



Татьяна, Виктор Картавенко и Екатерина Меркюри

НОВАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



**Для тех, кто работает за компьютером,
много читает и кому важно качественное зрение.**

БОЛЕЕ 11 СПОСОБОВ СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ

а также: покраснение, сухость, жжение,
ухудшение качества зрения и т.д.



Содержание

✓ Вместо введения	2
✓ 10 типичных проблем, связанных с усталостью глаз	4
✓ 12 самых распространенных ошибок людей, которые испытывают усталость глаз	23
✓ 10 способов быстро снять усталость глаз и освежить взгляд	38
✓ Какие же действия нужно выполнить, чтобы решить проблемы с усталостью глаз?	39
✓ Советы Чингисхана из глубины веков	44
✓ 12 самых необходимых продуктов для хорошего зрения	47
✓ Но что же мы, наша «Школа безопасного здоровья доктора Картавенко» может предложить вам, уважаемый читатель?	54
✓ Самый быстрый способ снять усталость глаз	56
✓ Существуют ли другие методики, направленные на решение подобных проблем?	59
✓ Какие у вас есть возможные пути?	63
✓ Специальный поларок для наших читателей	69

Вместо введения.

Сейчас мы не будем рассказывать о том, кто мы такие. Мы не будем занимать вас нашими учеными степенями и званиями. Мы сразу возьмем «быка за рога».



В том смысле, что уже с этого момента начали избавлять вас от усталости глаз и улучшать ваше зрение.

Что нас подвигло написать эту книгу?



Во-первых, тот факт, что при нарушении адаптации в первую очередь страдает именно зрение человека.

Во-вторых, изменения зрения начинаются с усталости глаз, которую современная традиционная офтальмология даже не берет в расчет.

В-третьих, именно с усталости глаз происходит развитие так называемого синдрома хронической усталости (СХУ), который не лечится как общее состояние организма, а разобранный на симптомы и синдромы, залечивается «узкими» специалистами.

В-четвертых, мы как авторы «Школы безопасного здоровья доктора Картавенко» прекрасно видим, что многие растри-ранжированные способы лечения крайне опасны для здоровья людей. И не только тем, что эти методы вызывают определенные осложнения, а также и тем, что вслед за этим происходит развитие новых болезненных состояний.

И так развивается порочный круг. И

вырваться из него бывает нелегко, а зачастую и невозможно.

А с чего все начинается?

**10 типичных проблем,
связанных
с усталостью глаз.**



1. Глаза часто выглядят устало

Тусклый взгляд, сочувствие окружающих часто с двусмысленным содержанием, искренние вопросы близких и родных о том «что случилось» и «как помочь». И на самом деле, как, если зеркало вашей души запотело.

И вы нещадно трете свои глаза, пытаетесь разогнать туман и вернуть взгляду блеск и огонь. Не получается. Даже дорожные капли с гламурным названием «Голливудский взгляд» не могут вам помочь. Просто вы забыли о том, когда вы и ваши глаза полноценно отдыхали.

И как результат ваши глаза теперь наполнены усталостью и тоской.



2. Глаза быстро утомляются

Среди профессионалов много людей творческого склада. Только удалось нащупать легкий стиль, переработана масса «инфы», строчки новой книги складываются в страницы. Наконец-то вы довольны собой. И вот вдруг, глаза ни с того ни с сего начинают подщипывать, в них появляются мушки. И сколько не три глаза чтобы разогнать мушки, пока не отойдешь от любимого и так необходимого для работы компьютера, эти неудобства только продолжают нарастать.

Причем с каждым новым подходом утомляемость проявляется все раньше. Первые мысли, которые приходят в голову: «заработался, нужно отдохнуть и все пройдет». Поначалу все так и происходит. Но чем чаще муза посещает пиита, тем быстрее начинают подводить глаза. И все по кругу. Но как творческий человек может бросить любимое дело из-за какой-то усталости глаз?

И тут круг превращается в штопор. А что на выходе? Сами знаете – в лучшем случае длительная реабилитация, а в худшем...



3. Слезотечение

Помните, как у классика: «А слезы бежали и бежали». Примерно так же, как и у некоторых из вас сейчас. Если вы в очках или без оных, то слезу можно смахнуть и раз и другой. В линзах же такое действие проблематично.

С постоянно «мокрыми» глазами вы смотрите на окружающий мир, как бы вы смотрели на него через стеклянную банку, полную воды. Одним словом, как у Кевина Костнера – «Водный мир».

К женщинам с глазами полными слез социум относится со снисхождением. А к мужчинам? Ведь каждый раз не ответишь: «Мужчины не плачут, мужчины огорчаются». Как же их остановить, эти самые слезы, если они работать не дают? Да и контактировать с окружающими такими глазами весьма затруднительно.

Вам нужно «наводить мосты», общаться, да и глазками «пострелять» охота. А ваши мысли

заняты лишь одним «Как же все-таки осушить этот «водный мир» в ваших глазах?».



4. Сухость и жжение глазного яблока.

В прежние времена в Османской Империи высокопоставленных чиновников изысканно казнили бриллиантами, растертыми в пыль. Ее насыпали в чашечку с кофе и приговоренный, выпивая этот драгоценный напиток, умирал в страшных мучениях.

Примерно то же самое чувство испытываете и вы, когда ваши глаза, будто засыпаны песком или бриллиантовой пылью. Вы испытываете такое жжение и сухость, что нет сил терпеть. Хочется окунуть лицо в таз с родниковой водой и наслаждаться прохладой и покоем, но вы же не Ихтиандр. И жабры у вас не выросли. Жжение и сухость глазных яблок вызывает дискомфорт, который не позволяет вам плодотворно трудиться и полноценно творить. Да попросту нет возможности даже выспаться и отдохнуть хотя бы немного от этого состояния. И что вы только не испробовали, а облегчение так и не приходит.

