





## **Марина Ильинская**

Врач-офтальмолог, автор бестселлеров  
«Без очков. Восстановление зрения без  
лекарств», «Детям про глазки. В гостях  
у Глазастиков, Гномика и профессора  
Глаз Глазыча»

# **ОЧКИ КОСТЫЛИ**

**Почему очки опасны  
и как улучшить зрение,  
не пользуясь оптикой**



Москва  
2017

УДК 617.7  
ББК 56.7  
И46

Книга создана в соавторстве  
с *О.С. Копыловой*

**Ильинская, Марина Витальевна.**

И46 Очки-костыли: почему очки опасны и как улучшить зрение, не пользуясь оптикой / Марина Ильинская. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 352 с.

ISBN 978-5-699-97390-3

Эта книга развенчает наиболее популярные мифы, связанные со снижением зрения и его восстановлением, а также ответит на многие ваши вопросы, в том числе, почему же очки столь опасны и как улучшить зрение, не пользуясь оптикой?

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 617.7  
ББК 56.7

ISBN 978-5-699-97390-3

© Ильинская М.В., текст, 2017  
© Копылова О.С., текст, 2017  
© Вергузова Е.А., иллюстрации, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

# Оглавление

Введение .....	15
----------------	----

## ЧАСТЬ I

### Глава 1

Удивительное строение органа зрения и его фантастические возможности.....	21
---	----

### Глава 2

Причины, приводящие к снижению зрения и необходимости использовать оптику.....	32
--	----

### Глава 3

История возникновения очков. Почему их появление послужило значительному прогрессу развития общества .....	40
--	----

### Глава 4

Являются ли очки наилучшим способом коррекции зрения и почему они могут способствовать его снижению? .....	45
--	----

### Глава 5

В каких случаях опасно пользоваться очками в режиме постоянного ношения? .....	53
--	----

### Глава 6

Оправы, оправы, оправы... Их многообразие. Какие оправы могут причинить вред? .....	58
---	----

**Глава 7**

Причины снижения зрения у детей и подростков.  
Почему нельзя надевать очки сразу? ..... 63

**Глава 8**

Чем опасна оптика при неправильном ее использовании.  
Почему нельзя покупать очки «на глазок»? Какие могут  
быть последствия? ..... 70

**Глава 9**

Врачебные ошибки при назначении и подборе очков.  
Почему в очках может быть некомфортно? ..... 75

**Глава 10**

Кому все-таки показано ношение очков  
в постоянном режиме? ..... 80

**Глава 11**

Что лучше носить — стекла или пластик?  
В каких случаях ношение стекол нежелательно,  
а в каких предпочтительно? ..... 84

**Глава 12**

Солнцезащитные очки. Правила подбора. Когда ими  
не следует пользоваться? Какие из них опасны для глаз? ... 89

**Глава 13**

Что такое очки-хамелеоны и в каких случаях они  
предпочтительнее обычных очков со светофильтрами? ... 96

**Глава 14**

Поляризационные очки и их особенности.  
Кто должен отдать им предпочтение? ..... 101

**Глава 15**

Чем опасны очки, купленные не в салонах оптики? ..... 105

**Глава 16**

Так ли необходимы столь популярные в наше время компьютерные очки? ..... 110

**Глава 17**

Что такое перфорационные очки, для кого они подходят, а кому не стоит ими пользоваться? ..... 115

**Глава 18**

«Возрастные» очки. Почему нельзя ими пользоваться при первых признаках снижения зрения вблизи? Когда следует начинать носить возрастные очки, чтобы не испортить зрение еще больше? ..... 119

**Глава 19**

Что мы должны знать об оправках. За что мы платим, покупая оправу известных производителей? ..... 124

**Глава 20**

Что такое бифокальные, мультифокальные (прогрессивные) очки. Каким из них лучше отдать предпочтение? ..... 129

**Глава 21**

Как правильно подобрать очки, если очень разные глаза? ..... 134

**Глава 22**

Необходимо ли всегда использовать астигматические очки при наличии астигматизма? ..... 139

### **Глава 23**

Почему обязательно надо носить защитные очки  
в солнечные дни после удаления катаракты? ..... 144

### **Глава 24**

Какие очки полезны при глаукоме и когда их следует  
использовать? ..... 148

### **Глава 25**

Лечебные очки Олега Панкова.  
Показания к их использованию ..... 153

### **Глава 26**

Дополнительные аксессуары, которые необходимо иметь  
при ношении оптики, и как их правильно выбрать ..... 157

## **ЧАСТЬ II**

### **Глава 1**

Почему животные обходятся без оптики и прекрасно  
видят? Что будет, если собаке надеть очки? ..... 163

### **Глава 2**

Влияние глаз опосредованно через мозг на весь  
организм ..... 167

### **Глава 3**

Правильная диета по временам года,  
восстанавливающая зрение ..... 173

*Лето* ..... 178

*Осень* ..... 179

*Зима* ..... 182

*Весна* ..... 185



**Глава 4**

Диета при близорукости и как она может затормозить  
снижение зрения? ..... 187

**Глава 5**

Как глазам подружиться с компьютером и не терять  
зрение при длительной работе за монитором?..... 195

