше божественное предназначение.

### **Техника опустошения ума**

Учителя дзэн и Дао подчеркивают необходимость освоения искусства «опустошения ума». «Пустой ум» — это спокойный ум, лишенный тревог. Мы пребываем в постоянном стремлении понять смысл жизни и решить проблемы, которые она нам посылает. Постепенно мы растрчиваем на это всю свою энергию и приходим к финишу с грузом страданий, несчастий и разочарований за плечами. Однако подлинные ответы на все вопросы жизни даются нам, когда мы овладеваем умением избавлять ум и тело от стресса и внутренне успокаиваться. Именно в таком расслабленном состоянии, при ясном осознании того, что происходит здесь-и-сейчас, или в настоящем моменте жизни, мы обретаем истинное счастье и покой. Постоянное беспокойство по поводу прошлого и будущего лишь отвлекает нас от вещей, которые нам нужно делать прямо сейчас.

Избавьтесь от такого беспокойства и просто созерцайте. Обратите внимание на то, что сейчас находится перед вами. Вы будете сфокусированы, уравновешены, заземлены и центрированы между Небом и Землей. Ваша жизнь потечет в новом русле. Древние называли это истинной медитацией. Мы же называем это медитацией здесь-и-сейчас. Такова формула успокоения ума и достижения ясного, острого зрения.

### **Персидская суфийская дыхательная техника центрирования ума**

Эту суфийскую дыхательную технику применяют на Среднем Востоке при выпадении волос, для улучшения зрения и в качестве средства борьбы с морщинами. Она стимулирует и нормализует работу щитовидной и шишковидной желез.

1. Встаньте и поставьте ноги на ширине плеч.
2. Зажмите правую ноздрю большим пальцем. Глубоко вдыхайте через левую ноздрю, пока ваши легкие полностью не заполнятся воздухом.
3. Зажмите обе ноздри большим и указательным пальцами. Наклонитесь вперед, опустите голову вниз и слегка согните колени. Задержите дыхание на двадцать — сорок секунд (или на сколько сможете). Находясь в этом положении, вы почувствуете сильную пульсацию крови в голове, мозге, глазах, челюсти и языке и прилив в области от груди до макушки.
4. Медленно выпрямитесь и выдохните через правую ноздрю.

Если вы нездоровы или у вас высокое давление, выполняйте данное упражнение сидя и не наклоняйтесь вниз. Если с вашим здоровьем все в порядке, но вы почувствуете легкое головокружение во время или после выполнения упражнения, сократите время задержки дыхания до пяти — десяти секунд. Постепенно, в течение нескольких недель, доведите время задержки дыхания до сорока секунд. Будьте настойчивы. После нескольких занятий головокружение пройдет и вы будете ощущать прилив сил и энергии.

Эта дыхательная техника разработана для сжигания токсинов в теле и очищения крови, и потому она улучшает цвет и состояние кожи лица, а также проясняет зрение. Всегда делайте вдох через левую ноздрю, а выдох через правую. Для того чтобы данное упражнение принесло вам максимальную пользу, выполняйте его не более трех раз за одно занятие и не

чаще трех-четырёх раз в неделю.

### **Медитативная техника спокойного дыхания**

Когда мозг успокаивается, вслед за этим проясняются ум и зрение.

1. Сядьте на стул, выпрямите спину. Расслабьте тело. Закройте глаза и забудьте обо всем, что вас беспокоит.

2. Медленно и спокойно вдохните и выдохните через нос. (На вдохе равномерно наполняется вся грудная клетка, на выдохе медленно выходит весь воздух до последней капли.)

3. Визуализируйте образы, ассоциирующиеся у вас с состоянием покоя. Мысленно просканируйте все свое тело, нащупайте участки скопления напряжения. Постарайтесь полностью расслабить эти области. Практикуйте данную технику от трех до десяти минут.

Если вы начинаете отвлекаться и думать о посторонних вещах, сосредоточьте внимание на дыхании — на том, как воздух входит в ваш нос и выходит из него, — пока полностью не успокоитесь. Кроме того, попробуйте смотреть на кончик носа при вдохе и выдохе, тогда вам будет проще сконцентрироваться на одном-единственном событии — на вдыхаемом и выдыхаемом воздухе. Со временем у вас это будет получаться почти автоматически.

В состоянии покоя происходит физическое и духовное исцеление. Освоив эту дыхательную технику и достигнув полного внутреннего покоя и расслабления, вы сольетесь с творческой силой вселенной. В таком состоянии с людьми часто происходят чудеса, в том числе улучшение зрения и полное излечение от болезней.

Мы надеемся, что вы получили удовольствие от чтения «Даосских практик улучшения зрения», так же как и мы получили удовольствие, когда писали эту книгу для вас. Теперь мы убедительно просим вас сделать следующий шаг на пути улучшения зрения. Этим шагом является практика методов, представленных в нашей книге. Любая цель в жизни достигается только благодаря целеустремленности, настойчивости и действиям. Естественное восстановление зрения — не исключение из этого правила. Доктор Бейтс говорил: «Зрение — самое ценное из того, что вы имеете». Вы не можете позволить себе потерять его. Ведь другим же удалось восстановить и улучшить зрение, почему же это не должно получиться у вас? Начинать тренировать глаза прямо сегодня и наслаждайтесь отличным зрением на протяжении всей своей долгой и здоровой жизни!

Пишите и звоните нам, если у вас есть какие-то вопросы или просто чтобы рассказать о своих успехах. Мы будем очень рады отзывам читателей, которым принесло пользу применение методов, изложенных в нашей книге «Даосские практики улучшения зрения». Желаем вам успехов, крепкого здоровья и отличного зрения.

## **Приложение**

### **Мудрые советы от специалистов по холистическому здоровью и естественному улучшению зрения**

В этой части книги мы предлагаем ценные советы по улучшению зрения, укреплению здоровья и обретению благополучия. Данная коллекция «секретов зрения» собрана со всего мира — начиная от античных цивилизаций Запада и Востока и включая Америку с момента ее основания.

### **Глаза отражают внутреннее состояние организма**

### *От профессора Ши Су*

Белки глаз отражают состояние внутренних органов. Пожелтение белков — симптом печеночноклеточной желтухи. Если глаза постоянно красные, это свидетельствует о плохой работе печени. Согласно китайской медицине, воспаленная или перегруженная токсинами печень вызывает покраснение глаз и негативно влияет на нервную систему человека — он становится легковозбудимым, подверженным вспышкам гнева и раздражения и может впасть в депрессию.

По мнению профессора Ши Су, писателя и даосского учителя, «серый или голубоватый цвет белков глаз сигнализирует о том, что человек теряет зрение, и если эти симптомы игнорировать, он может полностью ослепнуть».

Багряно-красный цвет глаз или глазных белков может быть признаком того, что человек теряет способность различать цвета. Черный цвет говорит о проблемах с почками, зеленый свидетельствует о раке, а коричневый указывает на наличие камней или кистовых образований. У здорового человека глаза чистые, однородные, блестящие и не красные, какого бы цвета ни была их радужная оболочка. Радужная оболочка должна составлять большую видимую часть глаза.