Логическим продолжением сухости и жжения

является кератит – воспаление белочной оболочки глазного яблока. Лишенные естественной смазки, ваши веки становятся вашими заклятыми врагами. Они, будто наждачная бумага начинают методично царапать и травмировать ваши глазные яблоки. Медленно, но верно разрушая белочную склеру глаза...

Картина эта отчасти напоминает знаменитое полотно Карла Брюллова «Последний день Помпеи».

Столько в этом страдании безысходности и отчаянья. Дорогостоящее и длительное лечение в этом случае приводит к формированию на глазной склере множества посткератических рубцов, которые напоминают израненное тело ветерана, прошедшего через множество сражений.

Но это не тот случай, когда шрамы украшают.

Не доводите себя до такого состояния.



5. Покраснение глаз

В очередной раз с утра ваши глаза предательски красны. Вы то знаете, что с Бахусом вы вчера даже не пересекались. Ну и что? Ваши покрасневшие глаза выдают вас с головой. Оправдываться нет ни смысла, ни сил. В переговорной комнате коллеги по бизнесу смотрят на вас с явным подозрением. Да и шеф что-то в связи с этим бубнит себе под нос.

А если вы за рулем с такими глазами,

то на вас, как на дорогую блесну, или наживку бросаются гаишники. Но вашим покрасневшим глазам от этого не легче. И чем бы вы ни занимались, о чем бы вы ни думали, вас не покидают мысли: «что же все-таки делать?».

Покраснение глаз после утомительной зрительной нагрузки для наших современников является чуть ли не трендом. Иные даже гордятся своими красными глазами и совсем не

понимают того, что это не просто неприглядный симптом.

Мало ли кто что подумает о таком «красноглазом», дело еще и в том, что покраснение глаз является чуть ли не **последним предупреждением** человеку о предстоящей глазной катастрофе.

И все это происходит потому, что вслед за покраснением глазного яблока начинается переполнение кровью как глазодвигательных мышц, так и мышц, управляющих хрусталиком. хрусталик – это главный компонент оптической системы глаза и дальнейшими проблемами, связанными с нарушениями фокусировки зрения, четкости изображения мы обязаны именно хрусталику.

Следует напомнить, что традиционные методы снятия покраснения глаз надолго могут лишить вас привычной трудоспособности. Вас словно выбивают из седла и прошедшие через это уже не соглашаются на такие способы лечения. И не зная других методов, просто загоняют себя в

тупик.



6. Постепенное ухудшение качества зрения.

Не секрет, что у многих людей к 40 годам происходит заметное ухудшение качества зрения. То есть ухудшение, которое они уже сами замечают. А ведь и невдомек большинству из нас, что процесс этот начинается не в 40 лет, а гораздо раньше. И чем интенсивнее нагрузка на зрение, чем бесшабашнее наш образ жизни, тем раньше мы получаем тревожные сигналы.

И каким бывает наше удивление и досада, когда мы обнаруживаем, что нам нужно носить очки. Некоторые женщины впадают в растерянность, а некоторые в депрессию. Как же, ведь теперь они себя начинают относить к другой жизненной и возрастной категории. Боязнь потерять былую привлекательность в новом образе «в очках» не дает покоя. А ведь мало кто знает, что развитие этого процесса вполне возможно оттянуть на десяток – другой лет, да и молодость и красоту заодно продлить.



7. Нарушение фокусировки зрения.

Это в анекдоте с вопросом «Сколько будет дважды два» ответ: «Где-то семь или восемь» может вызвать небольшой смех. А если вы бухгалтер или кассир, или хуже того, снайпер? И ответ типа «Где-то...» явно не пройдет.

А ведь именно нарушение фокусировки зрения и является часто источником ошибок, влекущих за собой тяжелые последствия. Монотонное мерцание монитора компьютера, мелкий текст, неправильное освещение – все это в итоге приводит к усталости мышц, фиксирующих хрусталик глаза. В результате чего резко нарушается фокусировка и транслирующая оптическая система блокируется.

Поэтому и происходит появление зрительных ошибок. И вместо точного ответа появляется ответ «Где-то...». И если вам нужно закончить квартальный отчет, а сроки «поджимают», а заполнение финансовых ведомостей для

материально ответственных лиц?.. Тут уже явно не до смеха.

И чем вы раньше «настроите» свое зрение, усилите и защитите механизмы, отвечающие именно за фокусировку, тем дольше вы как профессионал «останетесь на плаву».



8. Нарушение сумеречного зрения («куриная слепота»)

Кто-то из нас в далеком детстве развлекал себя наблюдением за поведением кур в сумерках. Они ходили, будто пьяные. Вроде и видит курочка зернышко и склевать его хочет, а не получается – клюв мимо пролетает. Вот и назвали в народе такое явление «куриной слепотой».

У людей, подолгу работающих за компьютерами, такое явление, как нарушение сумеречного зрения, протекает по тому же самому сценарию. Вроде и видно очертание предмета, а распознать его не получается.

В условиях сегодняшней жизни, особенно для автовладельцев и водителей, нарушение сумеречного зрения штука весьма опасная.

Вот что пишет нам один из наших клиентов:



«Нарушается острота зрения в малоосвещённых местах. Уже не могу свободно ездить в затонированной машине вечером и ночью».

