



ОЛЬГА ИВАНОВНА ШИШОВА

ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ УЛУЧШАТ ЧЕТКОСТЬ ЗРЕНИЯ,
СНИМУТ НАПРЯЖЕНИЕ, УСТАЛОСТЬ, А ТАКЖЕ ЗАМЕДЛЯТ
ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ПОВЫСЯТ КАЧЕСТВО
АДАПТАЦИИ К ЗРИТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.82
ББК 53.54
Ш65

В оформлении обложки использована иллюстрация:
ORLY Design / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Шишова, Ольга Ивановна.

Ш65 Здоровье глаз. Практики, которые улучшат четкость зрения, снимут напряжение, усталость, а также замедлят возрастные изменения и повысят качество адаптации к зрительным нагрузкам / Ольга Шишова. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Код здоровья профессора Ольги Шишовой. Книги для всей семьи).

ISBN 978-5-04-245160-7

Глаз — это небольшой, но удивительно сложный орган, без которого немислима наша повседневная жизнь. Именно зрение дает нам возможность готовить завтрак, читать, водить машину, узнавать лица и наслаждаться красотой мира. Однако зрительная нагрузка растет с каждым годом, а вместе с ней множатся и болезни.

ЛЮБЫЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ — ЭТО ЛИШЬ ВЕРШИНА АЙС-БЕРГА. Глаз — это зеркало всего организма: дисфункция желудочно-кишечного тракта, проблемы в позвоночнике, нарушения работы печени и кислотно-щелочного баланса неизбежно отражаются на состоянии зрительной системы. Лечить глаза в отрыве от тела — все равно что пытаться спасти листья, не поливая корни.

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА БОЛЬШИНСТВА ГЛАЗНЫХ НЕДУГОВ — ЭТО ЛИМФОСТАЗ, нарушение мозгового кровообращения и хроническое воспаление слизистых. Именно поэтому в основе авторской методики Ольги Шишовой лежит системный подход: восстановление лимфотока, иннервации и капиллярного кровоснабжения.

**УДК 615.82
ББК 53.54**

© Шишова О.И., текст, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-245160-7

Содержание

ОТ АВТОРА	9
------------------------	---

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ГЛАЗ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	13	5 ►►
--	----	------

ЧАСТЬ 1. КАК УСТРОЕН ГЛАЗ?	21
---	----

Конъюнктива	24
-------------------	----

Слезный аппарат	25
-----------------------	----

Глазное яблоко	26
----------------------	----

<i>Наружный слой: склера и роговица</i>	27
---	----

<i>Средний слой: сосудистая оболочка</i>	28
--	----

<i>Внутренний слой: сетчатка</i>	29
--	----

<i>Хрусталик</i>	30
------------------------	----

<i>Стекловидное тело</i>	31
--------------------------------	----

Кровеносная и лимфатическая система глаза	33
---	----

<i>Почему я столько говорю о кровоснабжении?</i>	35
--	----

<i>Лимфатическая система глаза</i>	36
--	----

ЧАСТЬ 2. ЛИМФАТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ И ИННЕРВАЦИИ ГЛАЗА 43

Рекомендации и противопоказания 46

Что важно учесть? 47

Подготовить руки 47

Открыть венозный угол и убрать шейный лимфостаз 48

Разгрузить слезные каналы и слизистую носа 50

Пошаговая процедура лимфатического самомассажа 53

Самодиагностика 54

Ключицы и шея 56

Плечи и лопатки 62

Затылочные лимфоузлы 65

Околоушные лимфатические узлы 67

Носослезный канал и нос 76

Верхнее веко 84

Нижнее веко 92

Слезные каналы 94

Слезная железа 96

Заключительный этап — поглаживание 102

ЧАСТЬ 3. РАСТИРАНИЕ ШЕИ И ГОЛОВЫ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗАСТОЯ В ОБЛАСТИ ГЛАЗА 113

ЧАСТЬ 4. ПРОЧИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ В СТРУКТУРАХ ГЛАЗА 127

Метод мгновенного исцеления 130

«Раздышка» носа 133

Ушные фитосвечи	138
Бархатотерапия	139
Повязки и маски для глаз	140
Даосский водопад	141
Гирудо- и апитерапия	141

ЧАСТЬ 5. ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА В СТРУКТУРАХ ГЛАЗА

149

Кислотно-щелочное равновесие глаза:

почему оно так важно?	151
Касторовое масло	155
Бальзам Караваева	156
Фитотампоны и суппозитории для слизистой носа	156

ЧАСТЬ 6. ПИТАНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ

159

7 ►►

Что такое «здоровое питание» на самом деле?	161
Как увидеть своими глазами реакцию пищи на иммунные клетки?	164
Прайм-тест и ротационная диета	167

ЧАСТЬ 7. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

171

Раскрытие плеч и грудного отдела	173
Проработка мышц шеи	175
Гимнастика для глаз	178

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

182

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

184

Данная книга создана на основе
курса *Ольги Ивановны Шишовой*
«Профилактика и восстановление здоровья
в органах зрения»



От автора

Приветствую вас, дорогие мои читатели!