## **Улучшение кровообращения в глазах**

### *От Бенедикта Луста*

Доктор Бенедикт Луст, врач и натуропат начала XXI века, сказал:

«Если в юности ваше зрение было в пределах нормы, нет никаких объективных причин, чтобы оно не оставалось таким на протяжении всей вашей жизни. Зрение начинает портиться оттого, что мы подвергаем глаза чрезмерной нагрузке, когда перенапрягаем их, пренебрегаем элементарными правилами обращения с ними и неправильно питаемся. Эти причины всегда можно устранить с помощью соответствующих оздоровительных методов. И первым шагом является улучшение кровотока в сосудах глаз».

## **Закажите более слабые линзы**

### *От оптометристов Лоуэлла Ренера и Джона Росса*

Лоуэлл Ренер и Джон Росс — специалисты в области естественного восстановления и улучшения зрения, закончившие колледж оптометрии в Северном Иллинойсе. Доктор Росс после окончания колледжа преподавал практическую оптометрию. И Ренер и Росс с большим успехом тренировали новобранцев армии и флота по методике естественного улучшения зрения. Ренер и Росс советуют:

«Никогда не надевайте очки во время выполнения упражнения для глаз. Если у вас небольшое отклонение от нормы, откажитесь от очков совсем с того момента, как вы начнете тренировать зрение. Если у вас более существенные проблемы с глазами и вы не можете обойтись без очков в повседневной жизни, снимайте очки только на время занятия, но спустя одну-две недели практики, когда у вас произойдут значительные изменения в лучшую сторону, попросите вашего окулиста выписать вам очки с более слабыми стеклами.

При серьезных нарушениях зрения вам может понадобиться несколько раз уменьшать количество диоптрий в очках в течение всего реабилитационного периода, пока ваши глаза полностью не восстановятся или, по крайней мере, пока вы не сможете обходиться без очков в быту. Этот вариант развития событий все же намного предпочтительнее, чем если бы вам пришлось заказывать все более сильные линзы каждые несколько лет, а это произошло бы обязательно».

## **Прекратите грезить наяву**

*От Роберта Зурава*

«Те, кто грезят наяву, имеют очень вредную привычку таращиться в пустоту остекленевшим взглядом, блокируя тем самым свое зрение. Они обычно даже дыхание при этом задерживают. Такие люди предпочитают не видеть реальность, фиксируя взгляд на неподвижном объекте. В результате портится зрение, поскольку глазные мышцы тоже застывают в неподвижном положении, вследствие чего нарушается их аккомодация. Эта плохая привычка характерна для близоруких людей. Прекратите грезить наяву! Если же вам это необходимо, то по крайней мере закрывайте глаза».

## **Зрение — самое дорогое из того, что вы имеете**

*От Уильяма Бейтса*

Доктор Уильям Бейтс, основоположник немедикаментозного метода восстановления зрения, говорил:

«Зрительное восприятие является самым важным из пяти чувств. Полное удовольствие от жизни можно получить только в том случае, если ясно и отчетливо видеть формы и цвета окружающего мира и улыбки друзей. Чем бы мы ни занимались, мы лишены половины удовольствия, если у нас плохое зрение. Вы сможете сохранить зрение острым на протяжении всей жизни, если научитесь правильному обращению с глазами в условиях современной жизни».

## **Расчесывание волос благотворно влияет на зрение**

*От Ян Шоушу*

Ян Шоушу, китайский специалист по вопросам здоровья, считает, что «частое расчесывание волос щеткой способствует улучшению зрения и очищению организма. Расчесывание волос в положении вниз головой помогает при глухоте и расплывчатом зрении». Испытайте эту технику на себе, и вы убедитесь в ее эффективности. Вдобавок ваши волосы станут гуще и будут быстрее расти.

## **Упражнение для развития зрения вдаль: Видеть звезды невооруженным глазом**

Эдмунд Шафтсбери, написавший много работ о здоровье и человеческом магнетизме в начале XX века, раскрыл нам следующий секрет, который он узнал, изучая практики

американских индейцев:

«Известно, что американские индейцы имеют самое острое зрение среди всех народов. Оно у них практически «телескопическое». Они могут четко видеть объекты, рассмотреть которые обычный человек смог бы разве что в телескоп.

Это упражнение аналогично тому, которое практикуют индейцы для развития ясного и острого «телескопического» зрения:

1. Сфокусируйте взгляд на кончике своего носа и смотрите на него в течение шести секунд.

2. Переведите глаза на какой-либо находящийся вблизи вас объект, а затем сфокусируйтесь на объекте, удаленном на шесть метров, затем на объекте на расстоянии пятнадцати метров, тридцати метров, трехсот метров и так далее, пока не упретесь взглядом в линию горизонта. Старайтесь видеть эти объекты как можно четче, но не напрягайте глаза.

Выполняйте это упражнение несколько раз (на протяжении четырех-пяти минут) три или четыре раза в неделю. Постепенно вы добьетесь идеальной остроты зрения».

## **Вылечите желудок**

*От Джетро Клосса*

Джетро Клосс, знаменитый герболог и автор классической книги «Назад в Эдем», утверждает:

«Причины проблем с глазами нужно искать преимущественно в больном желудке. Глаза питаются едой, которая попадает в желудок, следовательно, нездоровая пища, такая как чай, кофе, соль, алкогольные напитки, острые соусы и так далее, способна ослабить глазные нервы и нарушить кровоснабжение глаз. Вредные продукты и напитки загрязняют кровь. Загрязненная кровь разносится затем по телу и, попадая в глаза, причиняет им ущерб. Поэтому для глаз первостепенное значение имеет употребление продуктов, которые не загрязняют кровь».

## **Как избежать напряжения глаз и предупредить возникновение проблем со зрением**

*От В. Л. Вудруфа*

Деятельность В. Л. Вудруфа, писателя, лектора и специалиста в области физической культуры, пришлась на тридцатые и сороковые годы прошлого века. Вудруф, имевший в восемьдесят лет густую шевелюру и острое зрение, говорил:

«Разумеется, есть несколько причин ухудшения зрения, но самой главной из них является чрезмерное напряжение коротких тонких мышц, отвечающих за изменение фокусного расстояния или размера зрачка (апертуры или ирисовой диафрагмы) и функционирующих по такому же принципу, что и фотоаппарат. Напряжение этих мышц может даже вызвать головную боль.

При напряженной работе на близком расстоянии, такой как бухгалтерские

расчеты или чтение, зрачок имеет больший размер, чем при просмотре вдаль при ярком свете.

Когда ваши глаза долго находятся в одном положении, они начинают напрягаться и уставать. Чтобы не допустить этого, нужно менять фокус зрения! Если вы длительное время читаете или выполняете работу на близком расстоянии, смотрите вдаль — чем дальше, тем лучше, каждые пять-десять минут. Длительное застывание взгляда в одном положении вредно для всех без исключения мышц тела, особенно для тонких глазных мышц, нервов и крошечных кровеносных сосудов.