Процесс нарушения сумеречного зрения, формирования так называемой «куриной слепоты» достаточно прост. Известные нам из курса школьной анатомии пресловутые «палочки и колбочки» именно в сумеречное время начинают жить отдельными друг от друга жизнями. В течении светового дня «палочки и колбочки» успешно дополняют друг друга.

И все благодаря так называемому «желчному пурпуру» зрительному пегменту, который обеспечивает этот сложный биохимический процесс.

Но острые и хронические заболевания печени и желчного пузыря, различные функциональные

нарушения в организме механизм этот извращают, делают неполноценным. И вот тогда некоторые из нас как курочки клюнуть хотят, а попасть уже не могут.



9. Боль в глазах

Как показывает практика, боль в глазах-штука достаточно коварная. А, значит, как из-под тишка, словно из-за угла. И это чаще всего тогда, когда ты «поймал свою волну» и «будто взлетел» над этим серым миром.

Тебе туда, на самый верх, но внезапная боль в глазах как шальная пуля, как предательство, как измена, на все твои мечты ставит жирный черный крест. И твои крылья, как крылья у Икара опадают. И остается только боль. Пронзительная. До крика. До сердечного стога.

Она проникает в твою душу и пронизывает твои глаза как стрела коварного хазара. И тебе хочется лишь одного – укрыться от этого предательства. Как можно плотней закрыть свои больные глаза, найти и ощутить покой и только покой.

Именно боль в глазах указывает на то, что ваш организм «на местах» перестал справляться с процессами обмена веществ, и недоокисленная молочная кислота как раз и является причиной

этой боли.

Как правило, такая боль является показателем крайней степени перегрузки нервного обеспечения всей оптической системы, особенно в транслирующей ее части (прохождение светового сигнала по нервным пучкам в головной мозг).

Именно такая боль является тем «коротким замыканием», которая указывает на необходимость отдыха всей системе зрения, то есть полноценного восстановления.



10. Головная боль, связанная с усталостью глаз.

Клод Монэ – один из самых ярких художников-импрессионистов записал в своем дневнике: «Словно девять кругов ада, около своего мольберта я испытал и усталость глаз, и жжение в них, и даже забитые песком глаза.

Но я рисовал сквозь все это. Я даже надевал шоры Да-Винчи. И лишь одно – головная боль после всех этих мучений надолго выбивала меня из седла. И тогда я умирал. Долго и мучительно. Даже опий с трудом мне помогал вернуться к жизни».

Неужели и вы как несчастный Монэ хотите испытать все это? Нет!

У вас есть другой выход. И он рядом.



12 самых распространенных ошибок людей, которые испытывают усталость глаз.

1. Убеждение, что усталость глаз пройдет сама

Пока вы так считаете, проблема «набирает обороты». Инерция усиливается. И дать проблеме «задний ход» уже не удаётся. Сухость глаз переходит в жжение, жжение – в ощущение «песка». Вслед за этим наступает нарушение фокусировки.

И если до этого вы очков не надевали, то вам теперь приходится с ними жить. Но только как вы подходите к компьютеру, жжение вас настигает вновь. И все сначала.



2. Суждение, что усталость глаз и качество зрения не связаны с характером питания

А знаете ли вы, что уже с 1 октября 2011 года такие страны как Дания и Швеция ввели 60% налог на продукты питания с повышенным содержанием жиров. Именно ученые этих стран доказали, что жиры животного происхождения отрицательно влияют на качество зрения.

Питаются многие из нас «фаст-фудами», а ведь им и невдомек, что нарушения обмена веществ из-за такой еды и приводят к ожирению. Один из результатов которого – резкое ухудшение зрения.



3. Заблуждение, что проблемное пищеварение не имеет никакого отношения к качеству зрения

Одно из самых распространенных проявлений такого пищеварения – это запоры. Ни для кого не секрет, что именно нарушение моторики толстого кишечника приводит к нарушению полноценного пищеварения. Нарушение эвакуации содержимого толстого кишечника приводит к перераздражению стенок желудка.

Это в свою очередь отражается на так называемых «лицевых» пазухах – пазухах носа и лобной кости. Все это и является предтечей быстро развивающихся проблем с глазными яблоками – повышенное слезоотделение, покраснение белочной склеры и нарушение остроты зрения.

4. Применение упражнений для глаз, связанных с повышенной двигательной нагрузкой

Многие из нас при появлении усталости глаз выполняют глазодвигательные упражнения как например, «змейка», «круг», «квадрат», надавливания на глазные яблоки и т.д. И считают, что такая «тренировка» поможет их глазам.

При этом они совсем не осознают того, что количество молочной кислоты, накопившееся в мышцах уже уставших глаз после таких упражнений, только увеличивается.

И в связи с этим резко возрастает угроза нарушения ее утилизации.

В этом случае вместо одной проблемы – усталости глаз человек получает две проблемы: и усталость глаз, и избыток молочной кислоты.

Зачастую после этого формируется порочный обменный круг, который часто приводит к

развитию катаракты.

Это явление известно со времен возведения египетских пирамид. Но разработчики подобных упражнений для глаз почему-то об этом факте стараются не упоминать.

5. Использование капель типа «искусственная слеза» для решения проблем сухости глаз

Мы не откроем никаких Америк, если скажем вам о том, что организм сам не только может, но и должен вырабатывать свою собственную слезную жидкость. Естественная человеческая слеза не только смазывает конъюнктиву глаза, белковую склеру, но и выполняет важнейшую естественную дезинфицирующую функцию.

