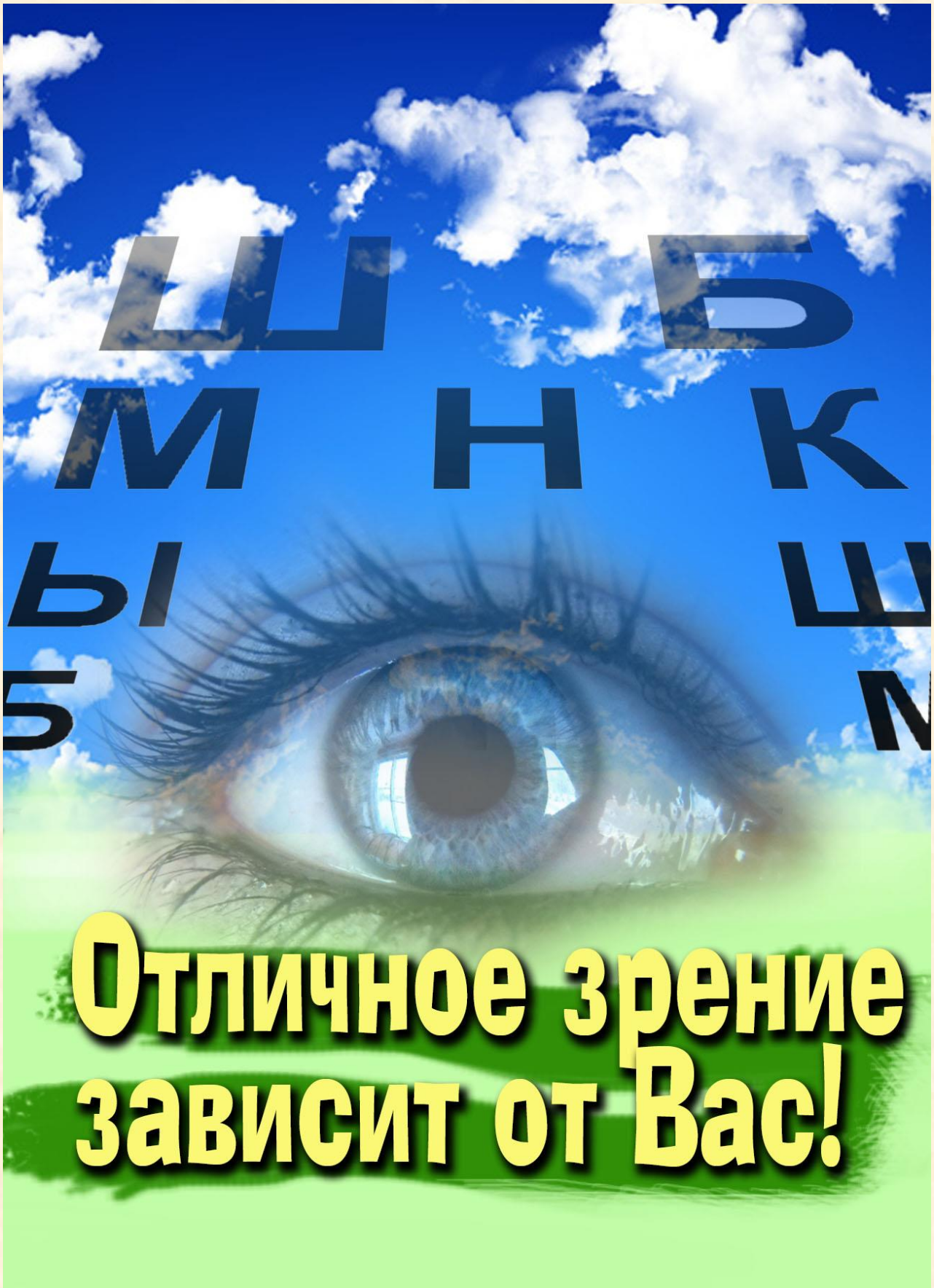


Научно-популярное издание

С.П. СИЛЯКОВА – КРУПСКАЯ

Отличное зрение зависит от Вас!

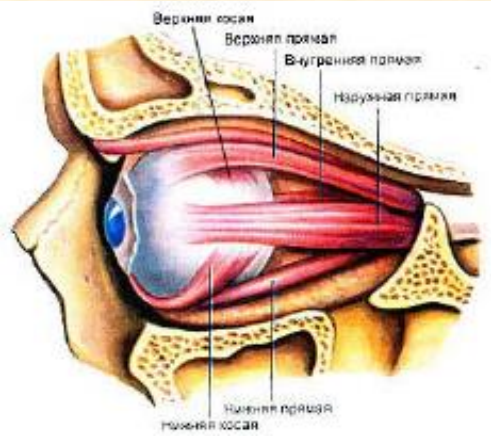
Краткий конспект лекций курса зрительного переобучения по методу

У. БЕЙТСА – Г.ШИЧКО

Содержание

Теория зрения Бейтса……..3
Почему люди имеют вредные привычки
и как с этим бороться……5
Лестница г. А. Шичко……7
Пальминг……..…8
Массаж……..9
Виды расслабления глаз……..11
Соляризация……..…11
Правильное дыхание ……....13
Мысли для размышления ……..14
Режим ношения очков ……..14
Восстановление навыков естественного
функционирования глаз……..…15
Дополнительные причины расстройства
и падения зрения у взрослых ……17
Дополнительные причины расстройства
и падения зрения у детей……..17
Правильное чтение……17
Условия сохранения зрения……..…18
Главные враги нашего здоровья и зрения…19
Информация, которую от нас скрывают……..20

Теория зрения Бейтса



У.Г.Бейтс научно доказал, что близорукость, дальнозоркость, косоглазие и астигматизм – это не болезни глаз, а нарушение функционирования глазодвигательных мышц.

1. **При близорукости** у человека напряжены косые мышцы глаза и ослаблены прямые. Глаз вытянут "огурчиком", хорошо видит вблизи, но плохо – вдали.

Лучи фокусируются, не достигая сетчатки – рис. б).

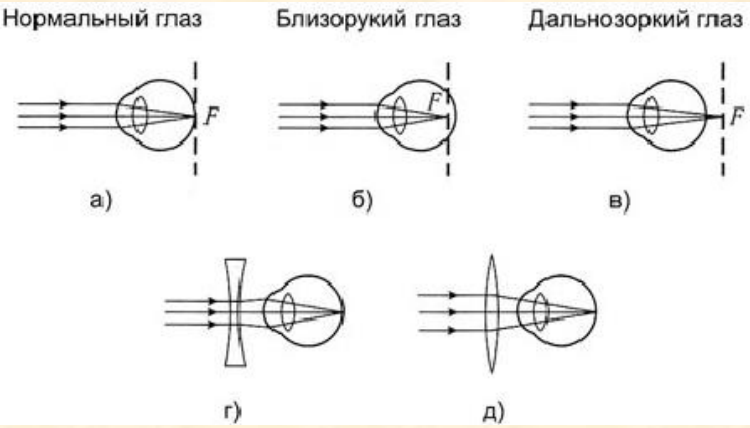
Вогнутая линза корректирует фокусировку – рис. г).

Необходимо убрать причины, расслабить косые мышцы и натренировать прямые. Зрение восстановится.

2. **При дальнозоркости** напряжены прямые мышцы и ослаблены косые. Глаз имеет форму шара, хорошо видит вдали и плохо – вблизи. Необходимо расслабить прямые мышцы и натренировать косые, зрение восстановится.

Лучи фокусируются за сетчаткой – рис. в).

Выпуклая линза корректирует фокусировку – рис. д).



3. **При астигматизме** у человека спазмирована какая – либо одна мышца глаза. Глаз деформирован, не имеет осевой симметрии. Изображение предметов в глазу нарушено, Необходимо убрать причину и расслабить все мышцы глаза. Зрение восстановится.

4. **При косоглазии** у человека напряжена одна мышца глаза и ослаблена противоположная. Глаз косит в сторону напряжённой. Необходимо убрать причину, расслабить напряжённую мышцу и натренировать ослабленную. Зрение восстановится.

Главные причины нарушения работы глазодвигательных мышц

1. Порочная практика пристального взгляда

а) Часто повторяющееся психическое напряжение при рассматривании дальних предметов (при близорукости) и ближних предметов (при дальнозоркости).

б) Длительная напряжённая работа без отдыха и смены расстояния с ближними предметами (при близорукости) и дальними предметами (при дальнозоркости).

2. Нервно-психическое и физическое напряжение и перенапряжение.