Попробуйте постоять в одной позе на протяжении долгого времени. Ходить гораздо легче и к тому же полезнее для мышц и нервной системы, поскольку при ходьбе вы постоянно чередуете напряжение задействованных мышц.

Во время чтения или выполнения работы на близком расстоянии перемещайте фокус на удаленные объекты каждые несколько минут. Этим вы расслабите короткие мышцы, которые регулируют размер зрачка».

## **Отрывайте взгляд при зрительной работе на близком расстоянии**

### *От оптометристов Лоуэлла Ренера и Джона Росса*

Росс и Ренер тоже подчеркивают необходимость периодически переводить взгляд на удаленные объекты во время длительной зрительной работы на близком расстоянии для того, чтобы предотвратить перенапряжение глазных мышц:

«Отрывайте глаза от работы каждые пять минут, каким бы интересным и важным ни было ваше чтение, черчение или шитье, и смотрите вдаль в течение двух секунд. Это несложно, но очень важно.

Когда мышцы глаз долгое время находятся в сокращенном состоянии, они в конце концов спазмируются в таком положении и отказываются должным образом функционировать, когда мы наконец переводим взгляд на удаленные объекты. Это особенно касается мышц, отвечающих за аккомодацию глаз.

Если вы когда-нибудь несли тяжелый чемодан в течение долгого времени без отдыха, то, вероятно, заметили, что затем требуется какое-то время, чтобы полностью разогнуть пальцы. Так происходит потому, что мышцы-сгибатели имеют тенденцию фиксироваться в сокращенном положении. То же может случиться и с аккомодационными мышцами глаз, если они длительное время пребывают в сокращенном состоянии.

Когда мы периодически и достаточно часто отрываем взгляд от нашего занятия, мы тем самым предотвращаем мышечное спазмирование, которое приводит к тому, что глаза фиксируются на близком расстоянии и не способны переместить фокус взгляда на дальние объекты».

## **Профилактика близорукости от доктора Пеппарда**

### *От Гарольда Пеппарда*

В 1940 году доктор Гарольд Пеппард написал книгу «Зрение без очков». В ней после предостережения, что «если держать книгу слишком близко к глазам, может развиться близорукость», рассказывается о том, как нужно читать, чтобы не напрягать и не портить глаза:

- ◆ Сядьте ровно — не вытягивайте голову вперед, пусть макушка находится на одной оси с позвоночником.
- ◆ Поместите книгу на уровне глаз, не нужно класть ее на колени. Тридцать пять или сорок сантиметров — оптимальное расстояние от книги до глаз.
- ◆ Позаботьтесь о правильном освещении. Пусть ваше рабочее место будет хорошо освещено, при этом не должно возникать отраженного слепящего эффекта.
- ◆ Читайте не спеша, вдумчиво, слово за словом. Не прыгайте со строки на строку. Действуя таким образом, вы адаптируете глаза к чтению, что позволяет вам избежать неестественного напряжения глаз.
- ◆ Не читайте, если вы плохо себя чувствуете. Когда вы нездоровы или утомлены, ваши глаза тоже нездоровы и утомлены, и вам нужно их пожалеть.
- ◆ Не читайте во время и после еды. После приема пищи должен пройти как минимум один час.

## **Укрепление мышц глаз**

### *От оптометристов Лоуэлла Ренера и Джона Росса*

Чтобы повысить фокусирующую способность глаз, оптометристы Росс и Ренер советуют выполнять упражнения на укрепление глазных мышц:

«Глазные мышцы, на которые возложена колоссальная ответственность за фокусирование глаз, ничем не отличаются от остальных мышц тела. Неиспользование или недоиспользование атрофирует их и снижает качество зрения, в то время как полноценное и правильное использование их укрепляет. Для того чтобы быть в тонусе, мышцам глаз необходимо постоянно выполнять разнообразные действия. Однообразные действия или ограниченное задействование ослабляют их фокусирующую способность.

Только когда мышцы глаз задействуются на сто процентов, они, своим надлежащим воздействием на глазные яблоки, обеспечивают исправное исполнение главной функции глаз — фокусирования солнечных лучей строго на сетчатке... Кроме того, необходимо делать массаж век, чтобы стимулировать кровообращение в глазах и вокруг них».

Практикуйте упражнения из этой книги для повышения фокусирующей способности своих глаз.

## **Техника Выдыхающего Быка для силы глаз и омоложения организма**

### *От Годфри Родригеса и Джорджа Клементса*

Все животные инстинктивно чувствуют, какое воздействие оказывает на их организм выдох. Вы наверняка слышали, как лошадь громко выдыхает через ноздри или как собака фыркает и энергично чихает. Профессор Годфри Родригес в своей книге «Ключ к жизни» пишет:

«Какое животное способно тягаться с быком? Выдыхая через ноздри, он фонтанирует силой и мощью. Бык знает, что чем сильнее он выдыхает, тем сильнее становится. Чем сильнее он выдыхает, тем больше и мощнее становится его грудь, тем уже его талия и тем больше ядовитых испарений выходит из его легких».

Техника Выдыхающего Быка — поистине чудодейственное упражнение, предложенное Джорджем Клементсом, специалистом в области естественного оздоровления и автором многих книг о здоровье:

1. Выдохните весь воздух из легких (выдыхайте долго и равномерно).
2. В конце выдоха хорошенько прокашляйтесь, а затем на несколько секунд задержите дыхание. Это создаст в легких вакуумный эффект, который позволит вывести больше токсинов из тела.
3. В завершение, выдавите последнюю каплю воздуха из легких. Удаляя из легких застоявшийся воздух, мы освобождаем место для свежего воздуха. После такого выдоха дышится легко и свободно.

Застарелый воздух гасит нашу жизненную силу, в то время как свежий воздух наполняет нас энергией.

Вы заметите, что после выполнения этого упражнения ваше зрение станет более четким и острым. Это послужит вам стимулом для ежедневной практики. В итоге вы придете к выводу, что техника Выдыхающего Быка очень эффективна для расслабления и восстановления глаз, легких и всего тела.

### Тренажер для глаз

Регулярная практика с тренажером для глаз тренирует все глазные мышцы. Поместите рисунок на расстоянии двенадцати сантиметров от своего носа (или отксерьте его и повесьте на стену). Кончик вашего носа должен смотреть строго в центр круга.