А применение «искусственной слезы» не только не способно полноценно выполнить эти задачи, но и само по себе приостанавливает выработку естественной слезы. И если в начале вы жаловались на сухость глаз, то теперь вас ожидает и жжение, и покраснение глаз.

А результатом этого может быть развитие рефлекторного кератита. Это заболевание лечится долгими месяцами и может надолго лишить вас трудоспособности.



6. При нарушении фокусировки вы делаете традиционную гимнастику для быстрого ее восстановления

Вы действительно так поступаете? **Тогда на быстрый результат и не надейтесь!** Все дело в том, что, упражнения из первой десятки Яндекса и Гугла воздействуют на хрусталик и мышцы глаза, а не на сосудистый пучок глазного яблока, через который в «зрительные бугры», находящиеся в головном мозге и идет трансляция светового сигнала.

Это очень легко можно проверить при использовании бинокля или оптического прицела. Настройте эти инструменты под свое зрение и в течение 10-15 секунд посмотрите в них. После чего выполните хотя бы одно или два из рекомендуемых упражнений. А потом обратите внимание, сколько вам потребуется времени на восстановление фокусировки.



Результат вас потрясет.

Применение таких методов требует обязательного прерывания не только трудовой деятельности, но и резкого снижения мозговой активности. Что не может безболезненно не отразиться на профессиональной деятельности летчиков, снайперов, бухгалтеров, финансистов.



7. Ожидание от таблеток с названием «черника» восстановления качества зрения

В связи с этим хочется вспомнить анекдот:

«У врача-окулиста спрашивают:

*-А правда ли доктор, что морковь улучшает
зрение?*

*- Конечно, - отвечает доктор, - Вы когда-
нибудь видели зайца в очках?»*

Дело в том, что и черника, и морковь на самом деле **влияют на качество зрения**, в первую очередь, на его остроту. Черника через аскорбинку, находящуюся в ней, и соответственно, на сосуды глазного яблока.

А морковь как провитамин витамина А влияет на аппарат «палочек» и «колбочек» глаза. Так вот, черники для этих целей **нужно съесть минимум 7 кг, а моркови 35кг.**

А не далее, как вчера мы сами видели зайца в очках с морковью в руках и в кустах с черникой.



8. Убеждение, что «Я успею еще все поправить»

Время имеет много удивительных качеств, достойных «высокого штиля». Но есть одно крайне негативное для людей – оно быстро кончается и его никогда ни на что не хватает. А борьба с усталостью глаз.

Это порой затяжная война, на которую у деловых людей просто не хватает времени. Поэтому недаром говорят:” Нет болота хуже рутины” это порой затяжная война, на которую у деловых людей просто не хватает времени. Поэтому недаром говорят: «Нет болота хуже рутины». Сегодня еще можно потерпеть, завтра – некогда, а послезавтра.

А вот именно послезавтра часто и бывает поздно.

Становится не только больно, в буквальном смысле слова «Больно» и обидно. Обидно за то, что драгоценное время глупо и напрасно упущено.



9. Мнение, что «можно обойтись «малой кровью».

Недаром в нашем народе бытует поговорка «кто в спецназе служил, тот в цирке не смеется». Скупая воинская статистика утверждает, что из 100% личного состава армейского спецназа к моменту увольнения в «запас» в живых остается только 1,5%.

Вот вам и «малая кровь».

Вы нас наверняка спросите: а причем здесь спецназ и усталость глаз? А дело том, что, когда вы беретесь за решение сразу многих проблем, в итоге возникает порочный круг. И в первую очередь страдают ваши глаза - ваш «спецназ».

Но чем больше дел вы стараетесь делать одновременно-но, тем меньше сил и шансов остается у вашего «спецназа».

10. Мнение, что «эту проблему я решу, если соберу больше информации на эту тему».

К этому мы можем добавить: «Иных уж нет, а тех уже долечат». Так и бывает, когда вместо решения проблемы собирается информация о ее решении.

И как плачевный итог этого заблуждения – огромная армия не просто плохо видящих людей, а не простительно плохо видящих.

Потому, что кроме сбора информации решение о борьбе с проблемой не принимаются, зато коллекционируются новые способы ее решения.

Именно на этом поле вырастают все новые и новые поколения котов Базилио с лисами Алисами, увлекающими каждый раз за собой новеньких Буратино на виртуальные поля с виртуальной информацией.



11. Убеждение: «я перепробую на себе все, пока не решу проблему».

К сожалению, такой подход с большим количеством проб, как, известно, приносит большое количество ошибок. Человеку свойственно ошибаться. Но только старайтесь не совершать ошибки в тех вопросах, которые касаются вашего собственного здоровья и здоровья ваших родных и близких.

В случае с усталостью глаз мы просто не имеем права на ошибку. Поэтому призываем вас доверяйте свое зрение, свое здоровье только профессионалам, которые имеют опыт решения подобных вопросов.



12. Убеждение: «сколько бы я не засиживался за компьютером, с моими глазами ничего не случится».

Да, именно так думают многие молодые люди, пока не сталкиваются с проблемой ухудшающегося зрения.

И возраст таких жалоб становится с годами все моложе и моложе. Мы получаем жалобы от совсем еще молодых и 13-ти, и 15-ти летних. «А как же прожить сейчас современному человеку без мониторов – и компьютерных, и телефонных?», - спросите вы.

Еще острее стоит проблема для тех, кто вынужден это делать по долгу службы.

Выход есть. И не один.

Выходов существует множество. И, конечно же, мы ими с вами обязательно поделимся.

А сейчас о том, что же все-таки делать, чтобы усталость глаз не застала вас врасплох?