Нервно-психическое напряжение вызывается отрицательными эмоциями; страхом, неуверенностью, раздражительностью, гневом, печалью, обидой, ("слепая ярость", "ослеп от горя"), испугом, скукой, ложью.

Физическое перенапряжение вызывается длительным тяжёлым трудом без достаточного отдыха, а также физической скованностью тела (поднятые плечи, скованные предплечья, "деревянная спина" и т.). психическое и физическое напряжения зависят и стимулируют друг друга.

3. Утрата навыков естественного функционирования глаз.

4. Зашлакованность клеток всего организма, в томчисле и мышц глаза и потеря ими эластичности.

5. Недостаток витаминов и микроэлементов в питании.

Способы устранения причин нарушения работы глазодвигательных мышц

I. Выработать привычку безусильного зрения с помощью расслабленного, свободного взгляда, а также часто выполняемых упражнений и приемов на расслабление.

1.) К приёмам на расслабление относится моргание, закрывание глаз, динамическое расслабление и центральная фиксация. Все виды упражнений и приёмов на расслабление будут освоены на протяжении курса.

При необходимости рассмотреть что-либо без очков, можно использовать следующие приемы: сделать "китайские глазки", "бинокли" (щелочки), сильно зажмурить – широко, раскрыть глаза, бросить "молниеносный взгляд", "раскачать" буквы или слова, исполнить центральную фиксацию. Категорически запрещается щурить и "пялить" глаза!

2.) Необходимо обеспечить себе хорошее освещение при чтении.

3.) Обилие отдыха и расслабления для глаз при чтении и работе с компьютером.

4.) Постоянно в течение дня выполнять упражнение "близко-далеко", Чтобы снять напряженную зафиксированность глазодвигательных мышц и развить их эластичность. Во время чтения менять расстояние до текста.

II. Постоянно контролировать себя и снимать психическое и физическое напряжение.

Глаза любят положительные эмоции!

III. Сознательно восстанавливать навыки естественного функционирования глаз.

IV. Работать над очищением организма от шлаков на клеточном уровне.

V. Восполнять недостаток витаминов, макро- и микроэлементов.

Теория социального программирования Г.А.Шичко

(или почему люди имеют вредные привычки и как с этим бороться)

Через все виды нарушения зрения проходят одни и те же психологические проблемы.

Во-первых, необходимо преодолеть своё потребительское отношение к своему здоровью, в том числе и к своим глазам – поменять мышление с патогенного (разрушающего) на здравосозидающее. Необходимо понять – чтобы быть здоровым, надо над собой трудиться. А для этого нужно организоваться и не жалеть времени для работы с глазами. Нужно выработать полезную привычку использовать любую возможность для тренировки своего зрения, чтобы работа над своим здоровьем стала нашей потребностью.

Следующая большая психологическая проблема – это снять очки. Люди зачастую надевают очки не из-за необходимости (чтобы что-то увидеть), а по привычке. Ношение очков – это вредная привычка, так как каждый раз, надевая очки, мы наносим удар по своим глазам, не давая им работать. Как от любой привычки, от неё не так-то легко избавиться. Как нам выработать полезную привычку и избавиться от вредной?

В этом нам поможет метод советского психофизиолога Геннадия Андреевича Шичко. Шичко – ученик И.П.Павлова. Он творчески развил теорию об условных и безусловных рефлексах, касающуюся второй сигнальной системы (словесного воздействия на физиологию человека). Щичко 30 лет работал в Институте экспериментальной медицины им. Бехтерева в Ленинграде. Среди специалистов известна его монография "Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы". Шичко разработал теорию социального программирования и на основе этой теории – метод освобождения от вредных привычек с помощью словесно – информационного воздействия.

Суть метода социального программирования Г.А.Шичко заключается в следующем.

С раннего детства в сознание человека закладываются семьёй и обществом тысячи всевозможных стереотипов – программ, которые и

определяют его поведение. Мозг человека подобен компьютеру, в который закладываются программы, определяющие в дальнейшем его действия По-существу процесс воспитания – это не что иное, как программирование маленького человечка.

Программы, закладывающиеся в наше сознание обществом, могут быть как положительные, так и вредные. Может и не быть каких-нибудь программ. Например, если родители не приучили своего ребёнка класть игрушки на место, то у него не будет программы на аккуратность и собранность. Став взрослым, он либо всегда будет разбрасывать свои вещи по дому где попало, либо ему придётся самого себя "воспитывать", или программировать, на то, чтобы все вещи всегда класть на своё место. Существуют профессиональные программы: у учителя своя программа, у металлурга – другая, у водителя троллейбуса – третья, и т.д.

Программы закладываются вначале в наше сознание с помощью убеждений и подражания, а потом, после многократных действий по их выполнению, переходят в подсознание и руководят нами на автоматическом уровне. К примеру: в детстве родители приучали нас умываться по утрам, когда объясняя как плохо быть грязнулей, а когда и заставляя умываться. Это повторялось много раз. В конце концов, в какой-то день мы сами пошли в ванную и умылись. Став взрослыми, мы утром идём в ванную и умываемся автоматически и чувствуем большой дискомфорт, если это не сделали. Программа на умывание по утрам перешла на подсознательный уровень.

Программирование человека может проходить не только через сознание с помощью убеждения, но и прямо через подсознание с помощью положительных зрительных образов. Зачастую так происходит программирование на курение через создание привлекательных образов в рекламе, в фильмах с курящими положительными героями. Людей можно программировать сознательно, манипулируя ими, чем и занимаются политтехнологи и рекламисты через средства массовой информации. В настоящее время средства массовой информации правильнее называть средствами по манипулированию общественным сознанием.

Таким же образом происходит и программирование на потребление алкоголя и табака. В нашем обществе принято пить алкогольные изделия и курить. Ребёнок с раннего детства видит сцены потребления алкоголя и курения значимыми для него людьми, поэтому у него формируется положительное отношение к алкоголю и табаку. Наконец наступает такой период, когда ребёнок посчитал себя взрослым, (7-10 лет) и впервые пробует спиртное и затягивается табачным дымом. Но вместо того, чтобы стать "весёлым" (как его родители) от вина, пива или водки, либо испытать "удовольствие" от табачного дыма, он испытывает все признаки отравления. Выступает холодный пот, тошнит, кружится голова, слабость во всём теле. При большой дозе принятого алкоголя может произойти потеря сознания и, даже, смерть. Почему же люди, как последние безумцы, испытав отрицательный опыт общения с алкоголем и табаком, через какой-то период вновь и вновь подвергают себя отравлениям? Их заставляет это делать

ПРОГРАММА, вложенная в их мозг. По существу люди являются послушными марионетками в ее руках.

Всё сказанное в отношении табака и алкоголя, справедливо и по отношению к очкам. Врач, выписывая нам очки, программирует нас на ношение очков через убеждения. Он говорит, что если не носить очки, то глаза могут перенапрячься, и поэтому зрение ещё сильнее ухудшится. Врач сам запрограммирован на очки. Он не знает и не понимает, что при перенапряжении глазам нужно просто дать хороший отдых – сделать пальминг и другие упражнения на расслабление. Очки же не дают глазам самостоятельно функционировать, а закон природы – то, что не работает, не двигается, постепенно атрофируется и погибает. Поэтому, привыкнув носить очки, человек наносит вред своим глазам. Зрение становится настолько слабым, что он уже не может обходиться без очков. Возникает ПОТРЕБНОСТЬ в очках.

Путь деградации – от программы до потребности можно изобразить в виде лестницы.

Лестница Г. А. Шичко

ПРОГРАММА
ПРИОБЩЕНИЕ
ПРИВЫЧКА
ПОТРЕБНОСТЬ
ДУХОВНАЯ СМЕРТЬ
ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЙ КОНЕЦ

Геннадий Андреевич Шичко открыл социально-психологическую запрограммированность людей на вредные привычки. Люди не виноваты, что имеют вредные привычки – их так запрограммировали. Учёный разработал методику разрушения в сознании и подсознании вредных программ и закладывания положительных через написание дневников и самонастроев. Слово написанное, и написанное перед сном, действует сто раз сильнее, чем слово, услышанное, сказанное или прочитанное. Дневник важнейший элемент при восстановлении зрения. С помощью дневника человек записывает в своё сознание и подсознание программу на созидание зрения и здоровья. С помощью дневника мы психологически настраиваемся на труд над своими глазами, находим для этого время и укрепляем своё желание иметь отличное зрение. Дневник – это самоорганизация, самонастрой и самосовершенствование.

Замечания по дневникам

– Прочь сомнения!

– Отвечать на все вопросы полными ответами от первого лица.

– Нельзя сокращать слова.