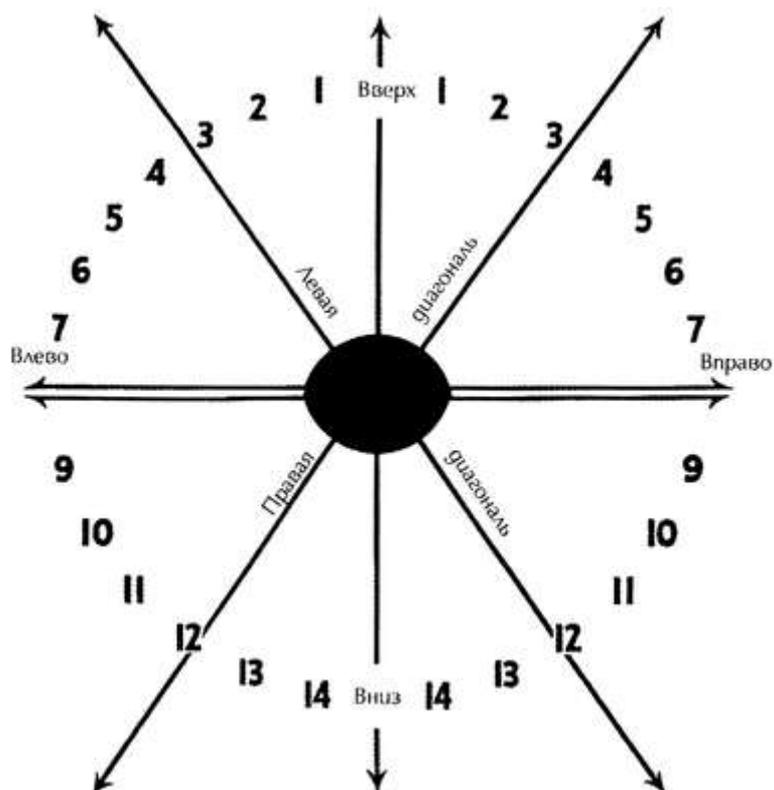


Рис. Тренажер для глаз

1. Держа голову неподвижно, передвигайте глаза по стрелке «вверх» и «вниз» (четырнадцать раз).
2. Затем перемещайте взгляд по стрелке «влево» и «вправо» (четырнадцать раз).
3. Прodelайте то же движение по стрелкам «правая диагональ» и «левая диагональ»

(четырнадцать раз).

4. Теперь сделайте глазами полный круг по часовой стрелке, по пути фиксируя взгляд на каждой цифре (четырнадцать раз).

5. Повторите эту же процедуру против часовой стрелки (четырнадцать раз).

Выполняйте это упражнение два — три раза в неделю.

## **Моргать или не моргать — вот в чем вопрос!**

*От Микио Куши*

Микио Куши, ведущему мировому специалисту по макробиотике, основателю фонда «Запад-Восток» и Института Куши, есть что сказать по поводу здоровья и моргания. По его мнению, «нормальная скорость моргания составляет три раза в минуту или один раз каждые двадцать секунд. Чем реже вы моргаете, тем лучше. Частое моргание свидетельствует о переизбытке инь (и, соответственно, воды) в теле.

Глаза здорового человека спокойно могут обойтись без моргания несколько минут. Младенцы вообще редко моргают. Если вы моргаете в пределах нормы, это говорит о том, что в данный момент вы находитесь в хорошей форме, как физической, так и психологической.

У человека, который моргает чаще трех раз в минуту, очевидно, наличествуют какие-то проблемы со здоровьем, предположительно из-за чрезмерного употребления жидкостей, фруктов и сахара.

Моргание сверх нормы также сигнализирует о нервных расстройствах, повышенной нервной возбудимости, тревожности и гиперчувствительности. Если мы начинаем моргать все чаще и чаще, это заканчивается тем, что мы закрываем глаза навсегда».

## **Частота моргания характеризует здоровье, энергию и личный магнетизм**

«Человек рождается здоровым, если у него было полноценное питание во внутриутробном периоде. У младенцев чистые внутренние органы. Вы замечали, что в бодрствующем состоянии они очень редко моргают? Радужная оболочка занимает большую видимую часть их глаз. Почему? Потому что клетки, ткани, нервная система и мозг младенцев еще не затронуты повышенным употреблением иньских воды, сахара, фруктов, кока-колы, сахарозы, кофе, алкоголя и тому подобного.

Я наблюдал за наркозависимыми людьми и людьми, которые употребляют слишком много сырых овощей, фруктов и соков, и обнаружил, что они моргают от пятнадцати до двадцати и более раз в минуту. Для них характерны нервозность, раздражительность, гиперчувствительность, категоричность, а также параноидальная тревога и панические страхи. Вы в буквальном смысле чувствуете в воздухе напряжение, находясь рядом с ними. Большую видимую часть их глаза составляет белок, что указывает на расшатанную нервную систему и скопление жидкости в организме.

Здоровые, «магнетические» мужчины и женщины спокойны и уравновешенны. Они очень редко моргают. Их лица сияют, их глаза излучают магнетизм. Рядом с ними вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Это очень позитивные, творческие и смелые личности, они не подвержены приступам паранойи и страха. Они видят и принимают реальность, людей и окружающий мир такими, каковы они есть.

Избыток воды в клетках тела и мозга вызывает непроизвольное моргание, посредством которого выводится лишняя жидкость (инь) из организма. Частое моргание вовсе не выполняет функцию увлажнения глаз, глазных мышц, нервов и слезных желез [как некоторые полагают]. Оно является следствием избытка слизи и воды в глазах и клетках

тела.

Здоровый человек моргает два или три раза в минуту. Моргание сверх меры указывает на внутренний дисбаланс и проблемы со здоровьем. Китайская медицина учит нас, что слишком частое моргание является симптомом увеличения печени (избытка инь), что является основной причиной близорукости (миопии)».

Проверьте это учение на практике. Понаблюдайте за людьми. Проследите за симптомами, признаками и характерными чертами, как своими, так и у окружающих. Теория без практики ценности не имеет. Начните исследование с себя. Насколько часто вы моргаете? Страдаете ли вы близорукостью или дальнозоркостью? Довольны ли вы состоянием своего здоровья? Насколько вы энергичны? Быстро ли вы устаете? Проанализируйте, почему дело обстоит именно так, а не иначе. Вы обязательно найдете причины. В конце концов, это же ваше собственное здоровье и зрение! Почему бы вам ни сделать для них что-нибудь прямо сейчас?

## **Питание и диагностика по глазам (система До-Ин)**

*От Жана Рофидала*

Жан Рофидал в своей книге «До-Ин: восточные техники массажа и йоги» указывает на тесную связь между состоянием здоровья тела и глаз:

«Глаза тесно связаны с печенью, и если печень плохо справляется со своими функциями, они тоже заболевают. Когда человек употребляет слишком большое количество иньских продуктов (сладостей, алкоголя), он подвергает свои глаза тяжелой нагрузке. Они устают, под ними залегают темные круги, им трудно переносить свет.

Глаза много рассказывают о нас — о том, хороши или плохи наши мысли, добры мы или злы.

У женщин глаза связаны с яичниками, а у мужчин с яичками. Сексуальная невоздержанность приводит к образованию темных кругов под глазами. Глаза мужчин должны быть небольшими и миндалевидными, а глаза женщин — большими и круглыми (инь).

Если почки перегружены вследствие большого употребления жидкости, особенно алкоголя, глаза становятся слабыми и чувствительными, они отекают и под ними образуются мешки. Если мешки под глазами двойные, это говорит о серьезных расстройствах кишечника. Такое часто наблюдается у пожилых людей».

