

Восстановление зрения при близорукости



Евгений Мартюшов

12+

Евгений Мартюшов

Восстановление зрения при близорукости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65377588

SelfPub; 2022

Аннотация

В книге представлен единственно верный способ избавления от близорукости, проверенный на практике и 100 % работающий.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Измерение миопии с картой Снеллена	4
Восстановление зрения	6
В очках или без них	6
Техника	8
Расстояние: прогрессивно слабые линзы	9
Замечания к технике	10

Евгений Мартюшов
Восстановление зрения
при близорукости

Измерение миопии
с картой Снеллена

<u>Снеллен</u> (оценка)	<u>Диоптрии</u> (минус)	<u>Дистанция</u> (сантиметры)
20/400	4.00	25
20/300	3.50	28
20/250	3.00	33
20/200	2.5	40
20/150	2.00	50
20/100	1.51	66
20/70	1.25	80
20/50	1.00	100
20/40	0.75	130
20/30	0.50	200
20/20	0.00	∞

Восстановление зрения

В очках или без них

- Если ваша коррекция больше $-3,00$ D, очки не нужны.
- Если коррекция меньше $-3,00$ D, не используйте очки.

Выберите очки, которые позволяют читать в 20 – 25 см с экрана или книги

- Если вам нужно сесть на расстоянии более 50 см, выберите менее сильные очки или будьте без очков!
- Проверяйте свое зрение каждую неделю, используя карту Снеллена на расстоянии 6 метров при ярком свете.
- Продолжайте, пока не достигнете своей цели... 20/20 или даже 20/15!



D1

Edge of focus



D2

Edge of blur



D3

Edge of readability

Техника

1. Читайте с расстояния D3, при необходимости отрегулируйте расстояние.
4. Делайте это в течение 4–8 часов в день, делая перерывы каждые 30–60 минут.
5. Увеличивайте расстояние, пока оно не превысит 100 сантиметров.
6. Перейдите к менее сильным линзам и повторяйте, пока не научитесь читать 20/20.

Расстояние: прогрессивно слабые линзы

Для занятий на расстоянии покупайте линзы, которые постепенно становятся слабее на 2-3 диоптрии.

Последовательно уменьшайте с шагом 2-3 диоптрии

- Гулять пешком
- Телевизор
- Кино
- Встречи и лекции
- Езда в качестве пассажира

Замечания к технике

- Ни в коем случае нельзя переусердствовать и делать занятия более 8 часов в день.
- Обязательно делать перерывы не реже чем через 60 минут не менее чем 5 минут
- Ваше зрение будет улучшаться сначала резко, потом будет закрепление результата длительное время, и так несколько циклов (повторение этого) до полного восстановления зрения.
- Если читаете за компьютером а не бумажную книгу, расстояние может быть более 50 сантиметров, в таком случае не обязательно надевать плюсовые линзы
- Не следует читать в минусовых очках если вы видите на расстоянии более 15 см от экрана компьютера, если расстояние меньше, то минусовые очки должны быть такими, чтобы D2 было не более 100 сантиметров.
- Чтобы не заказывать очки слишком часто, можно купить контактные линзы для чтения, а так же для дали (если нужно для дали, только их придётся менять).
- Если использовать перед и после чтения пальминг, это повысит эффективность восстановления зрения. Закройте глаза и плотно закройте их ладонями на 2 – 3 минуты, это и есть пальминг.
- Если у вас дома есть лампа на 100 ватт, можно периоди-

чески проводить соляризацию – с закрытыми глазами на расстоянии 40 см «смотреть» на включенную лампу до 5 минут, после чего провести пальминг. Соляризация сильно улучшает зрение на какое-то время, а если делать её периодически достаточно часто, то эффект будет долговременным.

- В интернете есть стереограммы для восстановления зрения, скачайте эти картинки и периодически тренируйте зрение с помощью них

- Глазам нужно быть в форме, поэтому периодически делайте зарядку для глаз:

- 1) Быстро моргайте в течение 60 секунд. После этого сделайте небольшой перерыв и повторите упражнение еще раз.

- 2) Сидя в удобной позе, необходимо крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. После этого такое же количество времени глаза нужно подержать открытыми и снова повторить упражнение. Повторить 6-8 раз.

- 3) Стоя, вытянуть вперед руку и посмотреть на кончик пальца, который должен быть расположен по средней линии лица. Не отводя глаз от пальца, медленно приближайте его к носу. Смотреть на палец нужно до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

- 4) Тремя пальцами правой и левой руки легко нажмите на верхнее веко обоих глаз, подержите их так одну-две секунды, затем уберите их с глаз. Повторить 3-4 раза.

- 5) Прижмите кожу надбровных дуг указательными пальцами и медленно сомкните веки, не убирая при этом паль-

цев. Повторить 8-10 раз.

6) Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно. Во время этого ни в коем случае нельзя двигать головой. Повторите 8-12 раз.

7) Делайте глазами медленные круговые движения сначала по часовой стрелке, затем в другом направлении. Повторите 4-6 раз.

8) Отведите руку в правую сторону, после чего не спеша передвигайте палец полусогнутой руки справа на лево. Следите за передвигающимся пальцем, при этом не передвигая головы. Повторите 10-12 раз.

+79831124175