– В 10 вопросе планировать конкретное время (писать часы) и ситуацию когда будете заниматься глазами.

– Исключить частицу "не".

– Исключить слова – паразиты "я постараюсь", "я должен", "я обязан" и др. Вместо этого писать: "я с радостью и удовольствием сделаю...".

Учимся выполнять ПАЛЬМИНГ

Пальминг – одно из наилучших упражнений в методике Бейтса. Чем чаще Вы будете выполнять пальминг, тем быстрее восстановится зрение. Выполняйте пальминг каждый час по 3– 5 минут. Не бойтесь потерять на него время. За три минуты перерыва ничего в Ваших делах не изменится, но зато после отдыха Вы всё сделаете быстрей и качественней. Сели удобно, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Растёрли ладони до ощущения тепла. Пальцы сложили крест накрест так, чтобы ребро мизинца одной руки легло на основание пальцев другой руки. Получившийся угол между рёбрами ладоней уложили на переносицу, при этом центры ладоней оказались напротив зрачков глаз. Основания ладоней лежат на скулах под глазами. Глаза закрыли.

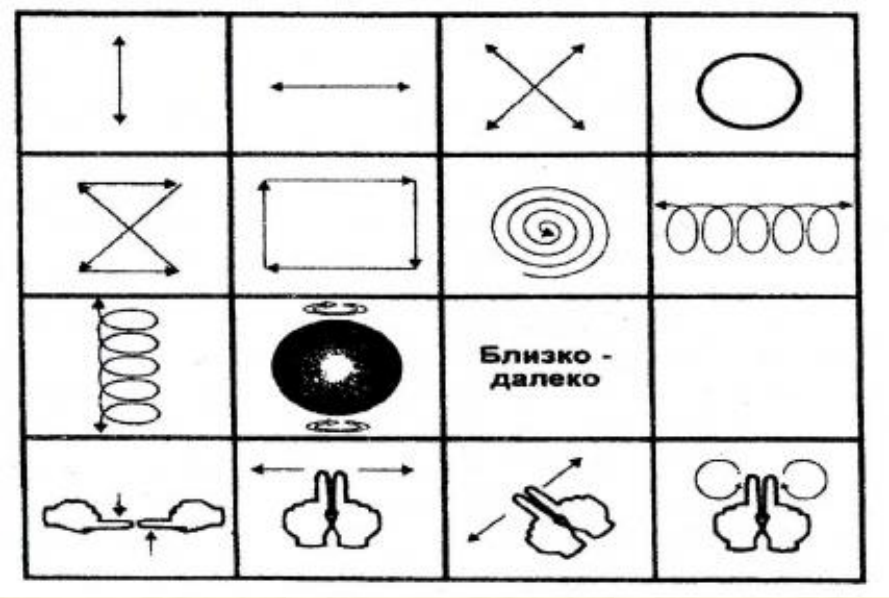
Начинаем пальминг с расслабления всего тела. Сначала успокаиваем свой мозг – разрешаем себе отдохнуть, прогоняем прочь все мысли. В голове как в пустой комнате, нет ни одной мысли. Затем расслабляем мышцы всего тела – с головы и лица до кончиков пальцев ног. Чувствуем как мышцы стали тёплыми и мягкими. Перед глазами – сплошная чернота без проблесков и светлых пятен. Чем лучше Вы расслабились, тем черней и однородней будет чернота. Поможет расслабиться глазам представления или воспоминания каких-либо предметов. Можно вспомнить, до мельчайших подробностей какой – либо цветок (например, розу или тюльпан на земле, чёрной после дождя), либо чёрную копировальную бумагу. Следите, чтобы Ваши глаза не напрягались во время пальминга. Не фиксируйте их, разрешите им "поплавать" под закрытыми веками. Хороший эффект даёт воспоминание – представление предметов, или их частей, чёрного цвета в сравнении с предметами другого, контрастного цвета.

Выход их пальминга. Выпрямиться, глаза закрыты. Убрали руки. Восстановили кровообращение в шее: потянули голову влево – вправо, назад – вперёд, Можно сделать круговые движения головой. Движения должны быть плавные, пластичные. Зажмурили веки, затем их расслабили, не открывая глаз. Представили буквы проверочной таблицы, написали её носом. "Промокнули" веки подушечками пальцев, часто поморгали и бросили быстрый взгляд на таблицу. Но долго её не рассматривать! После хорошего расслабления во время пальминга таблица будет видна лучше.

Как выполнять упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

Сидим ровно, спина прямая, но не напряжённая. Плечи расправлены. Шея и спина составляют одну линию. Движение глаз спокойное, плавное, без рывков. Хорошо помогать себе пальцем, чтобы глаза двигались за ними. Следим, чтобы шея не была напряжённой, "деревянной". Чтобы снять напряжение с шеи, слегка двигаем головой за глазами, но не подменяем их движение. Глаза работают сами!

Упражнения выполняем сначала по 3 раза, затем прибавляем каждый



день по одному повторению и доводим их до восьми.

Признаки передозировки упражнений

– "ломит" глазные яблоки;
– болит голова;
– появляется "песок" в глазах;
– текут слезы;
– темнеет в глазах;
– скрип в глазницах;
– "цветной калейдоскоп" глазах;
– мелькание точек и кругов перед глазами.

В этом случае необходимо уменьшить количество повторений упражнений амплитуду движений глаз при их выполнении. Помнить правило: лучше меньше, но чаще!

(Лучше упражнения сделать шесть раз в день по 5 минут, чем один раз 30 минут).

МАССАЖ

Выполнять не менее 2-х раз в день (утром и вечером), а так же при усталости глаз.

1. Сразу после пробуждения:

– сильно зажмурить – широко раскрыть глаза и рот;
– корчить "рожи";
– плескать холодной отстоянной, кипяченой водой в открытые глаза (хорошо настоем аптечной ромашки).

2. Массаж головы:

– расчесать кончиками пальцев волосистую часть головы;
– погладить, затем растереть до ощущения тепла лоб, виски, брови;
– растереть нос.

3. Массаж шеи:

– погладить шею до ощущения тепла;

– "попилить" шею ребром ладони, затем размять круговыми движениями подушечками пальцев мышцы шеи и основания черепа;

– "повылавливать" "косточки из сливы", захватывая четырьмя пальцами мышцы у основания черепа и шеи.

4. Массаж ушей:

– тщательно растереть уши (особенно мочки) и область за ушами.

5. Массаж биологически активных точек:

Выполняется вечером для снятия напряжения при сильной усталости глаз и при глаукоме и катаракте. Массажировать, надавливая точку круговыми движениями по 10 раз в одну и другую сторону:

– начало бровей (болезненную точку);

– середину бровей (ямку);

– край височной кости возле глаза;

– край кости возле ноздрей;

– открыв рот, образовавшиеся ямки под мочками ушей;

– открыв рот, образовавшуюся ямку на стыках челюстей;

– ямку под нижней губой;

6. Массаж окологлазной впадины:

– размять переносицу, брови;

– тремя пальцами – верхнюю скулу под глазами;

– угол глазной впадины у носа (выше, ниже и начало бровей);

7. Массаж глаз:

– поставить подушечки 3-х пальцев на верхнее веко, повибрировать (либо нажимать – отпускать в ритме биения сердца) Направление надавливания – вибрации осуществляется в глубину черепа;

– средним пальцем – внутренний уголок глаза;

– двумя пальцами – нижнее веко;

– средним пальцем – внешний уголок глаза;

– четырьмя пальцами обхватив глазное яблоко со всех сторон.

Массаж каждой позиции выполняется по 25 секунд.

8. Китайские глазки

Выполняется при близорукости, астигматизме. Растягиваются в стороны внешние (со стороны висков) уголки глаз.

9. Массаж астигматических точек

Мягко надавливать 5-6 секунд глаз (через веко) в месте астигматической точки.

10. Массаж биологически активных точек

Для снятия сильного напряжения и усталости глаз. Выполняется при длительной нагрузке на глаза.

В течение 60 секунд надавливать сначала легко, затем усиливая до ощущения боли:

– на точку в начале бровей указательными пальцами, соткрытыми глазами;

– обхватив верхнюю скулу средним и большим пальцами, поставив средний палец на ямку на кости под глазом (под зрачком), а большой под ним под скулой. Выполняется с закрытыми глазами.

11. Примочки

Выполняются вечером при сильной усталости глаз, и обязательно при глаукоме и катаракте.

На закрытые глаза накладываются тампоны то с горячей, то с очень холодной водой. Тампоны держатся до изменения температуры (остывают или нагреваются). Меняются три раза.