### **Осторожно соя!**

**Употребление соевых бобов, соевого масла и тофу приводит к заболеванию щитовидной железы, болезням печени и ослаблению иммунной системы**

*От Набору Мурамото*

Набору Мурамото, ведущий специалист по макробиотике и автор книги «Исцеление себя», утверждает:

«Соевые бобы не являются полезным бобовым блюдом, несмотря на содержащийся в них белок. В состав соевого белка входит вредная кислота,

нейтрализовать которую можно только путем тщательной обработки и долгого приготовления продукта. Вот почему восточные люди едят сою в виде тофу, соевого сыра. Однако, чтобы сделать тофу съедобным и более-менее усвояемым, его нужно запекать или тушить до затвердения. Соевые продукты делают кровь клейкой и ослабляют функцию печени, вследствие чего снижается количество красных кровяных клеток и сопротивляемость организма».

Даже при условии относительной безвредности мы не рекомендуем вам увлекаться тофу. Пучеглазие (экзофтальм) является признаком чрезмерного употребления соевых продуктов, в том числе соевых хотдогов, бургеров и маргарина. Для пополнения белка ешьте другие виды бобовых. Они вкуснее, быстрее готовятся, легче перевариваются и не имеют таких вредных побочных эффектов.

## **Полноценное питание глаз**

### ***От Криса Мелетиса и Вейна Чентроне***

В своей статье «Ретинопатия и макулярная дегенерация» (*Alternative and Complementary Therapies* 8, no. 2, 2004) Мелетис и Чентроне советуют употреблять в пищу органические продукты, полезные пищевые добавки, спирулину, люцерну, хлореллу, сине-зеленые водоросли, пищевые дрожжи, ацидофилин, гинкго (160 мг), кофермент Q10 (50–150 мг за один прием), витамин Е (400–800 МЕ), витамин А (рыбий жир) (10 000 МЕ), масло семян черной смородины (источник Омега-3-ненасыщенных жирных кислот), лютеин (10–20 мг), кверцетин (400 мг в день), селен (200 мкг), рутин (1000 мг), альфа-липоевую кислоту (500–900 мг), магний (350 мг), биофлавоноиды (1000 мг), чернику (200–480 мг), мелатонин (200 мкг за 2–3 часа до сна), расторопшу пятнистую (2–4 капсул в день).

## **Древняя техника Дзэн-Дао для уменьшения опухлости глаз**

### ***От мастера Да Лю***

Даосский мастер Да Лю в своей книге «Учебное пособие по даосской системе оздоровления» написал:

«Если у человека нарушено кровообращение, его ноги будут холодными, поскольку эта часть тела находится дальше всех остальных от центра.

Один великий конфуцианец был глубоко убежден в эффективности растирания ступней (их верхней части и подошвы). Он доказал на собственном опыте, что от припухлости век можно избавиться полностью, если ежедневно тереть стопы двести раз. Если вы будете выполнять это упражнение каждый день, оно поможет вам предотвратить воспаление внутренних органов».

## **Техника пристального смотрения**

### ***От О. Эверета Хьюза***

Это простая, но очень эффективная техника, которую удобно практиковать в любое время. О. Эверет Хьюз написал:

«Я носил очки многие годы, но после того, как в течение года выполнял это упражнение, оптометристы сказали, что мне больше не нужны очки».

1. Плотно зажмурьте один глаз — сильно сожмите веки. Первые несколько раз выполняйте упражнение осторожно, не переусердствуйте.
2. Сделайте то же с другим глазом.
3. Затем обоими глазами очень пристально, словно собираясь просверлить дырку, посмотрите прямо, на какой-либо объект. Оказывайте сильное давление на глазные яблоки.
4. Теперь очень напряженно и пристально посмотрите в правый угол. Голову при этом не поворачивайте, двигаются только глаза.
5. Переведите взгляд в левый угол. Помните, что голова остается неподвижной.

Если во время выполнения упражнения возникнет боль в глазах, немного уменьшите давление на глазные яблоки.

## **Техника успокоения глаз**

*От Роберта Хагмана*

Роберт Хагман, профессор и известный в пятидесятых годах XX века специалист в области естественного восстановления зрения, поделился с нами своим секретом идеального зрения:

«Поймите, наши глаза функционируют как фотоаппарат. Если вы резко дернете фотоаппарат, снимок выйдет искаженным и смазанным. Так и суетливые движения глаз делают зрение искаженным и расплывчатым. Поэтому мы должны научиться спокойному смотрению. В свободное время в течение дня тренируйтесь удерживать глаза в спокойном состоянии, стараясь совсем не двигать глазными яблоками. Расслабьтесь и дышите естественно. Не задерживайте дыхание. Не хмурьтесь и не напрягайте мышцы лица. Сохраняйте неподвижное положение глаз.

Во время упражнения из глаз могут потечь слезы. Ничего страшного, пусть текут. Это глаза возвращаются в свое естественное состояние. Не двигая глазами, старайтесь наблюдать за тем, что происходит вокруг [развитие периферического зрения]».

## **Натуропатический метод укрепления зрения**

*От Бенедикта Луста*

Бенедикт Луст — известный холистический врач начала XX века, автор множества книг и статей о здоровье, питании и естественных методах оздоровления глаз. Здесь приведен отрывок из его статьи об улучшении слабого зрения:

«Чтобы вернуть силу ослабленному зрению, нужно восстановить фокусирующую способность глаз. В большинстве случаев, исправив деформацию глазного яблока, можно вернуть себе стопроцентное зрение.

К главному яблоку крепятся восемь мышц, которые обжимают его сверху, снизу, по бокам. Как любые другие мышцы тела, они могут быть сильными или слабыми. Если та или иная мышца сильнее остальных, неравномерное обжатие может деформировать глазное яблоко.

Очень часто зрение снижается именно из-за слабости глазных мышц.

Лечение заключается в том, чтобы вернуть мышцам силу. Упражнения для глаз, укрепляющие мышцы, являются очень эффективным средством».

## Гимнастика для глаз доктора Луста

### Часть I

Вот очень простая и эффективная гимнастика для глаз. Каждое упражнение следует выполнять двадцать раз.

1. Держа голову прямо и неподвижно, проверните глазные яблоки вверх, словно стараетесь увидеть макушку.
2. Проверните глазные яблоки вниз, словно вы стараетесь рассмотреть нижнюю челюсть.
3. Посмотрите правым уголком глаз. Полностью проверните глазные яблоки вправо.
4. Посмотрите левым уголком глаз. Полностью проверните глазные яблоки влево.
5. Прокрутите глаза по кругу; посмотрите вверх, вправо, вниз, влево. Тщательно пройдитесь взглядом по всей рисуемой глазами окружности, не двигая при этом головой.
6. Сведите глаза у переносицы и посмотрите на кончик своего носа.

### Часть II

Напряжение глаз, длительная зрительная работа на близком расстоянии и слабость глазных мышц приводят к застою крови в сосудах глаз. Регулярно практикуя предложенную ниже технику, вы сможете привести глазные мышцы в тонус, улучшить кровообращение глаз и укрепить кровеносные сосуды.