Меня зовут Ольга Ивановна Шишова. Я дипломированный врач, диагност, доктор народной медицины, профессор, апи- и гирудотерапевт.

В настоящее время я возглавляю учебно-оздоровительный центр «Целиус», где веду прием и помогаю своим пациентам выявлять и устранять первопричину заболеваний и недомогания, восстанавливать ресурсы организма и профилактировать развитие хронических патологий.

Вероятно многие из вас уже хорошо знают меня по моей первой книге «Лимфатический самомассаж», посвященной обстоятельному разбору лимфатического самомассажа.

И вот новая книга, на этот раз посвященная не менее важной и острой в нынешних реалиях проблеме — проблеме зрения и поддержания здоровья глаз, ведь важно успеть своевременно заметить и предупредить разрушения в этом удивительном и важном органе.

Однако, прежде чем перейти к этому разговору, я бы хотела в очередной раз заострить ваше внимание на следующем.

САМОЕ ГЛАВНОЕ — НЕ ИГНОРИРОВАТЬ СВОИ ЗАБОЛЕВАНИЯ. НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАБОТУ О ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ.

Все болезни, что я наблюдаю на приеме, — это болезни людей, опоздавших принять меры. Для того я и пишу эти книги (как и, собственно, веду свой канал и снимаю онлайн-курсы), чтобы вы, получив информацию, сразу начинали выполнять мои рекомендации. Неслучайно я даю материал дозированно, по частям, разбиваю на отдельные шаги, чтобы вы могли вернуться к любому этапу, когда это потребуется. Я хочу, чтобы вы научились максимально эффективно использовать те знания и навыки, которые я вам предлагаю.

10 ► Напомню вам о трех китах, на которых зиждется работа со своим телом и профилактика болезней:

- **иннервация;**
- **кровообращение;**
- **кислотно-щелочное равновесие.**

Нельзя жить с нарушением кровообращения, нельзя жить с болью, нельзя жить с застоем лимфы и кислотно-щелочным дисбалансом — это все деструкция тела. Иммуитет работает только при соблюдении всех трех пунктов. Иммунные клетки циркулируют в кровотоке и должны быть доставлены в проблемную зону. Если вы сможете восстановить хорошую циркуляцию крови и лимфы, у вас пойдет **самостоятельная эндо-регуляция численности микрофлоры**. Соответственно, вы не перейдете на стадию разрушения вашего тела и воспалительных процессов.

Помните: мозг с ишемией — это мозг, утративший связь с телом. Это бесконечная цепочка различных патологий и заболеваний, которую не остановить. Независимо от того, какое у вас заболевание (даже если это нарушение функции органов зрения), вы должны обязательно уделять внимание своему кровообращению и выполнять те упражнения и методики, которые я описываю.

В этот раз мы с вами поговорим о здоровье глаз и о том, **как предупредить нарушения зрения:**

- ▶ снижение зрения;
- ▶ синдром сухого глаза и ощущение песка в глазах;
- ▶ повышенную слезоточивость глаз и покраснение;
- ▶ головные боли от зрительного напряжения;
- ▶ нарастание внутриглазного давления и глаукому;
- ▶ помутнение хрусталика (катаракту);
- ▶ косоглазие;
- ▶ хронический конъюнктивит.

11 ►►

Как и в первой книге, материал будет разбит на главы. Разумеется, вначале нужно будет коснуться строения глаза: вы должны понимать, с чем работаете.

В практической части книги я научу вас методике лимфатического массажа и растирания, позволяющих вернуть себе хорошее зрение и не допустить развития таких грозных болезней, как катаракта и глаукома.

Также, помимо лимфатического массажа, я решила включить в книгу информацию о других альтернативных методах восстановления здоровья глаз. Надеюсь, эта часть окажется не менее полезной и расширит ваши представления о собственном организме.

И, наконец, в завершение научимся выполнять комплекс ежедневных обязательных мероприятий для глаз, который позволил мне в 70 лет выполнять активную зрительную работу (микроскопия, ведение своего сайта, соцсетей, написание книг, методичек для своих пациентов и учеников) практически ежедневно без перерывов! Несмотря на то, что в детстве я получила травму затылка (зону зрительного центра), что проявилось близорукостью и постоянной головной болью в школьные и студенческие годы, мне удалось справиться с этими проблемами. Желаю вам того же!

Здоровья вам и долголетия, дорогие читатели!