Виды расслабления глаз

Существует два вида расслабления глаз: пассивное и динамическое.

Пассивное расслабление

К пассивному расслаблению относится:

– пальминг;
– закрывание глаз;
– моргание;
– соляризация;
– массаж.

Соляризация

Соляризация – это подпитка глаз и расслабление глазодвигательных мышц с помощью солнечного или иного света естественного происхождения. Это одно из наилучших упражнений при восстановлении зрения.

Соляризация на Солнце

1. Большие повороты.

Встали лицом к солнцу, солнечный свет попадает на закрытые глаза. Делаем большие повороты, проговаривая: "Солнышко уходит влево, солнышко уходит вправо".

2. Соляризация на резкую тень.

Выбрали резкую тень. Встали лицом к солнцу, один глаз в тени, второй на солнце. Глаза закрыты, производим "медвежьи покачивания", произнося: "Солнышко уходит, солнышко приходит".

Соляризация на рассвете и закате солнца производится с открытыми глазами.

Внимание! При соляризации необходимо делать пальминг примерно в два раза дольше соляризации, до полного успокоения глаз.

Физические упражнения для улучшения кровообращения головы, профилактики шейного остеохондроза и для позвоночника

Упражнения для шеи

Во всех упражнениях для шеи исходное положение и дыхание произвольное. Спина прямая, плечи расправлены.

Количество повторений в каждую сторону: 5-6.

Голову поворачиваем плавно, без рывков, но заводим максимально, до упора.

– Опускаем голову вперед – назад.

– Поворачиваем голову вправо – влево.

– пускаем голову поочередно то к правому, то к левому плечу.

– Круговые движения головой вправо – влево, прокатываясь головой по корпусу, по два раза в одну и другую сторону. По возможности, постепенно доводим количество круговых движений в каждую сторону до двадцати.

Людям с повышенным черепным давлением и шейным остеохондрозом количество повторений выполнять индивидуально.

Те же упражнения с усилением:

Выполняем те же движения по одному разу в каждую сторону на паузе дыхания после выдоха, медленно считая до восьми. При этом оттягиваем голову в нужную сторону как можно сильнее, максимально нагружая мышцы шеи.

Упражнения для плечевого пояса

Исходное положение произвольное, количество повторений 5-6 в каждую сторону.

– Круговые движения плечами вперед.

– Круговые движения плечами назад.

– Плечи выполняют круговые движения вперед, но при этом спереди оказывается по очереди то левое, то правое плечо.

– То же упражнение, но плечи выполняют круговые движения назад.

– Сводим плечи спереди, как будто хотим прикоснуться плечами друг к другу, при этом спину выгибаем "горбом", затем сводим лопатки, грудь "колесом".

Упражнения для позвоночника

Повороты в стороны

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки "в замок" на уровне груди.

– Делаем повороты вправо – влево вокруг позвоночника как вертикальной оси. При этом должны увидеть предмет, который находится сзади. Следим, чтобы позвоночник был строго вертикально.

Выполняем 5– 6 поворотов в каждую сторону.

– То же упражнение, но с усилением: после поворота "закручиваем" тело вокруг позвоночника второй раз еще сильнее.

Следим, чтобы позвоночник был строго вертикально.

Наклоны в стороны

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Делаем по два наклона влево и вправо. Первый наклон небольшой, второй максимально в сторону, руки скользят по швам. Нога, в сторону которой делаем наклон, становится на носок. Следим, чтобы корпус наклонялся строго в сторону, корпус не должен отклоняться ни вперед, ни назад.

Круговые движения бедрами, как будто крутим обруч, постепенно увеличивая амплитуду. По десять раз в одну и другую сторону.

Растяжка позвоночника

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни строго параллельно друг другу, ноги слегка присогнуты в коленях, спина вертикально. Руки вверх, ладони повернуты друг к другу.

– Руки тянем вверх, как будто хотим достать потолка, Ноги как бы тянутся вниз. Позвоночник растягивается между руками и ногами. Тянемся вначале 10-20 секунд, ежедневно увеличивая время растяжки.

Доводим до одной – двух минут (по своим возможностям).

– Исходное положение то же. "Охватываем" руками перед собой огромный шар, при этом спину выгибаем дугой по всей длине. Следим, чтобы поясница тоже выгнулась вверх. Руки натягиваем.

Правильное дыхание

Значение дыхания в жизни человека невозможно переоценить. Человек без пищи может прожить несколько дней, без дыхания – только три минуты. От того как человек дышит, зависит его здоровье. Как же надо правильно дышать?

Широко распространено заблуждение, что чем глубже человек дышит, тем лучше. Считается, что при глубоком дыхании мы получаем много кислорода, который необходим для обмена веществ. На самом деле глубокое дыхание очень вредит и является причиной свыше 150 самых распространённых заболеваний современности. Это научно доказал советский учёный Константин Павлович Бутейко. Он в течение 10 лет проводил научные исследования. Изобрёл специальную аппаратуру, которая проводила 200 тысяч анализов за сутки. Замерялись всевозможные параметры состояния организма, в том числе состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, анализы крови и многое другое.

Оказалось, что при глубоком вдохе выводится слишком много углекислого газа, который вырабатывается в организме в процессе обмена веществ. Углекислый газ (его формула CO_2, не путать с угарным газом, формула которого CO) так же жизненно необходим для организма, как и кислород. Говорить, что кислород полезный, а углекислый газ вредный – такая же глупость, как если говорить, что правая рука полезная, а левая рука – вредная. Углекислый газ участвует в двух тысячах биологических реакций в организме. Одно из важнейших назначений углекислого газа – отщеплять молекулу кислорода от клетки крови – гемоглобина, после чего эта молекула кислорода направляется в клетки тканей – лёгких, сердца и других органов. При глубоком дыхании появляется дефицит углекислого газа, из-за чего большая часть кислорода находится в связанном состоянии с гемоглобином. ПРИ ГЛУБОКОМ ДЫХАНИИ КИСЛОРОДА МНОГО В КРОВИ, НО МАЛО В КЛЕТКАХ ОРГАНОВ ИЗ-ЗА ДЕФИЦИТА УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА. Вот почему люди во время приступа стенокардии или астмы задыхаются из-за нехватки кислорода, хотя дышат очень глубоко.

Правильно дышать очень просто. Нужно просто следить за глубиной вдоха. Чем меньше Вы сделаете вдох, тем меньше будет и выдох, тем

меньше выведется так нужного нам углекислого газа. В этом и заключается метод Константина Павловича Бутейко.

МЫСЛИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ
(аутогенная тренировка)

Я сижу, расслабившись и спокойно дышу. Я постепенно освобождаюсь от напряжения в теле. Мои плечи… мои руки... ноги... расслаблены... все тело...как будто невесомое... Дыхание легкое...Время сейчас принадлежит мне...Мне не нужно никуда идти...ничего не нужно делать...Я наедине с самим собой...очень спокойный...Я смотрю на свои мысли... успокаиваю их, сосредотачиваясь на простых положительных мыслях о себе самом...Я вижу себя в положительном свете...по-новому...как будто я увидел себя сегодня впервые...Я смотрю на свои качества и наклонности...Я по-прежнему расслаблен?. Я по-прежнему сижу спокойно? Когда я смотрю на себя новым взглядом, я вижу себя в своей изначальной форме...без стрессов и напряженности... нет спешки...нет недовольства...Я очень спокойная личность...Я осознаю энергию своих собственных мыслей...осознаю их силу...Все, что я думаю о себе, я буду ощущать...оно воплотится.. .поэтому я стану тем, о чем я думаю ... Очень важно, чтобы мои мысли о себе были кристально чистыми и положительными...так я создам себя как новую личность...Я смотрю на себя и ощущаю внутри себя покой...естественное внутренне безмолвие...внутреннюю силу... Я могу думать о том, что я выберу...я могу остановить эти мысли и сосредоточиться на них.. .Я выбираю предмет для размышления, и мои мысли идут в этом направлении... Мои мысли формируют образ мышления...если я думаю о себе в новом свете...развивается положительный образ мышления...Он становится естественным... Я смотрю на себя как на личность, внутренне очень спокойную и расслабленную...Я сам решаю, как должна идти моя жизнь... В этой глубокой внутренней тишине и спокойствии я принимаю важные для своей жизни решения... Я могу поправить себя и исправить с помощью этой внутренней силы ума... Если есть беспокойство...я просто ухожу внутрь и создаю тихие положительные мысли... Они успокаивают меня. Это естественный покой...он – часть моего существа. Этот покой я искал и вот нашел внутри себя...мне только нужно сосредоточиться на нём...на мыслях о нём...тогда я начинаю ощущать этот покой... Так тихо внутри... даже величайший хаос...самую высокую скорость мысли я могу остановить, просто повторяя одни и те же мысли о себе: я – спокойная, умиротворенная личность...