1. Прикройте веки, легонько надавите пальцами на глазные яблоки и сосчитайте до десяти. Уберите руки. Расслабьте глаза. Повторите это действие десять раз.
2. Намочите кусочек ткани холодной водой. Закройте веки и приложите к глазам холодный компресс. Повторите несколько раз.
3. Закройте глаза. Помассируйте веки кончиками пальцев быстрыми круговыми движениями, едва касаясь кожи. Этот массаж расслабляет глаза и делает их красивыми.

**Важное замечание.** Для достижения максимального эффекта практикуйте гимнастику доктора Луста не чаще двух раз в неделю. В конце каждого упражнения закройте глаза и выполните Пальминг.

## Восточная медицина и здоровье глаз

### *От Беверли Брафа*

В статье Беверли Брафа «Кому нужны очки?» (*East-West Journal* , август 1980 года) сказано:

«Восточная медицина на шаг опережает западную, поскольку рассматривает болезни глаз как часть состояния здоровья всего организма. Согласно восточной теории, зрение находится под управлением элемента дерево и связано с зоной печени, поэтому те продукты, которые негативно влияют на печень, оказывают такое же воздействие и на глаза. К числу особо вредных для печени продуктов

принадлежат сахар, алкоголь, холодные напитки, жирная пища. Не менее пагубно сказывается на печени и переедание. Перечисленные продукты, а также излишнее употребление фруктов и жидкости вытягивают глазные яблоки, что приводит к развитию близорукости. Дальнозоркость же появляется в результате сжатия глазного яблока по причине чрезмерного употребления мяса и мясных продуктов, а также острой пищи (ян).

Для уменьшения количества воды в глазах попробуйте перед сном закапать в каждый глаз по несколько капель кунжутного масла. Подогрейте масло практически до кипения, затем остудите до комнатной температуры и перед тем, как закапать в глаза, процедите его через марлю. Кунжутное масло вытолкнет лишнюю воду из глаз. Утром промойте глаза теплым соленым раствором. Поделайте эту процедуру три дня подряд.

Еще один способ выведения избыточной воды из глаз состоит в том, чтобы зажать верхнее веко между большим и указательным пальцами, и быстро его потрясти. То же нужно проделать и с нижним веком. Вы в буквальном смысле услышите, как из глаз удаляется жидкость».

## **Макробиотический метод диагностики печени: глаза являются индикатором состояния внутренних органов**

*От Билла Тимса*

Здесь мы приводим выдержку из статьи преподавателя макробиотики Билла Тимса под названием «Печень», которая была напечатана в 1985 году:

«В целях диагностики мы можем поделить... проблемы печени на две основные категории: уменьшенная в объеме печень (избыток ян) и увеличенная в объеме печень (избыток инь).

Сначала давайте разберемся, какому состоянию печени соответствуют те или иные конституционные и наследственные признаки. В традиционной [китайской] медицине печень связана с глазами в силу одновременного зародышевого развития этих двух органов, а также их соединения энергетическим акупунктурным меридианом. Если у человека маленькие или близко посаженные глаза, косоглазие или сросшиеся на переносице брови, это говорит о конституционной предрасположенности к уменьшенной печени. Если у человека большие, выпученные или широко посаженные глаза, он скорее склонен к увеличенной печени, вдобавок наследственные или врожденные дефекты глаз свидетельствуют о врожденных заболеваниях печени.

...Самой важной деталью в определении состояния печени является подробное обследование глаз. Если на белках глаз желтые жирные отложения, это указывает на скопление жира в печени. (Подобные выделения часто скапливаются в уголках глаз людей [телесного типа капха (вода)], особенно после ночного сна, в течение которого печень активно очищается от жиров.) Покрасневшие или налившиеся кровью глаза [свойственные огненному телесному типу питта] и воспалившаяся область между глазами говорят о раздутой и воспаленной печени. Если на глазах, веках или области между глазами появились красные пятна или ячмень, это указывает на скопление большого количества животного белка в печени.

Если глаза слезоточат, вспухли, пекут или зудят, это значит, что печень увеличена... Сухость глаз [вата (воздух)] является симптомом уменьшенной в объеме печени. Глубокая вертикальная складка между глазами свидетельствует об уменьшенной печени [ян]; наличие нескольких неглубоких вертикальных складок — признак увеличенной печени [инь]. Косоглазие и дальнозоркость — уменьшенная печень. Выпученные глаза и близорукость означают, что печень

увеличена.

К уменьшению печени приводит повышенное употребление мяса, яиц, сыра, выпечки, в то время как чрезмерное употребление наркотиков, стимуляторов, спиртных напитков... цитрусовых, сахара, уксусов, жиров, молочных продуктов и масел увеличивают печень.

...Многие люди имеют серьезные проблемы со здоровьем оттого, что в большом количестве употребляют и увеличивающие, и уменьшающие печень продукты. Чтобы восстановить здоровый баланс в организме и вылечить печень, ешьте больше цельных злаков, бобов, а также свежих или припущенных зеленых листовых овощей».

## **В процессе исследований катаракты установили пищевые добавки, улучшающие зрение**

*С веб-сайта [i-care.net/eyeresearch.html#cataract](http://i-care.net/eyeresearch.html#cataract)*

Для получения подробной информации о диете при катаракте мы рекомендуем вам прочитать статью «Профилактика слепоты посредством питания» («*Preventing Blindness through Nutritional Intervention* »), размещенную на указанном веб-сайте. В ней даны рекомендации по питанию, составленные на основе результатов исследования воздействия на зрение тех или иных продуктов питания. Подытоживая содержащиеся в статье сведения, мы считаем, что для предотвращения катаракты необходимо бросить курить и ввести в рацион витамины А, С и Е, а также каротин, ниацин, рибофлавин и тиамин, процианидины, альфа-липовую кислоту, таурин, лютеин, криптоксантин и селен.

## **Для улучшения зрения ходите босиком по воде, песку и траве**

*От Бернарда Йенсена*

Известный во всем мире врач-натуропат Бернард Йенсен, написавший множество книг по колонотерапии, иридологии и восстановлению здоровья, рекомендует ходить по песку, по щиколотку залитому холодной водой. Также очень полезно ходить босиком по траве.

Доктор Йенсен утверждает:

«Плохое кровоснабжение нижних конечностей оказывает сильную нагрузку на сердце. Если в нижних конечностях имеются даже незначительные мышечные зажимы, это нарушает отток крови из конечностей к сердцу, что часто приводит к заболеваниям ног. Для устранения этих нарушений мы в санаториях прописываем пациентам... ходьбу по песку.

Каждое утро мы наливаем холодную воду в емкость с песком, и наши пациенты ходят по холодному песку. Во время этой процедуры массируются подошвы стоп и укрепляются малые мышцы ног и ступней. Одной из самых первых реакций пациентов на описываемый способ лечения становится то, что они ложатся спать с теплыми ногами, что прежде было им несвойственно. Еще одним прекрасным средством улучшения кровообращения в нижних конечностях является хождение босиком по траве по методу доктора Кнейпа, которое практикуется в санаториях Германии.