А лучше, если бы она вовсе и не появлялась?

10 способов быстро снять усталость глаз и освежить взгляд.

- 1 способ:** умыться прохладной водой и не вытираться.
- 2 способ:** перевести взгляд на максимально далеко расположенный предмет на 5-7 секунд.
- 3 способ:** часто поверхностно подышать до появления «звездочек» в глазах.
- 4 способ:** «искупайте себя в овациях» -быстро и интенсивно похлопать в ладоши.
- 5 способ:** как можно сильнее надкусите кончик собственного языка.
- 6 способ:** постучите верхними зубами о нижние 5-7 секунд.
- 7 способ:** потрите кончик собственного носа 2- 3 секунды.
- 8 способ:** разотрите до интенсивного покраснения промежутки между собственными бровями.



9 способ: в течение 10-15 секунд пока тайте по собственной ротовой полости таблетку валидола.

10 способ: повдыхайте каждой ноздрей из флакончика мятное масло по 10 секунд.

*Эти способы вам
помогут быстро, но
ненадолго.*

**Какие же действия нужно
выполнить, чтобы решить проблемы
с усталостью глаз?**

Во-первых, нужно обязательно прислушаться к своим зрительным ощущениям, особенно при длительной работе за компьютером или длительном чтении. Не возникает ли у вас какой-либо зрительный дискомфорт? Это может быть пощипывание слизистой оболочки глаз, зуд, подсекание и т.д. В этом случае «бить тревогу» и

«сеять панику» не стоит, а постараться любым способом прервать эти ощущения.

Вполне возможно, что вам просто необходим обычный отдых.

Если этого недостаточно или отдых в такие моменты невозможен, то нужно **поискать что-то другое для снятия этих ощущений**. Если этого не делать, то поначалу безобидное пощипывание очень быстро превратится в жжение. А зуд в воспаление.

И все это в итоге приведет к нарушению фокусировки и качества зрения в целом. И тут уже не до снятия усталости. С этим комплексом проблем придется справляться долго, упорно, дорого, а иногда и безнадежно.

Как правильно выбрать способ снятия усталости глаз и улучшения качества зрения?

Нужно правильно выбрать способ снятия усталости глаз и проявления ее симптомов. При выборе необходимо

руководствоваться следующими принципами:



1. Безопасность

ибо главный закон медицины звучит «не навреди!» то есть эти методы не приводят к дальнейшему развитию осложнений, вызванных их применением

2. Получение достоверных результатов

в результате применения метода усталость глаз должна исчезать, а при системном использовании метода и не появляться вовсе.

3. Доступность

что толку, если методика слишком дорога или ее нужно долго или сложно изучать.

4. Не отнимает много времени

современные люди зачастую очень заняты, заняты до такой степени, что не готовы уделять себе слишком много времени.



После того, как вы нашли методику

- **Проверьте** степень профессионализма авторов методики.
Не идите на поводу у не профессиональных энтузиастов и любителей давать советы.
- Методику нужно **протестировать**.
Нужно посмотреть и послушать, что о ее применении говорят другие люди. Изучить отзывы.
- После принятия положительного решения **воспользоваться пробным уроком** и получить результат. И решить, подходит ли она вам.
- При получении положительного результата использовать **метод целиком** в авторском трактовании без своих собственных интерпретаций. Начав, довести метод до конца.

Протестируйте разные методы и



прислушайтесь к своему организму. Только он, а не сосед по офису, подскажет, какие из методов подходят вам больше всего.



Советы Чингисхана из глубины веков.

Но вот вы наконец-то и разобрались со всеми методами и выбрали для себя тот единственный, с которым, как говорится, «с песней по жизни». Но оказывается, что это только начало пути к здоровым глазам, к зрению без усталости и проблем. Те, кто попробовал хотя бы одну из методик, знает, о чем мы говорим.

Дело в том, что пока вы не разберетесь с характером собственного питания, его ритмом и самое главное – с его целесообразностью, с «мертвой точки дело не сдвинется». Покачается чуть, даже раскачается, но не более.

Скептики сразу забурчат: «Ну вот, обещали золотые горы, даже на карте показали, где они. А теперь, стой, замри». А как вы хотели? Как в нашем народе говорят о людях несобранных, спустя рукава относящихся к серьезным делам: «На охоту идти – собак кормить».

Ведь не пойдете вы даже на самую небольшую горку в сланцах или домашних тапочках? То-то и оно. Даже в этом случае вы как следует соберетесь. Поэтому прежде, чем применять выбранный вами метод нужно основательно разобраться в целесообразном питании.

Вы, например, знаете о том, что бортовой паек летчика-истребителя в основном состоит из плитки черного шоколада с 85% составом какао-бобов и постной курятины? А почему? А потому, что именно эти продукты усваиваются в организме почти на 100% и не дают побочных эффектов в виде газообразования и вздутия кишечника. Поэтому ни каких дешевых макарон! Никаких сомнительных сладостей! Никакого фаст-фуда, пусть даже самых раскрученных брендов! Никаких шипучек и газировок! О пепси-шмепси и чипсах забудьте, как о страшном сне!

Просто представьте себе, что ваш компьютер – это панель управления многоцелевого сверхмощного воздушного истребителя с ядерным оружием на борту.

А у вас в животе шум и гам. И по привычке ваша рука тянется к «...зану». И об этом так же забудьте. Все эти штуки для слабо думающих или совсем не думающих о своем здоровье людей.

Мы не собираемся делать из вас суперменов.

Мы помогаем вам в обретении зрения без усталости и других проблем на долгие годы.

