

Берегите глаза – незаменимый анализатор человека!

Глаза! Насколько важен этот орган для обычного человека? Какое место зрение занимает среди других анализаторов? На эти вопросы даже отвечать не надо, достаточно попытаться выйти из квартиры и попробовать приобрести в ближайшем магазине булку хлеба – с закрытыми или завязанными глазами.

Я ни в коем разе не пытаюсь Вас запугать, но порой беспечное поведение родителей вызывает большие вопросы и сомнения. Порой смотришь как ребенок начинает щуриться, что-то с глазами делает, пытаюсь что-то рассмотреть, или просто начинает их тереть, моргать. А что сами взрослые делают со своими незаменимыми (!) глазами?

Хватит ходить во круг да около. Давайте обратимся к тому, что нам советую офтальмологи и другие специалисты в этой области. Если у Вас заболели глаза, то надо ими повертеть во все возможные стороны, а также «пострелять» глазами: смотреть на далекие предметы, а потом на близкие, и снова на далекие и т.д. Я Вам скажу, если Выходите иметь проблемы со зрением – делайте именно так, как говорят офтальмологи, ибо иначе Вы к ним за очками не придете!

А если хотите ходить без очков и контактных линз, и не претендовать на лазерную операцию, то внимательно прочитайте, и постарайтесь понять, что же я хочу донести.

Для начала, обратим свое внимание на глаз, на его физиологию и строение. Это нам поможет понять, в каких случаях необходимо избегать дополнительные нагрузки и что означает боль в глазах и рези. И как от этого избавляться.

Есть 2 теории функционирования глаза. Первая – исторически более ранняя – теория Гельмгольца, согласно которой, четкость зрения, дальность зрения, близорукость и астигматизм всецело зависит от хрусталика и цилиарной мышцы. Искривление и/или невозможность изменения кривизны хрусталика предрасполагают к болезням. Эту теорию можно встретить в любом учебнике по анатомии, и к сожалению, именно она на сегодня определила единственный путь лечения глаз – через очки к операции. Вы только

представьте, что эта теория не верна – сколько глаз ослепли по ее вине? Сколько школьников страдают из-за необходимости носить очки?

И есть вторая теория - теория Уильяма Бейтса. Данная теория, подкрепленная 30-летними исследованиями автора говорит о том, что в процессах фокусировки зрительных объектов принимает участие внешние глазодвигательные мышцы и косые мышцы глаза. Последние, которые опоясывают глазное яблоко по кругу, как раз и определяют фокусировку изображения на сетчатке глаза.

Таким образом, данная теория, за все свое существование ни разу не встречалась со случаем, который бы выходил за ее рамки. Теория же Гельмгольца не терпит критике даже в основной ее части. Не в состоянии объяснить и вылечить астигматизм, близорукость или дальнозоркость одного из глаз, косоглазие. В рамках теории Гельмгольца есть только один выход – разные линзы, для левого и правого глаза, для взгляда вдаль с верху и в близи, но с низу и др. изощрения офтальмологии.

Не будем заострять свое внимание на ошибках первой теории, а перейдем непосредственно к практике. Ведь именно практика дает возможность избавиться от рези в глазах, сухости, близорукости, астигматизма и пр.

Итак, что же нам, простым людям дает другое представление о зрении? Во-первых – возможность восстановить зрение посредством нехитрых упражнений. Но так как сам процесс восстановления весьма долгий, и на много быстрее купить очки, то мы остановимся на поддержании зрения в актуальном состоянии и возможности снимать напряжение с усталых глаз.

Итак, подведем краткий итог – глаз, это зрительные рецептор, четкость восприятия которого зависит от состояния косых мышц. Вот с этими то мышцами мы и будем работать.

Вспоминается советский фильм, где в крыше дома обнаружили бомбу со 2 мировой войны. Она то как раз и выпала с чердака прямо на обеденный стол, но не взорвалась. Тогда ее взял на руки самый сильный человек в деревне и спустил вниз на транспорт. Вот после этого у него вздулись вены, мышцы не разжимались... Произошло перенапряжение мышц из-за высокой нагрузки.

Если рассмотреть данный случай и сравнить с действием косых мышц глаза, то аналогичное перенапряжение происходит во время длительной фиксации

взгляда на одном расстоянии. Боль в глазах – это не что иное, как усталость именно косых мышц глаза – первый показатель перегрузки. Если идти советами большей части офтальмологов, то надо еще больше загрузить глаза – повертеть ими, пострелять, что неминуемо приводит к еще большим мышечным зажимам. Это как перетренированному «качку» предложить взять нагрузку еще более тяжелую, и попытаться ее одолеть. Результат может быть плачевным, вплоть до разрыва мышцы. Тем не менее, офтальмологи рекомендуют именно этот путь. Зачем? Разве не логично то, что усталые мышцы необходимо просто расслабить и успокоить?

Для снятия напряжения, Бейтс разработал ряд упражнений, но мы поговорим только об одном – о пальминге (англ. - ладонь). Это самое простое и эффективное упражнение.

Итак, что представляет собой пальминг? Мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест, так чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно удаваться свободно, без каких-либо помех.

Также, для отсутствия напряжения со стороны рук, необходимо положить локти на твердую поверхность, ни в коем разе не делайте упражнение на весу!

Далее, под пальмингом, можете открыть глаза и просто смотреть. Избегайте рассматривать «белые точки», «плывущие огоньки» и пр. Просто смотрите в никуда. Может появиться неприятное ощущение того, что глаза начинают косить, закатываться вверх или вниз. Ничего страшного в этом нет, просто некоторые мышцы зажаты и перетягивают глаз в свою сторону. Если совсем не приятно – поморгайте несколько раз под ладонями. Если глаза болят, то вертеть ими под ладошками не стоит. Это вызовет болевые ощущения в косых мышцах. Так стоит просидеть минут 15, но уже через 5 минут вы почувствуете, что с глаз что-то спало, исчезло. Глаза как бы выпались!

Как часто стоит прибегать к пальмингу? Дело в том, что физиология человека очень индивидуальна, и первым сигналом к пальмингу может стать как ухудшение четкости, так и боль, рези, сухость в глазах. Берегите свои глаза – незаменимый анализатор человека! Скажите им слова благодарности – давайте им полноценный отдых!