Я был свидетелем многих случаев потрясающего улучшения состояния пациентов в результате хождения босиком по песку или по траве. Очень часто, укрепляя и оздоравливая ноги, мы получаем рефлекторную реакцию всех органов тела. Практически сразу же улучшается зрение. У многих пациентов зрение

восстановилось до такой степени, что они смогли снять очки».

## **Улучшение зрения вдаль при помощи очков с положительными линзами**

### *От Дональда Рейма*

В начале XX века некоторые окулисты прописывали своим пациентам, страдающим близорукостью (миопией), очки с так называемыми положительными линзами. После ношения таких очков у миопиков с остротой зрения 6/30 и ниже происходило существенное улучшение зрения. Несмотря на то что положительные линзы обычно назначают людям со слабым зрением вблизи, в данном случае их назначали близоруким пациентам для коррекции зрения вдаль. Мы приводим здесь краткую инструкцию по правильному использованию очков с положительными линзами, взятую из работы Дональда Рейма «Мифы о миопии»:

«Сходите в магазин сниженных цен и приобретите три пары очков с положительными линзами, имеющими разное число диоптрий: + 1.00, + 2.00 и + 3.00. На линзе должен стоять номер, указывающий ее силу. Такие очки обычно продают всего за несколько долларов.

1. Начните с использования линз силой + 1.00. Сядьте вне помещения или в ярко освещенной комнате. Поместите лист с печатным текстом перед глазами, на расстоянии, с которого вы сможете отчетливо видеть буквы.

2. Выберите из текста букву и наведите ее глазами, затем закройте глаза на десять секунд и расслабьтесь.

3. Делая легкий вдох, откройте глаза и посмотрите на букву.

4. Отодвиньте текст от глаз на два-три сантиметра и еще раз проделайте предыдущие шаги.

5. Постепенно отодвигайте текст с каждым разом на два-три сантиметра, при условии, что вы четко видите буквы. Если текст начнет расплываться, верните его на расстояние, с которого вы будете способны читать шрифт отчетливо и без напряжения.

Не форсируйте события. Прежде чем отодвинуть текст на очередные два-три сантиметра, убедитесь, что вы видите буквы отлично. Например, если вы способны отчетливо различать шрифт только с двадцати пяти сантиметров, оставайтесь на этой отметке, пока не сможете видеть буквы с максимальной четкостью, и только тогда прибавляйте еще пару сантиметров.

Конечной целью этого упражнения (с использованием линз силой + 1.00) является развитие способности видеть шрифт с расстояния минимум пятидесяти сантиметров. После того как вы достигли этой цели, переходите к очкам с диоптриями + 2.00. Когда и этот рубеж будет преодолен, переходите к линзам + 3.00 и тренируйтесь до тех пор, пока не сможете отлично видеть буквы с расстояния пятидесяти сантиметров.

Если вы свободно видите шрифт с расстояния тридцать сантиметров в очках + 3.00, значит, вы достигли остроты зрения 6/6, а если с расстояния пятьдесят сантиметров, ваше зрение намного превышает норму».

Практикуйте это упражнение от двух до трех раз в неделю, по пятнадцать минут. В конце тренировки выполните Пальминг в течение пяти минут. Не перетруждайте глаза. Зрение восстанавливается гораздо быстрее, когда вы движетесь к желаемому результату с умеренной скоростью. Если вы выполняете данное упражнение в комплексе с другими упражнениями из этой книги, общая длительность тренировки не должна превышать один час. К нагрузкам следует подходить разумно, исходя из состояния ваших глаз.

## **Искусство правильного чтения**

## *От Уильяма Бейтса*

«Когда вы читаете, смотрите на белое пространство между строками, а не на сами строки. Смысл такого способа чтения заключается в том, что скольжение глазами по фону не утруждает глаз. Фиксируя взгляд на отдельных буквах и словах в процессе чтения, вы напрягаете зрение и тем самым его портите.

Если человек смотрит на междустрочное пространство, быстро перемещаясь от поля до поля страницы, он читает легко, быстро и не утомляя глаз. Если этот же человек будет смотреть непосредственно на буквы, его глаза будут напрягаться и постепенно уставать.

Люди со слабым зрением вблизи, как правило, имеют тенденцию напряженно всматриваться в буквы. Эта привычка еще больше портит их зрение. Они не смогут четко видеть шрифт, пока не научатся при чтении смотреть на междустрочное пространство. Кроме того, вы улучшите зрение вблизи, если разовьете свою способность вспоминать и визуализировать по памяти белый цвет.

1. Закройте глаза и попробуйте представить себе что-нибудь более белое, чем страница: белый снег, белый крахмал или белое полотно.

2. Откройте глаза. Если представленные вами образы белого цвета получились достаточно четкими и насыщенными, пространство между строками будет в течение нескольких минут казаться вам белее, чем оно есть на самом деле.

3. Практикуйте эту технику регулярно.

Когда вы настолько хорошо овладеете мастерством внутренней визуализации белого цвета, что междустрочное пространство будет постоянно казаться вам белее, чем оно есть в действительности, из-за контраста шрифт начнет казаться вам чернее и глаза не будут уставать при чтении. Когда при визуализации вы достигнете максимальной степени белизны, может случиться, что узкая полоса между строками вдруг покажется вам ярче и отчетливее, чем остальное белое пространство страницы. Эту белую полосу можно сравнить с неоновым светом, который быстро перемещается прямо под буквами от края до края страницы.

Способность выделять междустрочную полосу из остального белого пространства страницы увеличивает скорость чтения и работы мозга. Когда у вас возникнет иллюзия белой полосы и вы научитесь ее визуализировать, вы сможете читать в течение неограниченного времени, совершенно при этом не уставая».

## **Аюрведическая процедура джала-нети**

### *От Свами Деви Дайала и из «Йоги-Ратнакара»*

На протяжении многих тысячелетий врачи аюрведической медицины подчеркивают необходимость промывания носовых ходов для очищения носоглотки и достижения отличного зрения. Они рекомендуют использовать специальный керамический сосуд нети, емкостью 250–300 грамм, имеющий узкий восьмисантиметровый носик, предназначенный для вливания воды в ноздри. С помощью сосуда нети можно полностью очистить всю носовую полость от скопившейся в ней слизи и, соответственно, застойных явлений, которые плохо влияют на зрение. Частое промывание носовых ходов помогает сохранить острое зрение. Вот что сказал индеец Свами Деви Дайал о лечебном эффекте промывания носа водой (джала-нети):

«Джала-нети помогает избавиться от застойных явлений в носу за несколько

дней или недель. Пиорею можно в буквальном смысле вымыть за месяц или два. За три месяца регулярного выполнения этой процедуры улучшаются слух и зрение. За два месяца можно вылечить заикание. Джала-нети укрепляет нервы, очищает кожу от прыщей, улучшает память и сон, избавляет от храпа, снимает мигрень, вылечивает многие психические расстройства, а также помогает предотвратить и вылечить туберкулез, астму, лихорадку и другие болезни.

1. Наполните сосуд нети теплой очищенной водой и добавьте примерно четверть чайной ложки соли.