РЕЖИМ НОШЕНИЯ ОЧКОВ

Г. Бейтс доказал, что очки – оптические костыли – калечат наши глаза, поэтому во всех без исключениях случаях, когда можно обойтись без очков, очки снимаются.

Снятие очков – наилучшее упражнение в методе Бейтса! Каждый раз, надевая очки, мы снова калечим наши глаза.

Если очки необходимы для работы и без них пока не обойтись, временно близорукие надевают очки на 2-3 диоптрии слабее, а дальнозоркие – на 1-1,5 диоптрии слабее.

Смотреть телевизор в более слабых "пиратских" очках. Читать, работать с компьютером, ходить дома либо в более слабых, либо без стекол "пиратских очках". При этом тренируются оба глаза. Менять шторку как только смотрящий глаз устанет. На работе вместо шторки вставляем в очки пластмасску от крышки. В этом случае надо иметь 2 пары очков с закрытой право и левой половиной.

Телевизор смотреть только при включённым свете, который должен находиться сзади.

ИСКЛЮЧЕНИЕ: водить автомобиль в собственных очках.

Восстановление навыков естественного функционирования глаз

1. Динамическое расслабление

Порочная практика напряженного, пристального взгляда приводит к обездвиживанию глаз.

У людей с хорошим зрением глаза подвижные, легко перемещаются по предмету. У людей с нарушенным зрением малоподвижны, движения их замедленные, разум, воспринимающий зрительные впечатления, заторможен.

Необходимо сознательно восстанавливать подвижность глаз и разума с помощью динамического расслабления, то есть с помощью движения. Глаз, воспринимающий движение, расслабляется.

Неподвижный глаз "слеп".

Правила динамического расслабления:

– рассматривать предмет с помощью легко перемещающегося взгляда, аналитического зрения;

– видеть мир в движении;

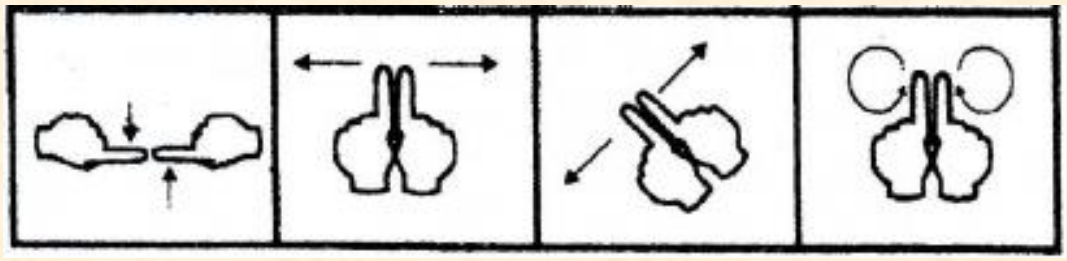
– следить за движущимися предметами;

– полезно играть в легкие спортивные игры (теннис, бадминтон и др.), либо следить глазами за спортивными снарядами;

– полезно для отдыха глаз делать перерыв во время чтения или работы на компьютере, подкидывая теннисный шарик или мячик;

– в течение дня почаще "раскачивать" глазами различные предметы: пальцы, карандаш, (расположенный вертикально, горизонтально), строку, слово, букву, таблицу ("медвежье покачивание"), любые другие предметы (деревья, столбы, окна, перекладины, сидения и т.д. и т.п.). Большие повороты – это упражнение на динамическое расслабление. При "раскачивании" предметов главное, чтобы глаз "схватил" движение.

Упражнение астральные глаза



2. Центральная фиксация

Сетчатка глаза отличается от фотопленки, так как имеет место наибольшей чувствительности, которое называется центральной ямкой или макулой. Чем ближе к этому месту, тем чувствительнее сетчатка, чем дальше, тем она менее чувствительна. Центральная ямка (макула) имеет микроскопические размеры.

Люди с хорошим зрением, с ненарушенными навыками естественного функционирования глаз, смотрят центральной ямкой, то есть с помощью центральной фиксации.

Люди с плохим зрением, из-за того, что их глаза обездвижены, пытаются увидеть весь предмет целиком. Но глаз не может видеть хорошо сразу большую площадь, так как у него только очень маленькая часть сетчатки наиболее чувствительная. Поэтому глаз напрягается и из-за этого видит еще хуже.

Необходимо сознательно восстановить умение видеть с помощью центральной фиксации.

Смотреть центральной фиксацией – это значит видеть часть предмета лучше, чем весь предмет. Чем меньше, микроскопичней эта часть, тем лучше видит глаз.

При центральной фиксации необходимо:

– исключить боковое зрение;

– не стремиться увидеть одновременно весь предмет;

– для того чтобы увидеть всё, легко перемещать взгляд, рассматривая детали с помощью центральной фиксации.

Примеры тренировки центральной фиксации:

– человек, лицо, нос;

– дерево, ветка, листок;

– слово в строке, слог, буква, часть буквы;

– берем два соседних предмета, (например: два листика, два окна, две буквы, две палочки к букве и т.д.) и перемещаем взгляд с одного на другой, используя центральную фиксацию и динамическое расслабление (раскачивание).

У. Бейтс писал: "Когда глаз овладевает центральной фиксацией, он не только овладевает безупречным зрением, но и находится в идеальном состоянии расслабления и может использоваться неопределенно долго без утомления".

Дополнительные причины расстройства и падения зрения у взрослых

– Дородовые, родовые и иные травмы;
– Неполный сон – менее восьми часов;
– Сдерживание позывов природы и слез;
– Удары по пяткам, боль и страх;
– Венерические заболевания и задержки месячных.

Дополнительные причины расстройства и падения зрения у детей

– Игрушка над кроваткой или коляской калечат ребенку глаза (особенно погремушка);

– Закрытая кроватка или коляска (инстинкт потери родителя, вызывает стресс, равный стрессу при падении в 3-х метровую яму);

– Необходимо менять положение грудного ребенка в кроватке для профилактики косоглазия;;

– Категорически запрещается пугать ребенка и заходить сзади головки;

– Раннее сидение маленького ребенка за общим столом калечит ему глаза;

– Лампы дневного света калечат глаза взрослым и детям;

– Недостаток витаминов АВС (необходим рыбий жир);

– Прямая парта или прямой стол;

– Телевизор и электронная игра "Денди" (и другие) калечат душу и глаза детям.

– Необходимо с маленькими детьми заниматься видеотренажером Ковалева.

ПРАВИЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ

Правильное чтение тренирует глаза и очень полезно при восстановлении зрения.

Условия правильного чтения

– Необходимо обеспечить хорошее освещение. Настольная лампа – наш лучший друг. Идеальное освещение – яркий солнечный свет, особенно на улице.

– У книги должен быть наклон.

– Повесить напротив рабочего места таблицу для контроля.

– Читать в "пиратских" очках. Шторку менять по самочувствию, при её смене сделать небольшой пальминг, контролируя себя по таблице.

Чаще закрывать более сильный глаз.

Должно быть обилие отдыха и расслабления для глаз: моргать после каждого знака препинания, закрывать глаза на 10-15 сек. после каждого абзаца, выполнять 1-2 минуты пальминг после прочтения 1-2 страниц, желательно после соляризации. Во время пальминга сделать несколько упражнений на подвижность глаз для разминки.

– Регулярно отрывайтесь о книги и смотрите вдаль.

Техника чтения

– Скользить глазами по белой полоске по низу буквы.
– Голова идет за глазами (шея постоянно в движении).
– Во время чтения менять расстояние от текста до глаз.

Рекомендации дальнозорким

– Категорически запрещается читать при плохом освещении.

– В начальном периоде восстановления зрения читать текст с крупными буквами, отодвигая его дальше, чтобы по возможности обходиться без очков. По мере улучшения зрения уменьшать размеры букв и держать текст ближе к глазам.

– Выполнять специальное упражнение с таблицей и текстом с мелкими буквами, скользя взглядом по белым полосам под буквами.

Выполнение упражнений для тренировки зрения во время чтения

– При закрывании глаз после абзаца, представьте какой-нибудь слог или букву, и, открыв глаза, увидьте их более чётко (упражнение на резкость);

– Время от времени делайте упражнения на динамичное расслабление, раскачивая слово или букву, или пальцы;

– Выполняйте упражнения на центральную фиксацию слова, слога, буквы, части буквы.