*Правило № 1* ..... 199

*Правило № 2* ..... 200

*Правило № 3* ..... 200

*Правило № 4* ..... 202

*Правило № 5* ..... 205

*Правило № 6* ..... 206

*Правило № 7* ..... 207

**Глава 6**

Полезное чтение. Учимся тренировать глаза  
в процессе чтения ..... 209

**Глава 7**

Любите смотреть телевизор? Да здравствуют мультяшки!.. 216

**Глава 8**

Прекрасное зрение в преклонном возрасте без проблем!  
Что для этого потребуется? ..... 222

**Глава 9**

Учимся ухаживать за глазами, чтобы подарить им  
здоровье на долгие годы. .... 229

**Глава 10**

Вода и ее необыкновенная способность улучшать  
зрение ..... 235

**Глава 11**

Глаукома никогда не погрузит во тьму, если знать  
некоторые важные вещи ..... 240

**Глава 12**

Как остановить рост катаракты и избежать операции,  
если зрение еще не резко снижено? ..... 257

*Точечная гимнастика для профилактики  
близорукости* ..... 263

**Глава 13**

Что лучше выбрать — Lasik или очки? Кому показан  
Lasik? ..... 265

**Глава 14**

Как снизить до минимума необходимость оперировать  
глаза при разных офтальмологических заболеваниях? ... 276

**Глава 15**

Можно ли улучшить зрение, если испробованы  
все основные способы лечения? ..... 281

**Глава 16**

Атеросклероз — провокатор серьезных заболеваний  
глаз и не только. Какой уровень холестерина  
безопасен? ..... 284

**Глава 17**

Почему климакс плохо влияет на способность человека  
хорошо видеть? ..... 289

**Глава 18**

Стресс — угроза для глаз, и как с ним бороться  
без таблеток ..... 292

## **Глава 19**

Как сохранить красоту глаз на долгие годы? Кому может быть показана блефаропластика и при каких глазных заболеваниях ее делать не рекомендуется? ..... 297

## **Глава 20**

Общая гимнастика, улучшающая зрение.  
Какие виды упражнений полезны для глаз, а какие делать нежелательно? ..... 301

## **Глава 21**

Особенности зрения у городских и сельских жителей.  
Секреты прекрасного видения вне зависимости от места проживания ..... 306

*Ступенчатая гимнастика для профилактики дальнозоркости* ..... 309

## **Глава 22**

Сад и огород. Как избежать проблем с глазами в дачный сезон и какие из них наиболее часто встречаются? Первая помощь ..... 311

## **Глава 23**

Чем полезен для глаз домашний аквариум?  
Зрительная гимнастика с домашними рыбками ..... 316

*Гимнастика для глаз с помощью аквариума* ..... 318

## **Глава 24**

Почему в пожилом возрасте так же важно преобладание в доме ярких цветов, как и в раннем детском возрасте? ... 321

## **Глава 25**

Школа улучшения зрения за 30 дней  
Марины Ильинской ..... 324

<i>1-й этап. Очищение организма (1-я неделя) . . . . .</i>	<b>324</b>
<i>2-й этап. Восполнение дефицита витаминов и микроэлементов, отвечающих за хорошее зрение (2-я неделя) . . . . .</i>	<b>328</b>
<i>3-й этап. Период физической перестройки организма — усиление выработки «топлива» — молочной кислоты и гормона счастья бета- эндорфина (3-я неделя) . . . . .</i>	<b>329</b>
<i>4-й этап. Присоединение эффективной зрительной гимнастики, способной значительно повысить остроту зрения (4-я неделя) . . . . .</i>	<b>334</b>

**Глава 26**

Оздоровительная зрительная гимнастика . . . . .	<b>336</b>
<i>Цифровая гимнастика — авторская методика . . . . .</i>	<b>337</b>

**Глава 27**

Мотивация прекрасного зрения и ее потрясающий лечебный эффект. . . . .	<b>343</b>
Алфавитный указатель. . . . .	<b>348</b>

*Моей любимой мамочке,  
которая меня еще школьницей  
буквально за руку привела  
к Георгию Анатольевичу Соколовскому  
в кружок по офтальмологии для студентов  
Первого ММИ им. И.М. Сеченова,  
определив этим всю мою дальнейшую жизнь.*



## Введение

Много лет назад, а именно 25, я пришла в мир офтальмологии начинающим врачом. В тот период мне казалось, что все, что я знаю и умею, то, чему меня учили в знаменитой Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, — абсолютно правильно и никакому сомнению не подлежит. Я искренне верила, что все глазные заболевания являются болезнями, связанными только с нарушенным состоянием самих глаз, что глаукома всегда только прогрессирует и рано или поздно обязательно приводит к слепоте; что развитие катаракты остановить невозможно, поэтому всех пациентов со временем необходимо оперировать; что все операции на роговицах, восстанавливающие зрение, являются благом для пациента и практически не имеют осложнений. Также, благодаря полученным в годы обучения знаниям, была полная уверенность, что пресбиопия — возрастное нарушение состояния глаз, при котором снижается зрение вблизи, — всегда сразу же при первой диагностике требует срочного назначения пациенту очков. Кроме того, я всегда считала, что в почти постоянном ношении очков нуждаются все пациенты с разными степенями близорукости (миопии), дальнозоркости (гиперметропии) и астигматизма. Так учили нас, то же преподают врачам-офтальмологам и сейчас. **Однако в процессе активной многолетней работы с пациентами я стала постоянно сталкиваться с ситуациями, абсолютно опровергающими учебные догмы.** Это натолкнуло на мысль, что надо идти своим путем в поисках ответа на