2. Наклоните голову набок над раковиной правой щекой вниз, вставьте носик сосуда нети в левую ноздрю и *медленно* вливайте в нее воду. Вода начнет выливаться из правой ноздри.

3. Затем наклонитесь над раковиной левой щекой вниз и проделайте эту процедуру с правой ноздрей.

4. Теперь наклоните голову назад и медленно влейте воду в правую ноздрю. Вода стечет в рот. Выплюньте ее. Во время вливания воды зажмите пальцем левую ноздрю.

5. Повторите то же с левой ноздрей.

Для достижения максимального эффекта рекомендуется практиковать джала-нети ежедневно в течение нескольких недель».

Во фрагменте из «Йоги-Ратнакара», трактата по аюрведической медицине, сказано: «Человек, пьющий воду через нос, после пробуждения и перед сном, имеет ясный ум и острый, как у орла, зор. Его волосы не седеют, а кожа не стареет. Болезни его минуют».

Впечатляющий комментарий, не правда ли! И правда, йоги, практикующие джала-нети наряду с другими физическими и духовными упражнениями, отличаются отменным здоровьем, спокойствием и долголетием. Мы советуем попрактиковать эту технику несколько недель, чтобы на собственном опыте проверить, будете ли вы и дальше страдать от докучливых простуд, проблем с носоглоткой и зрением.

## **Секретное упражнение даосов для сохранения зрения**

### *От мастера Да Лю*

Этой секретной технике обучали своих учеников даосские мастера-долгожители, живущие в горах Китая. Они не знали проблем со зрением, и, по словам очевидцев, имея более ста прожитых лет за плечами, они были не менее проворны и моложавы, чем юноши! Да Лю, мастер тайцзи из Китая, доживший до столетнего возраста, на протяжении тридцати лет обучал этой технике своих учеников в Нью-Йорке.

1. Сядьте с ровной спиной. Закройте глаза. Подушечками указательного и среднего пальцев легонько надавите на закрытые веки.

2. Сделайте легкий вдох. Задержите дыхание и подвигайте глазными яблоками вверх-вниз три раза. Выдохните. Затем глубоко вдохните и расслабьтесь. Повторите движение еще раз.

3. Сделайте легкий вдох. Задержите дыхание и подвигайте глазными яблоками в обе стороны три раза. Выдохните и расслабьтесь. Прделайте то же еще раз.

4. Сделайте легкий вдох. Задержите дыхание, прокрутите глазные яблоки по часовой стрелке три раза. Выдохните и расслабьтесь. Повторите движение еще раз.

5. Сделайте легкий вдох. Задержите дыхание, прокрутите глазные яблоки против часовой стрелки три раза. Выдохните и расслабьтесь. Прделайте то же еще раз.

6. Выполняя движения глазами, легонько нажимайте пальцами на закрытые веки.

Ценность этого упражнения заключается в комбинации массажа (нажатия подушечками пальцев на веки), глубокого дыхания и синхронного движения глазных яблок. Выполняя его, вы также можете слегка нажимать на сомкнутые веки ладонями.

## **Об авторах**

### **Мастер Мантэк Чиа**

Мантэк Чиа с детства обучался даосскому искусству жизни. В совершенстве овладев этим древним знанием и изучив многие другие дисциплины и практики, он основал Международную Систему Вселенского Дао, которая сегодня преподается во всем мире.

Мантэк Чиа родился в 1944 году в Таиланде, в китайской семье. В возрасте шести лет он научился у буддистских монахов искусству «успокоения ума». В начальной школе Мантэк изучал традиционный тайский бокс, а спустя некоторое время познакомился с айкидо, йогой и тайцзи. Серьезно изучать даосский способ жизни он начал, уже будучи студентом в Гонконге, что побудило его впоследствии овладеть многими эзотерическими дисциплинами. Мантэк Чиа был учеником нескольких мастеров, среди которых мастера И Юнь, Мюги, Чэнь Яолунь и Пань Ю. Чтобы лучше понять механизмы исцеления энергией, он также изучил западные медицинские науки и анатомию.

Мантэк Чиа обучил основам своей системы исцеления и энергетической практики десятки тысяч человек по всему миру и подготовил более двух тысяч инструкторов и практиков. Он основал центры изучения и инструктажа Дао во многих странах. В 1990 году его заслуги были отмечены Международным конгрессом китайской медицины и цигун, и ему присудили звание «Мастера цигун года».

### **Роберт Левански**

В 1972 году Роберт Левански изучал систему естественной гигиены, здоровья, питания и голодания под руководством доктора Герберта Шелтона и доктора Вирджинии Ветрано, в Школе здоровья доктора Шелтона, в Сан-Антонио, штат Техас. В 1973 году он получил сертификат о прохождении курса рефлексологии (стопы) Уильяма Кеннера, в Диаборне, Мичиган. С 1975 по 1976 годы учился и с отличием закончил обучение в профессиональной академии, школе знаменитых теле- и радиоведущих в Вашингтоне, округ Колумбия. В 1985 году Роберт обучался боевому искусству «парящего журавля» цигун и йоге у мастера Чэнь Вана. В 1988 году мастер Чэнь Ван выдал ему сертификат мастера китайского медицинского массажа.

Левански на протяжении двадцати лет изучал и практиковал самомассаж До-Ин, технику акупунктуры, шведский массаж, черепно-лицевой массаж и массаж шиацу. Он стал сертифицированным консультантом по аюрведическому питанию и здоровью после того как закончил Аюрведический институт в Альбукерке, штат Нью-Мехико. Роберт также изучал медитацию Сан-До, китайскую теорию пяти элементов, цигун и йогу у мастера Хуноонга Сунима из Кореи.

В настоящее время Роберт Левански — директор Центра укрепления здоровья в Ройал-Оке, Мичиган. С 1977 по 1979 годы он служил президентом Детройтского представительства Национальной федерации здравоохранения США.

## **Международная Система Вселенского Дао**

Вселенское Дао представляет собой практическую систему самосовершенствования, которая дает возможность индивидууму осуществить гармоничное развитие на физическом,

ментальном и духовном планах и достигнуть духовной независимости. С помощью ряда древнекитайских медитативных и энергетических упражнений практикующий учится увеличивать количество своей физической энергии, освобождается от напряжений, улучшает свое здоровье, совершенствует практику самообороны и приобретает способность исцелять самого себя и других. В процессе создания прочных основ здоровья и хорошего самочувствия физического тела закладываются также основы духовной независимости человека. В процессе изучения возможностей черпать энергию Солнца, Луны, Земли и звезд достигается также уровень осознанности, при котором может осуществляться питание и развитие «плотного» духовного тела. Конечной целью даосской практики является выход за пределы физических ограничений посредством развития в человеке души и духа.

Мастер Чиа потратил многие годы на развитие и усовершенствование обучения традиционным даосским техникам. Он проводит теоретические и практические семинары, частное обучение и сеансы исцеления, а также пишет книги и выпускает видео- и аудиопродукцию. Более подробную информацию о деятельности Мантэка Чиа вы можете найти на сайте [www.universal-tao.com](http://www.universal-tao.com).