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

– Максимальный отказ от очков, которые калечат наши глаза.
– Полный отказ от алкоголя, табака и вредных привычек.
– Постоянно снимать физическое и психическое напряжение.
– Очищение организма от шлаков.
– Организация правильного раздельного питания.
– Закаливание.
– Физический труд и физкультура.
– Отдых для глаз: частые моргания, прикрывание глаз, пальминги.
– Защита от пыли, дыма и блеска.
– Чаще смотреть на зелень и на природу вообще.

– Не выходить на солнце из темноты с открытыми глазами, избегать световых ударов.

– Принимать солнечные глазные ванны (проводить соляризацию).
– Плескать чистой холодной водой в глаза.
– Умывание снегом и дистиллированной водой.
– Правильный отдых: спать 7-8 часов, для детей больше.

– Избегать злобы, ненависти, беспокойства, страха и других отрицательных эмоций.

– Устранять запоры.
– Больше овощей и фруктов, витаминов А, В, С.
– Лечебное голодание.
– Чаще ходить босиком по мокрой земле, снегу (для детей тоже).

– Не читать сразу после еды (во время еды) и перед сном.

ГЛАВНЫЕ ВРАГИ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ЗРЕНИЯ

1. Алкоголь.
2. Табак
3. Очки
4. Лень

Состояние наших глаз на 100% зависит от состояния здоровья всего организма, поэтому всё, что вредит здоровью, также больно "ударяет" и по глазам. То, что табачный дым вреден, понимают многие, но почти никто не представляет соотношения между количеством вредных веществ в окружающей нас природе (воздухе, воде) и в табачном дыме.

Табачный дым и экология

СИГАРЕТЫ И ПДК (предельно допустимая концентрация).

Мы часто читаем: в таком-то городе загрязнение воздуха недопустимо превышает ПДК – в 10, 15 или 25 раз, А во сколько раз превышает ПДК загрязнение токсичными веществами, содержащимися в табачном дыме? По никотину превышение в 115 000, саже – 30 000, бензапирену – 10 400, окислам азота – 9 200, синильной кислоте – 1 800, фенолу – 1343, по дициану – в 460 раз и т.д. По всем же 186 веществам содержание токсичных веществ превышает ПДК в 384 000 раз! А это значит, что именно во столько раз табачный дым следовало бы предварительно разбавлять чистым воздухом (например, при вентиляции или кондиционировании воздуха), чтобы его можно было использовать для дыхания. Если бы пришлось дышать одним табачным дымом, самый заядлый курильщик умер бы через несколько минут. Так порой и случается, когда человек выкуривает сразу много сигарет. Тем не менее, часто видим: кто-то спешит, бежит, но сигарету изо рта не вынимает, ухитряется на ходу делать частые затяжки.

Итак, человек курит, проживая, скажем, в заповеднике. В таких случаях обычно говорят: воздух вокруг – такой чистый, что и курить совершенно безвредно. Но вот вопрос: воздухом какой степени загрязненности приходится дышать курящему, даже если вокруг него одни сосны или безмолвные льды Антарктиды?

Химическая нагрузка на организм при выкуривании одной сигареты составляет 695 ПДК на кубометр, при выкуривании 20 сигарет в сутки – 13 000 ПДК на кубометр. В среднем же курящий дышит средой по загрязнению превышающей гигиенические нормативы в 1 100 раз. А от предприятий – загрязнителей окружающей среды мы требуем, чтобы люди дышали воздухом с загрязнением не более 1 ПДК.

Заболеваемость у курящих по сравнению с некурящими по облитерирующему эндартериитy (болезнь периферических сосудов, ведущая к гангрене) – выше до 47 раз. По раку легких – до 35. По хроническому кашлю – до 30, по хроническому бронхиту – до 25. По стенокардии – до 22. По раку гортани – до 20. По инфаркту миокарда – до 18. По раку пищевода – до 15. По раку ротовой полости и язвенной болезни

желудка -до 13. По раку мочевого пузыря и туберкулезу – до 10 раз (чем больше человек курит, тем выше заболеваемость).

Продолжительность жизни в результате курения снижается в среднем на 10-12лет.

Какое количество ежедневно выкуриваемых сигарет всё же может быть безвредным? Вопрос часто задают и сами курящие, оправдывающие себя тем, что я, мол, курю, но совсем немного Ответ таков: 0,017 сигареты в сутки! И то лишь при условии, если выкуривать столбик сигареты длиной в 1,1 миллиметра строго равномерно, в течение суток, что технически, само собой, невозможно. Так что курение – это безумие, отнюдь не украшающее цивилизованного современника.

То, что табачный дым вреден, знают все, хотя и не представляют до конца масштабы разрушений, которые он наносит нашему здоровью, но насчет алкоголя у всех людей представления вообще перевернуты с ног на голову. Все свято верят, что алкогольные изделия полезны, особенно вино, если его "употреблять в умеренных дозах". Давайте разберёмся в этом далеко не безобидном и не второстепенном для нашего здоровья и общества вопросе.

ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ОТ НАС СКРЫВАЮТ

Самоубийство людей и его механизмы

Руководитель изданий серии "Академия Управления" президент академии К.П.Петров:

«Настоящая работа Прогнозно-аналитического центра Академии Управления посвящена вопросам геноцида населения. Авторы преследовали цель показать правду о самых очевидных вредоносных вещах, о которых людям надо знать в первую очередь. Основными средствами геноцида являются употребление алкоголя, табака и наркотиков».

Что такое алкоголь

Начнём с простого и общеизвестного.

В состав пива, вина и водки входит алкоголь – этиловый спирт (этанол).

Его химическая формула С2Н5ОН. Это проходят в средней школе, но, к сожалению, в средней школе детям не сообщают, что алкоголь является наркотическим смертельным ядом. Также не принято и в среде молодёжи и взрослого населения считать покупаемую бутылку водки, вина или пива смертельно действующим наркотиком. Но не всё что принято – верно. Тем более, что уже давно – с 1972 года – известен официальный ГОСТ на этиловый спирт.

Все алкогольные продукты обязательно содержат этиловый спирт.

Например, что такое пиво! 100 грамм пива – это 6-12 грамм яда, этилового спирта, "одетого" в хмель, жито, дрожжи и другие составляющие.

Что такое вино! 100г вина – это 20г яда, этилового спирта, "одетого" в виноградное, яблочное и др. сусло (соки). Разные сорта винограда, яблок –

это и есть разные сорта вина, но основная составляющая их яд – этиловый спирт – один на всех.

100г шампанского – это 17г яда, а остальное – разные экстракты.

Что такое водка! 100г водки – это 40г яда – этилового спирта – "одетого" в 60г воды и разные экстракты.

Что такое коньяк! 100г коньяка – это 40г яда, "одетого" в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60г воды и различные экстракты.

Что такое самогон! 100г самогона это от 20 до 70г яда, "одетого" в воду и сивушные масла.

"Одеванием" этилового спирта в различные "одежды", создаётся его привлекательность. Вспомните, как начиналось ваше приобщение к алкоголю. Явно не со спирта. Вы сначала пили пиво, шампанское, вино. А состояние "кайфа", "балдёжа" вы получали только от этилового спирта, который находится в алкоизделии. Затем вам стало казаться, что этого мало, вы начинали употреблять спиртное с большим содержанием спирта – водку, а потом и в больших количествах.

Если человек единовременно принимает более 8 грамм этилового спирта на 1кг веса, то он от этого яда умирает. Например, если человек весом 70 кг примет 560 грамм чистого спирта сразу и ему не дадут "вырвать", то его этот спирт убьёт. Этот яд приводит человека в состояние наркоза. Наркозная доза (для получения эффекта наркоза – когда не чувствуется боль) равна 4 – 6 грамм на 1 кг веса, то есть 280 – 420 грамм для человека, весом в 70 кг.

Механизм воздействия алкоголя

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем. Но самые сильные изменения и в самую первую очередь наступают в человеческом головном мозге. Именно там этот яд имеет свойство накапливаться. После приёма кружки пива, стакана вина, 100 граммов водки – содержащийся в них спирт всасывается в кровь, с кровотоком идёт в мозг и у человека начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга. Механизм разрушения очень простой. В 1961 году трое американских учёных-физика Найсли, Москау и Пеннингтон рассматривали в изготовленный ими длиннофокусный микроскоп человеческий глаз. Они через зрачок сфокусировались на мельчайших сосудах сетчатки глаза, сбоку дали подсветку и физикам впервые в истории науки удалось заглянуть внутрь сосуда человека и увидеть, как по сосуду течёт кровь.