Ведь недаром на Востоке говорят: «Чем ты дольше видишь путь выпущенной стрелы, тем ты дольше живешь». Знатоки эту фразу приписывают Чингисхану.

12 самых необходимых продуктов для хорошего зрения.



Белокочанная капуста.

Надежный источник природных пектинов, веществ достоверно очищающих толстый кишечник. Еще в древности говорили о том, что «чистый кишечник делает взгляд и сердце чистыми». Если вас с утра ожидает тяжелый «мозговой шторм», последуйте советам самурайских лучников и накануне вечером **сделайте такой салат:**

В равных долях смешайте сырую слегка протертую:

- ✓ *капусту*
- ✓ *отваренную морковь*
- ✓ *вареный рис*
- ✓ *2 столовые ложки соевого*



соуса. Съешьте это, залив вишневым киселем.



Курага.

Сухофрукт богат железом и витамином С. Именно этот набор надежно защищает сосуды ваших глаз не только от повышенной солнечной активности, но и мерцания вашего компьютера.

Съедайте 3-4 сушеных абрикоса в день. Лучшее это делать в 13 часов дня.



Фруктовый коктейль.

В его состав входит черника, ежевика и



малина.

Возьмите по 2 столовых ложки этих ягод в свежем виде, залейте их кефиром или ряженкой, добавьте 1 чайную ложку жидкого меда.

Съедайте это в 20-21 час вечера.



Палтус.

Теперь эта рыба доступна всем. Богата селеном, благотворно влияет на общее настроение человека. А «хорошее расположение духа делает мозг зорким, а глаза открытыми». *Старайтесь есть ее хотя бы через день по 150-200 грамм.*



Горький шоколад.

Высокая концентрация какао-бобов нормализует

качество проводниковой системы зрения.

Считается, что именно горький шоколад позволяет добиваться хорошего контрастного зрения и надолго задерживает зрительные образы в памяти.



Цельнозерновой хлеб.

Большая часть витаминов, в первую очередь витаминов группы В, содержащиеся в оболочке и внешних слоях зерен, являются достоверно желчегонным продуктом. Качество желчи и ее выделение являются основой устойчивого цветного зрения.



Чай.

Черный, белый, красный, зеленый. Все они



содержат в себе большое количество катехинов. Это химические вещества, которые в десятки раз превышают активность кофеина. Именно катехины являются основными веществами, поддерживающими прозрачность хрусталика.



Овсянка.

Овес традиционно считается одним из самых полезных злаков.

Он стимулирует кровообращение в целом и кровообращение глазных яблок в частности.



Тыквенные семечки.

Именно они содержат в себе полноценный набор полезных жирных кислот Омега-3 и Омега-6, а также витамины А и Е и цинк. Все эти вещества крайне

необходимы для полноценного процесса обмена веществ и в первую очередь – выведения молочной кислоты.



Морковь.

Любимый продукт не только зорких охотников, но и зайцев.

Бета-каротин, находящийся в моркови замедляет процесс старения белковой оболочки глазного яблока и мышц, управляющих зрачком, который является «оптическим прицелом» глаза человека.



Раки, крабы и прочие морские гады.

Являются основным источником витамина В 12 и цинка.

Именно эта «сладкая парочка» способствует передаче нервных импульсов, отвечает за скорость зрительных реакций, боковое зрение и зрительную память.



Морская капуста.

Эта неприхотливая водоросль является чемпионом по содержанию в ней йода.

Недостаток этого элемента расшатывает нервную систему, приводит к развитию бессонницы, психоэмоциональным срывам, затянувшимся депрессиям и расстройствам памяти.

Кстати, канадские нейрофизиологи еще в 1996 году доказали связь между недостатком йода в организме, расстройством фокусировки зрения и... мужским бесплодием.

Но что же мы, наша

«Школа безопасного здоровья доктора Картавенко» может предложить вам, уважаемый читатель

Мы предлагаем авторскую систему безопасных методов снятия усталости ваших глаз и улучшения качества зрения «Зрение без усталости и проблем» и как один из них «Новая зарядка для глаз». Наши методы позволят вам:

- в считанные минуты вырваться из порочного круга, формирующего усталость ваших глаз и ухудшение зрения
- разомкнуть патологическую цепочку, приводящую к болезненным состояниям глаз:
 - сухость
 - покраснение белков и век глаз
 - жжение
 - слезотечение
 - нарушение фокусировки зрения
 - боли в глазных яблоках
 - быстрая утомляемость зрения



- нарушение сумеречного зрения и др.
- методы не делают вас заложниками лекарств и химических препаратов,
 - не прерывают ваш рабочий процесс, не выбивают из привычного ритма
 - не требуют специального оснащения, можно обойтись подручными средствами
 - не требуют отдельного времени, достаточно всего несколько минут
 - абсолютно безопасны, не имеют противопоказаний и побочных эффектов,
 - подходят и взрослым, и детям.

Самый быстрый способ снять усталость глаз

А для того, чтобы вы смогли убедиться в этом прямо сейчас и **прямо сейчас снять усталость глаз очень быстро**, выполните один прием из нашей авторской системы «Новая зарядка для глаз». Вот он.



Согните большой палец руки. В области фалангового сочленения найдите достоверную кожную складку самую ближнюю к ногтевой пластинке. Отступите вправо и влево по 5 мм от середины складки и 2 миллиметра – к ногтевой пластине.

Там находятся две точки, на которые мы и

будем воздействовать. Пометьте эти места ручкой или фломастером. Если вы все сделали верно, то фаланга вашего пальца будет вам напоминать человеческое лицо с двумя глазами и широко открытым ртом (рот-это ногтевая пластина).