Ольга Ивановна Шишова

Актуальность проблемы глаз в современном обществе

Заболевания глаз — бич XXI века. Мы с вами сильно увеличили зрительную нагрузку. А о том, как увеличили нагрузку дети, ученики, студенты, и говорить не приходится. Мало того что теперь бо́льшая часть профессий так или иначе предполагает многочасовую работу за компьютером, так и все свое свободное время человек проводит перед экраном. Разве можно проехать в метро, не увидев, как кто-то сидит, уткнувшись в гаджет?

Однако, помимо снижения зрения, есть и другая сторона медали. Да, у взрослых и подростков сплошь и рядом проблемы с глазами, но откуда берутся они у совсем маленьких детей — новорожденных и грудничков?

Родители очень тревожатся, если при выписке из родильного дома им сообщают, что у малыша есть зрительные нарушения. Это очень страшный для родителей вердикт, хотя еще, может быть, все поправимо и нет серьезных анатомических изменений органов зрения. Но, к сожалению, новорожденные нередко сталкиваются с такой неприятностью, как молочница. И проявления молочницы начинаются, когда малыш еще находится в стенах родильного дома.

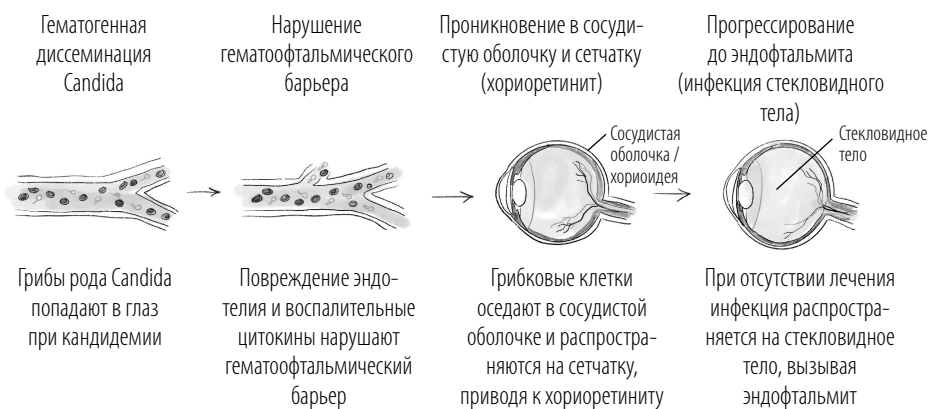
Наука говорит, что проблемы глаза — это повреждение его структур (слизистой, сетчатки, камер, радужки) грибковой микрофлорой. Откуда же берется у малыша грибковая микрофлора? Вот он, только-только появился на свет, а уже язычок белый! Ребенок получает микрофлору от мамы. Если беременность у женщины протекала с молочницей, то и ребенок рождается с молочницей на языке и в глазах или, выражаясь медицинским языком, **кандидомикозом слизистых оболочек**.

Здесь надо сделать важное замечание. Грибковая микрофлора есть в организме у каждого из нас: мы мирно сосуществуем с огромным числом микроорганизмов — в биологии это называется **эндосимбиозом**. Человеческий организм вовсе не стерильная среда, как по ошибке считают многие. Болезнь начинается тогда, когда иммунитет снижен из-за венозного и лимфатического застоя, приводящего к закислению (венозная кровь более кислая, чем артериальная), что, в свою очередь, снижает активность иммунных клеток. Эту картину я ежедневно наблюдаю у своих пациентов, рассматривая в микроскоп с большим увеличением «живую каплю периферической крови», взятую из пальца. Такую реакцию, отражающую степень активности иммунитета, мы проводим в центре на каждой консультации с применением микроскопа для выработки индивидуальных рекомендаций и отслеживания их эффективности во времени. Если заниматься только регулированием численности микрофлоры на слизистых глаз (с помощью мазей и капель), а не менять качество среды через движение — упражнения, массаж, — то проблема слизистых переходит в состояние хронического воспаления, чаще всего грибковой или вирусной природы, что и показывает мой микроскоп и подтверждают симптомы пациентов в моей практике. Только механическая коррекция (массаж) и противомикробная фито-

терапия позволяют справиться с этой сложной проблемой — гематогенным кандидозным эндофтальмитом: микроорганизмы с током крови заносятся в капилляры глаза, повреждают своим мицелием стенку сосуда, и проникают в структуры глаза, лишая возможности осуществлять функцию зрения.

Взять другую распространенную проблему — **косоглазие**. Косоглазие развивается вследствие слабости связочного аппарата в кислой среде застойного глаза. И начинается вся эта история тоже с родильного дома. Как только одна связка становится более вялой, а другая — более напряженной, то глаз, разумеется, смещается в сторону напряжения. Косоглазие, кривошея, снижение остроты зрения идут рука об руку, если состояние малыша сразу не поправили после рождения.

15 ►►



Патофизиология глазного кандидоза

Запомните раз и навсегда:

ВАЖНО!

Глаз отражает состояние всего тела.