Что же увидели физики? Они увидели стенки сосуда, увидели лейкоциты (белые кровяные тельца) и эритроциты (красные кровяные тельца, которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ – в обратном направлении). По сосудам текла кровь, всё снимали на плёнку. В один из дней физики посадили к микроскопу очередного клиента, глянули ему в глаз и ахнули. У человека по сосуду гуляли тромбы: сгустки, склейки эритроцитов. Причём в этих склейках они насчитывали по 5, 10,40,400 до 1000 штук эритроцитов. Они их образно называли виноградные гроздья. Физики перепугались, а человек сидит и вроде ничего. У второго третьего

нормально, а у четвёртого опять тромбы. Начали выяснять и выяснили: эти двое накануне пили. Тут же физики совершили варварский эксперимент. Трезвому человеку, у которого в сосудах было всё нормально, дали выпить кружку пива. Через пятнадцать минут в крови бывшего резвого человека появились алкогольные склейки эритроцитов.

Физики решили, что они совершили величайшее научное открытие – напрямую доказали, что алкоголь сворачивает кровь (является тромбообразующим средством) в сосудах человека, а не только в пробирке, как было известно из опыта. Этот опыт, который раньше показывали в школе в 9 классе на уроках биологии, заключается в следующем. В пробирку наливается вода и в неё капается несколько капель крови. На фоне лампы вода окрашивается в ярко оранжевый цвет. Тут же в это пробирку капается несколько капель водки и прямо на глазах кровь сворачивается хлопьями. Итак, как оказалось, не только в пробирке, но и в сосудах алкоголь сворачивает кровь. На всякий случай физики обратились к медицинской энциклопедии и с изумлением обнаружили, что медицина уже 300 лет диагностирует алкоголь как наркотический нейротропный и протоплазматический, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

Как известно, спирт – это хороший растворитель. Как растворитель он широко применяется в промышленности при изготовлении лаков, политур, в ряде химических производств для синтеза красок, синтетического каучука и прочего. Он растворяет всё: и жир, и грязь, и краску... Поэтому спирт в технике применяют для обезжиривания поверхности. Но ведь, попав в кровь, спирт и там себя ведёт как растворитель!

Что происходит, когда алкоголь (всегда содержащий спирт) попадает через желудок в желудок в кишечник в кровь?

В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта как бы тонким слоем смазки, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Каждый из эритроцитов несёт на себе однополярный отрицательный заряд, а поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга. Спиртосодержащая жидкость удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате эритроциты вместо того, чтобы отталкиваться, начинают слипаться.

При этом красные кровяные клетки приобретают новое свойство: они начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Процесс идёт в режиме снежных комков, размер которых нарастает с количеством выпитого. Диаметр капилляров в отдельных частях тела (мозг, сетчатка глаза) иногда настолько мал, что эритроциты буквально "протискиваются" по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров. Наименьший диаметр капилляра в 50 раз тоньше человеческого волоса, равен 8 микрон (0,008 мм), наименьший диаметр эритроцита – 7 микрон (0,007 мм). Поэтому ясно, что образование, содержащее несколько эритроцитов, не способно двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам всё меньшего калибра, он

достигает в конце концов артериолы, имеющей диаметр, меньший диаметра сгустка, и перекрывает её, полностью прекращая кровоток в ней, следовательно кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200 – 500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов.

Разумеется, тромбы таких размеров перекрывают артериолы не самого мелкого калибра.

Вследствие того, что кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается гипоксия, то есть кислородное голодание (кислородная недостаточность). Человеческий мозг состоит из 15 миллиардов нервных клеток (нейронов). Каждую нервную клеточку (нейрон, обозначается треугольником с точкой) в конечном счёте питает кровью свой микрокапилляр. Этот микрокапилляр настолько тоненький, что для нормального питания данного нейрона эритроциты могут протискиваться только в одни ряд.

Но когда к основанию микрокапилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, то она его закупоривает, проходит 7 – 9 минут и очередная мозговая клетка нейрона человека безвозвратно и навсегда погибает.

После каждой так называемой "умеренной" выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нервных клеток нейронов. И когда врачи – патологоанатомы вскрывают череп любого так называемого умеренно пившего человека, то у всех видят одинаковую картину – сморщенный мозг, мозг меньший в объём, и вся поверхность коры головного мозга в микрорубцах, микроязвах, выпадах структур. Это всё участки мозга, разрушенные алкоголем.

Вот как патологоанатом описывает мозг "весельчака" и "балагура", который по мнению друзей пил "умеренно" и 'культурно": "Изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминают землю, после того, как на нее сбросили бомбы – вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след (Рязанцев В.В., Киев 1987 г.)

Таким образом, алкоголь – это как бы и невидимое, но очень мощное оружие, направленное на то, чтобы лишить человека разума. А если пьёт целый народ, как наш народ загнали в эту пропасть пьянства, то это значит лишить разума и весь народ, и превратить людей из людей разумных, творческих, мыслящих, нацеленных вперёд – в просто двуногое рабочее стадо.

Механизм дурения от алкоголя

Почему человек от алкоголя дуреет?

– Вопрос не праздный. Пьяницы зачастую говорят, что они поэты: "мы хмелеем, мы пьянеем". Слов в общем разных в своё оправдание напридумывали. Но трезвому человеку видно, что под действием алкоголя

человек самым натуральным образом дуреет (становится дураком, то есть, воспринимает окружающую реальность не такой, какой она есть на самом деле), а не хмелеет. Как это происходит?

Человек в силу невежества, безнравственности и безволия заливает в себя алкоголесодержащую жижу (пиво, вино, водка – разницы нет). Спирт всасывается в кровь, повреждает, склеивает эритроциты. Эти склейки с кровотоком идут в мозг, закупоривают клетки мозга. Клетки мозга начинают кислородно голодать. Клетки мозга начинают в массовом порядке погибать. Нормальная работа коры головного мозга нарушается и человек поэтому дуреет. Это мы уже знаем. Что же происходит с головным мозгом пьющего? Что же происходит с этими убитыми клетками?

Эти клетки – человеческая ткань. Температура под черепом 36°С. Эти убитые клетки начинают гнить и разлагаться. Но чтобы эти гниющие клетки не отравили мозг совсем, организм вынужден закачивать под череп огромное количество жидкости. Вот эта жидкость и давит с утра клещами голову тому, кто накануне пил. В этом и состоит причина головной боли с похмелья. Для удаления погибших клеток в коре головного мозга создаётся повышенное давление за счёт усиленного притока жидкости и фактически прямого физиологического "промывания" головного мозга. Именно с этим и связана мучающая утром жажда – потребность в дополнительном объёме жидкости.

В этом причина того, что организм требует много воды для промывки оставшихся мозгов от отмерших мозговых клеток. Закачанная под череп жидкость растворяет мозговые клетки и наутро через мочеполовую систему сливает их в городскую канализацию. Синдром похмелья – не что иное, как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клетки, с этим и связаны утренние головные боли.

Поэтому существует абсолютно точный научный афоризм:

Тот, кто пьёт водку, вино и пиво, тот мочится собственными мозгами.

Много нива, водки и вина выпили – много мозгов в унитаз сольёте.

Мало пива, водки и вина выпили – мало мозгов сольёте. Но сольёте в любом случае, потому как такова суть воздействия этого наркотического яда – алкоголя.

Гипоксия – алкогольная эйфория

Как связаны гипоксия (кислородное голодание) и алкогольная эйфория?

Состояние возбуждения – эйфорию, возникающую при приёме спиртных изделий, многие исследователи приписывают гипоксии. Гипоксия возникает, когда происходит закупоривание сосудов головного мозга и доступ кислорода через кровь к клеткам головного мозга прекращается.

Такое же состояние, вызванное кислородным голоданием (гипоксию), человек испытывает на большой высоте (например, в горах). Интересно, что сам человек обычно не замечает нарушений нормальной деятельности организма, вызванных высотой. Более того, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, он будет утверждать противное.

Мы видим, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение, та же переоценка своих сил ("море по колено"), то же радостное, возбужденное состояние, та же неспособность критически оценивать свои действия.

Все так же, только гипоксия алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднения его доставки к клеткам головного мозга, тканей, органов в результате нарушения кровообращения.

Итак, веселья, связанное с приёмом алкоголя, имеет в основе гипоксию. А гипоксия, в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов – это всегда отмирание каких-то клеток, тканей.

То есть, человек расплачивается за алкогольное "веселье" – одурение своим мозгом!

Мы приходим, таким образом, к важному выводу, что

БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕТ В ПРИНЦИПЕ.