В тот момент, когда вы начинаете ощущать дискомфорт зрения (усталость глаз, сухость, жжение, подпекание, ощущение песка в глазах, непроизвольное потирание век и надавливание на глазные яблоки, первые признаки расфокусировки -расплывающиеся строчки), вам достаточно выполнить простые движения Возьмите в другую руку затупленную зубочистку. Тупым концом зубочистки выполняйте надавливания средней интенсивности сначала на одну точку, затем на другую.

Таких надавливаний должно по 30 на каждую из точек. Скорость надавливания— 60 раз в минуту после выполнения упражнений, если вы все сделали правильно, вы тут же ощутите, как ваши глаза

- если были сухими, то увлажняются,



- жжение и зуд стихают,
- покраснение постепенно снимается,
- буквы и цифры становятся четкими,
- ощущение песка исчезает
- взгляд становится ясным.

Вам понравился такой метод? Вот из таких, подобных и многих других безопасных приемов и состоит наша авторская система «Зрение без усталости и проблем». **Всего 157 методов!**



Существуют ли другие методики, направленные на решение подобных проблем?

Глазные капли.

Вот, например, самые модные и широко популярные – **химические глазные капли** для снятия усталости и увлажнения глаз. Какое бы название они не носили, основа у них одна – глицерофосфаты. Да, поначалу они вам помогают. Кажется, что вот оно, проблема решена.

Но химические глазные капли лишь отчасти, снимая симптомы, формируют выраженную зависимость от них. В Германии часто говорят: «Машина, которая не работает, быстро ржавеет». Так и в случае использования капель.

Те системы в глазу, которые отвечают за частоту и количество слезоотделения, перестают полноценно функционировать.

Таким образом, лишают мозг рефлекторного ответа на формирующиеся проблемы.



Порочный круг развивается по следующему сценарию: усталый глаз – химические капли – частичное снятие усталости – накопление еще большей усталости – еще больше химических капель...

К тому же применение капель имеет **ряд противопоказаний.**

Такие как наличие гипертонической болезни, вегетососудистой дистонии, базедовой болезни, шейного остеохондроза, катаракты, глаукомы, а также возрастные ограничения до 14 лет.

Пользуясь случаем, сообщаем вам, что швейцарскими эндокринологами выявлена связь между использованием глазных капель и выкидышами.

Кроме этого, продолжительное использование этих капель часто приводит к развитию склероза конъюнктивальных желез верхних и нижних век, вырабатывающих для них очень важную сальную смазку.

Кроме этого развивается нарушение кровоснабжения так называемого слезного мясца – железистой субстанции,

ответственной за выработку слез.

Таким образом, в результате частого применения химических заменителей слезы натуральной, формируется порочный круг. Он проявляется вот в чем.

Как правило, после прекращения использования «химии» очень быстро проявляется симптом «отмены». Веки отекают. Начинается быстрое выпадение ресниц. Слезное мяско становится бледно тусклым и рыхлым. Сама белочная склера вокруг радужки приобретает неряшливый вид.

Кроме изменения в глазах начинаются косметические изменения и на лице. Заметно утолщается спинка носа. Кожа лба в нижней своей части становится морщинистой и дряблой. Резко возрастает количество морщин в области нижних век и верх ей челюсти.



Широко известные гимнастики для глаз.

Они так же, как и капли имеют весьма с ними сходные ограничения и противопоказания.

Лично у нас сложилось впечатление, что авторы этих, с позволения сказать, гимнастик абсолютно не представляют себе те биохимические процессы, которые происходят в усталом организме в целом, а в усталых глазах в частности.

Нарушается главный закон медицины «Не навреди».

Гимнастические упражнения, связанные с повышенной физической активностью мышц глазного яблока, приводят к дополнительному накоплению в этих мышцах новой порции молочной кислоты.

В этом случае организму нужны дополнительные резервы для выведения «молочки» из организма, то есть ее утилизации.

Мы тщательно протестировали такие

гимнастики и сделали выводы.

В случае с усталостью глаз подобные гимнастики приводят глаза к еще большей усталости, зрение – к разбалансировке, при этом нарушается работоспособность как умственная, так и физическая. Как образно выразился один из наших клиентов: «После такой гимнастики у меня начинают вылезать глаза, и я ухожу в штопор»

А вам это надо?

**Какие у вас есть
ВОЗМОЖНЫЕ
пути?**

1-ый путь: Оставить все «как есть».

Плюсы: не нужно ни во что вникать, ни с чем «заморачиваться», не тратить ни времени, ни сил, ни денег, не нужно ни к кому обращаться.



Минусы: Усталость глаз неминуемо приведет к ухудшению качества зрения. Почему это произойдет? Да потому, что «само по себе не рассосется». А адаптация как основной механизм защиты вашего организма очень быстро выдохнется и вслед за собой на дно потянет и иммунную систему. Человек при этом один на один остается с максимальной угрозой для зрения как изнутри (усталость), так и снаружи (инфекции).

При этом процесс ухудшения зрения станет неконтролируемым.

И уже тот факт, что вы читаете эту книгу, говорит о том, что вы уже не пошли по этому пути.

2-ой путь: Разобраться во всем самому.

Плюсы: никаких затрат кроме собственного времени и внимания. «Нас всех учили понемногу чему –нибудь и как -нибудь.» Исходя из этого крылатого

выражения, разбираясь с проблемами усталости ваших глаз, вы, может что-нибудь и откроете для себя.

Минусы: А теперь задумайтесь над тем, сколько сил, времени и здоровья вы еще потратите на свои изыскания. Ведь усталость ваших глаз никуда не денется, а будет только нарастать.

Ваша трудоспособность в связи с этим нарушится еще больше.

А практика показывает, что весь такой труд очень быстро идет на смарку, потому, что «сапоги должен точать сапожник».

Наверняка при этом вы совершите массу ошибок, которые все равно придется исправлять и неизвестно какой ценой.

3-ий путь: Обратиться за помощью к нам, где вы сможете быстро и качественно решить свои проблемы.

Никаких проб и ошибок!

✓ Разбираемся с причинами, а



не симптомами.

✓ Действуем сразу и наверняка.

Воздействуем как?

- **Быстро:** облегчение наступит в первые же минуты.

- **Эффективно:** развитие патологических цепочек прерываем сразу и сразу начинаем процесс восстановления качества зрения.

- **Безопасно:** методики практически не имеют противопоказаний и побочных эффектов.



А что же с ценами?

Если, к примеру, цены в клинике «Эксимер»

Диагностика – 1900 руб.

Консультация профессора – 5500 руб.

Лазерная коррекция минимально
19200 руб.

Восстановительный период
без активной физической
нагрузки минимум 4 месяца.

Этап восстановления сопровождается
физиотерапевтическими
процедурами стоимостью
12000-15000 руб.

Комплекс витаминотерапии
минимально – 5500-6500руб.

Итого: минимально – 44100 руб.

А сколько денег вы за это время не
заработаете? В итоге:

Симптомы уберете, а причины оставите.



И что дальше?

Нашим же ценам и бесплатным методикам вы скорее удивитесь и вначале даже, не поверите.

Наш видеокурс **«Скорая помощь усталым глазам»** не только снимет усталость глаз, которую, кстати, современная традиционная офтальмология даже не берет в расчет, но и сможет качественно улучшить ваше зрение.

Более подробно об этом читайте на нашем сайте

[Узнать больше>>](#)



Заключение.

Специальный подарок для наших читателей - серия коротких видео

Если вас стали беспокоить перечисленные нами глазные проблемы, и вы мечтаете избавиться от них, то наш подарок – как раз именно для вас.

Короткие видеоуроки научат вас дополнительным способам снятия симптомов усталости глаз очень быстро, а так же помогут справиться с состояниями общей усталости, головными болями.

Важно! Тем самым вы прервете патологическую цепочку, приводящую к развитию более тяжелых симптомов.

Мы не обещаем, что короткие видео решат все ваши проблемы, связанные с усталостью глаз и ее последствиями. Но



получение серьезного облегчения для
глаз мы вам гарантируем!

Наш подарок здесь:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q35IFphyAgA>

<https://www.youtube.com/watch?v=WWhFFbTgKA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fJJ2flAc7gk>

Наши контакты

e-mail: doktor-kartavenko@mail.ru

сайт: www.doktor-kartavenko.ru

канал на YouTube:

<https://www.youtube.com/user/doktorzhelch>

Все методики тщательно
протестированы и
применяются в
восстановительной терапии в
Клинике академиков
Картавенко на Черном море
Подробнее о клинике:



<http://doktor-kartavenko.ru/magazin/clinika>

Запись на посещение клиники:

+7 918 61 000 17

Бесплатные звонки по России,

тел. 8800 505 20 37

Для звонков из-за

рубежа WhatsApp, Viber

+7 988 508 06 75

Получить онлайн

консультацию

при досканировании:

<http://doktor-kartavenko.ru/magazin/iridoskanirovanie>

Об авторах



Виктор Картавенко:

- **43 года врачебной практики**, тысячи спасённых жизней, врач с шестом поколении, военный врач, академик, профессор, доктор медицинских наук;
- **1989 г. - первый в мире врач**, применивший иглотерапию в подземных условиях (Всемирная энциклопедия китайской медицины);
- **1996 г. - получена лицензия ВОЗ** на легальную лечебную и преподавательскую деятельность на территории стран, входящих в ВОЗ;
- **109 авторских методик** разработано и применяется в повседневной врачебной практике;
- **автор нового направления** в диагностике и холистической медицины;
- **17 893 консультации** проведено с использованием авторской методики онлайн-диагностики.



Татьяна Картавенко:

- **врач-рефлексотерапевт**, профессор, доктор эк. наук, специалист клиники восстановительной медицины академиков Картавенко;
- **в 2014 г. защищена диссертация** на тему: "Рыночные механизмы повышения качества услуг здравоохранения"; проконсультировала 17 893 человека, благодаря созданию метода иридоанализа для осуществления диагностического и



- консультативного приёма он-лайн;
- **соавтор он-лайн проекта “ДОКТОР ЖЕЛЧЬ”** - система восстановления позвоночника, внутренних органов и нервной системы;
- **автор ютуб-канала “ДОКТОР ЖЕЛЧЬ”** с более 9 000 000 просмотрами более 1000 обучающих видео по оказанию скорой помощи при болях в позвоночнике, головных болях и др.;
- **организатор и автор 173 вебинаров и мастер-классов** по безопасному здоровью человека.



Екатерина Меркюри

- кандидат экономических наук,
- выпускница Glion Institute of Higher Education,
- маркетолог, SMM менеджер,
- специалист по развитию бренда NATKINA Лозанна, Монтре, Швейцария



Мы — одна семья, и наша миссия —

**помочь людям разобраться в
собственных недугах, уменьшить
количество боли на земле и сделать
людей творцами собственного
здоровья!**

Будьте здоровы вместе с
нами!

<http://doktor-kartavenko.ru/>