Механизм разрушения клеток алкоголем

Какие есть ещё механизмы разрушения организма алкоголем? – Существует прямой механизм разрушения клеток. Как мы уже отметили, этиловый спирт является универсальным растворителем. Особенно хорошо спирт растворяет жиры. Но ведь оболочки человеческих клеток сплошь СОСТОИТ ИЗ жировых молекул. Что происходит, когда человек заглатывает алкоголесодержащую жижу (пиво, ВИНО, водка – разницы нет)?

Молекула спирта подходит к молекуле жира, взаимодействует с ней и вышибает оболочку клетки. Клетка повреждена. Именно в результате этого алкогольного повреждения клетки, внутрь её может попасть всё, что угодно: "плохая экология", химия, шлаки. Другие молекулы может "затянуть" внутрь повреждённой клетки через рану, нанесённую ей молекулой спирта. А внутри клетки – ядро, хромосомы. В конечном счёте алкоголь данную клетку может убить совсем.

Алкоголь и генетика

Если соотносить алкоголизм и его влияние на генетику (наследственность), то можно выделить следующие последствия; Алкоголь вызывает мутации, вследствие чего повреждённые им гены передаются потомству, разрушая потенциал здоровья и личностного развития последующих поколений;

Помимо мутаций алкоголь способен вызывать сбои в отработке безошибочных самих по себе генетических программ как в организме самого пьющего, так и в процессе формирования плода в организме пьющей матери.

Для многих людей генетически – в процессе "культурного пития" без злоупотреблений – запрограммировано возникновение зависимости от потребления алкоголя, которая неизбежно перерастает в алкоголизм со

свойственными ему спутниками; разрушением нейронных сетей головного мозга, деградацией личности, общим прогрессирующим ухудшением здоровья, генетическими нарушениями в потомстве и закреплением предрасположенности к алкоголизму на генетическом уровне. Вследствие того, что алкоголь – мутагенное снадобье, а генетическая предрасположенность к возникновению зависимости от алкоголя – объективная данность, каждый, кто противится пропаганде и установлению как нормы жизни человека абсолютной трезвости в отношении алкоголя (а также и прочих дурманов, обладающих аналогичным более или менее ярко выраженным воздействием) – либо дурак, либо мерзавец, обрекающий множество людей в нескольких поколениях на ущербное существование, на пониженный потенциал общественного развития в целом, а также представляет угрозу для окружающих, когда во власти пьющего оказывается что-то еще помимо его тела.

ВЫВОДЫ

– Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.

– Алкоголь – нервный яд. Он нарушает химизм нейронов, затрудняя проведение нервных импульсов.

– Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание красных кровяных клеток-эритроцитов и как следствие тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок.

– Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство.

– Лишая ткани кислорода в результате тромбоза сосудов, алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма. Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируются печень, половые железы, слабеет сердечная мышца и т.д. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под воздействием алкоголя.

– Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением суммарного количества выпитого в течение всей его жизни. БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!!

– Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества, делает его "алкогольным автоматом".

– Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные формы.

– Алкоголь нарушает структуру ДНК, нередко необратимо. Он вносит свои зловещие поправки в развитие нового человека, запрограммированное генетически. Степень развития мозга и интеллектуальные возможности человека, его рост и вес, черты лица определяются алкоголем не в меньшей степени, чем генами.

– В облике и поведении ребёнка, рожденного пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы типа "алкогольного синдрома плода".

– "Пьяное"зачатие всегда приводит к дефектам развития ребёнка, часто весьма тяжелым.

– Алкогольные нарушения генофонда накапливаются, увеличивая число детей, страдающих болезнями.

– У принимающих алкоголь людей блокируется интуиция и ими легко управлять

– Наркобароны зарабатывают миллиарды на продаже алкоголя, табака и наркотиков, и они никогда не расскажут вам что вы читали выше.

Если читающий эти строки принадлежит к категории регулярно, пусть и мало, пьющих, то, если он немедленно примет для себя абсолютную трезвость по отношению к алкоголю, табаку и прочим дурманам, пройдёт минимум три года, прежде чем он поймёт, сколь многое стоит за настоящим текстом.

И наступит день, когда росичи
предадут РОДичей – богов своих,
преклонясь пред чужим единым,
который скажет не внуки вы мне но рабы.
И уйдут – Великие Древние Боги.
Уходя, проклянут – они отступников
и потомков их, и не будет счастья на этой земле.
На костях и крови, страхе и боли будет
история их, и вырождение-их удел,
хаос же их путь.
Но придёт рассвет, вспомнят росичи,
что не рабы они, но внуки Богов,
откроют волхвы врата Отцам и
закончится эпоха тьмы...

Волхв РОДа

ДНЕВНИК КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ №____

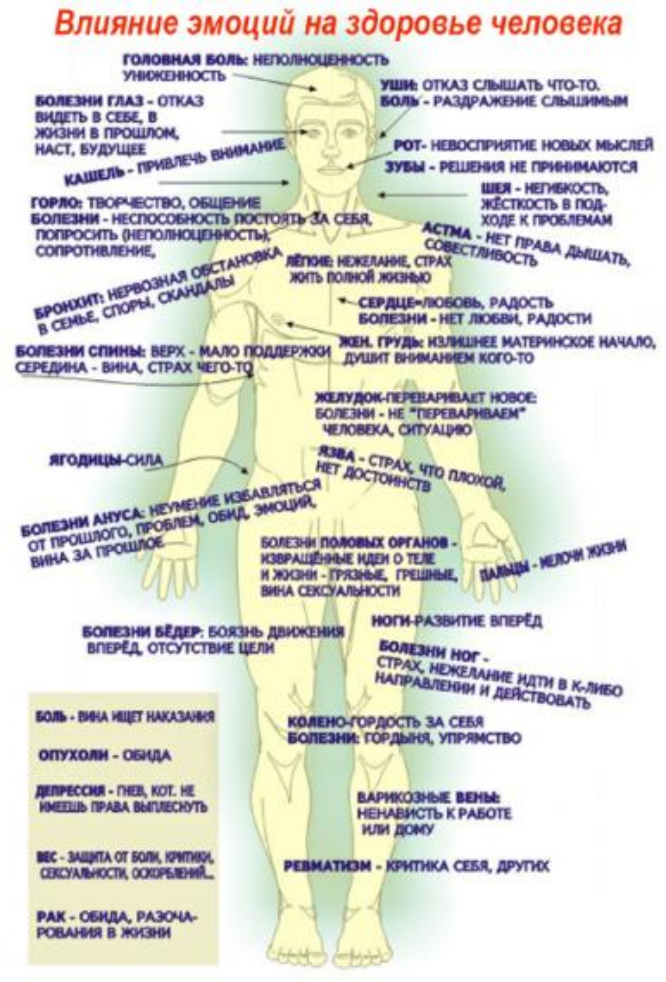
1. Фамилия, Имя, Отчество.
2. Дата заполнения, время начала и окончания написания дневника.
3. Расстояние до текста, позволяющее читать без очков, без напряжения: размер шрифта, _____мм. (Меряется с помощью длинной линейки от носа).

	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Правый глаз			
Левый глаз			
Оба глаза			

4. Выполнение упражнений для глаз, их вид и количество.
5. Выработка полезных зрительных навыков.
6. Анализ Вашего психического состояния за день. Угасание привычки к нервному и психическому напряжению.

7. Выработка правильных навыков чтения.
8. Работа по оздоровлению организма.
9. В каком случае люди употребляют алкоголь? Зачем они это делают? Что в этом плохого? Как в этом случае поступите Вы?
10. План работы на завтра по улучшению зрения и оздоровлению организма (конкретно с привязкой по времени и ситуации).
11. Прояснения сознания.
12. Ваш настрой на восстановление зрения:

Сегодня и всегда я решительно настраиваюсь на дальнейшее оздоровление всего организма. По мере оздоровления организма во мне рождается идеально правильное зрение огромной колоссальной силы. И близко и далеко я вижу все одинаково ярко, отчетливо. С каждой секундой усиливается зрение, с каждой секундой я вижу все лучше и лучше.

Рождается яркое, сильное, энергичное зрение. Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мои глаза. Новорожденная жизнь рождает яркие-яркие, сияющие, новорожденно-юные, лучистые, блестящие глаза. Белки моих глаз быстро светлеют, белки моих глаз рождаются ярко светлые - ярко светлые, как снег под яркими лучами солнца.

Огромная колоссальная энергия вливается в мои глаза. Рождаются энергичные, сильные, неутомимые глаза. Я могу целый день напролет читать текст, в области глаз легко, спокойно. Рождаются сильные неутомимые глаза. Рождается взгляд такой силы, как луч солнца.