

УДК 617.751.6–085.534.324

### Гармонизирующая цветомузыкальная терапия нарушений зрения

Н. А. Андреева, канд. мед. наук, Л. В. Лесничук, врач, главврач

ЗАО НМЦ «Клиника семейной медицины»; Днепрпетровск (Украина)

E-mail: andreeva40@mail.ru

**Введение.** Человечество всегда стремилось к гармонии и мечтало о счастье, здоровье и бессмертии. Поэтому восприятие света является очень важным, и орган зрения — основной инструмент взаимодействия с окружающим миром для достижения высоких целей.

Свет нужен всем, и жить полноценной жизнью — это прежде всего видеть. Все, что лишает нас этой способности, мешает нам выполнять нашу миссию на Земле, снижает качество нашей жизни.

Ученых давно интересовали вопросы происхождения нарушений зрения, способы их устранения и возможность предупреждения их появления.

Причинами все большего числа заболеваний органа зрения становятся психоэмоциональные стрессы. Это такие заболевания глаз, как глаукома, катаракты, тромбозы и эмболии сосудов, питающих сетчатку и зрительный нерв, дистрофии сетчатки и пр.

В детском возрасте растет число предспазмов и спазмов аккомодации [3, 4, 7], прогрессирующей миопии [6, 15], косоглазия и амблиопии [1], развивающихся на почве дисбаланса в нейрогуморальных и мышечных взаимодействиях.

При амблиопии на первых порах наблюдаются функциональные расстройства зрительного анализатора [1, 2, 8], но при отсутствии лечения начинаются биохимические и морфологические изменения в нейронах 17-го поля Бродмана, от которых зависят визуальные корковые функции [21]. То же происходит в структурах латерального колленчатого тела и в сетчатке вследствие нарушения метаболизма белков (Colen T. P., de Faber J. T., Lemij H. G., 2000). Установлено, что при амблиопии прежде всего происходит нарушение форменного зрения и цветовосприятия (Kubova Z. et al., 1996; Shan I. et al., 2000).

При различных видах амблиопии (от рефракционной до обскурационной и дисбинокулярной) на фоне аномалий рефракции нарушаются периферическое и центральное зрение, восприятие движения и пространства и происходит тотальное разбалансирование цветовосприятия (Kosak-Altinas A. G. et al., 2000). Например, при гиперметропии — синего цвета, миопии — красного, а при наличии косоглазия —

синего и зеленого (Бойчук И. М., Храменко Н. И., 2000). Недоразвитие зрительного восприятия происходит еще на ранних стадиях развития организма.

Амблиопия не ограничивается лишь нарушением функции большого глаза. По данным В. Т. Абрамова с соавторами (1984), 15 % амблиопичных детей отстают в физическом и психическом развитии от своих сверстников.

Нарушение экскреции катехоламинов выявили А. Н. Добромислова, В. Г. Маймулов (1984), Г. П. Ливанова, К. М. Глотова, Ю. А. Чигиринская (1984) отметили нарушения психоэмоциональной сферы и поведения у детей (повышенная возбудимость или заторможенность, снижение работоспособности). С. А. Небера с соавторами (2001) доказали замедление процессов морфо-функционального созревания коры больших полушарий головного мозга и механизмов саморегуляции.

Р. А. Калужная (1965) установила наличие относительного преобладания парасимпатических реакций за счет снижения симпатической активности у детей с различными хроническими интоксикациями.

Гульшtrand (1912) создал теорию двойного антагонизма сил, действующих при аккомодации (хрусталик и хориоидея с одной стороны, и цилиарная мышца — с другой). Они соединены пружинной Zonula. Двойной антагонизм создает для всей системы аккомодации защиту от перенапряжения.

Миопическая установка глаза («ночная», «приборная» миопия, миопия «пустого поля», «безориентированного пространства», «покой аккомодации», искусственная ОУ по А. А. Ватченко [6], по данным различных авторов, колеблется от 0,5 до 4,0 D в среднем — от 1,0 до 2,0 D. Это подтверждает двойственную иннервацию акта аккомодации на основе реципрокного действия мышц.

В. В. Волков, А. М. Горбань, О. А. Джалишвили (1976) покой аккомодационного аппарата представляют себе как «активное равновесие».

А. А. Ватченко (1977) объясняет «миопизацию» ОУ привычным сокращением более сильной мышцы

---

© Н. А. Андреева, Л. В. Лесничук, 2014

Мюллера при отсутствии пространственных ощущений благодаря ослаблению симпатической иннервации аккомодации при пониженной освещенности.

Гипотеза А. А. Ватченко (1976, 1977) о происхождении спазмов аккомодации из ее предспазмов как преморбидного состояния и вегетативной природы искусственной оптической установки глаза, подтвержденная работами Н. А. Андреевой (1981), выдвинула для решения широкий круг вопросов, касающихся предотвращения и лечения близорукости у детей.

А. И. Дашевский (1979) основной причиной спазмов аккомодации считал нарушения иннервации аккомодационной мышцы, возникающие на фоне вегетосудистой дистонии преимущественно парасимпатического типа у детей с хроническими интоксикациями и заболеваниями, что подтверждено работами многих авторов (Н. Я. Вилина, Н. К. Жукова (1971); А. М. Клюев (1976)) и др.

Итак, пусковыми механизмами развития предспазмов и спазмов аккомодации, а затем прогрессирующей миопии, являются нарушения вегетативной иннервации аккомодационно-конвергентного аппарата глаз у детей. Повышенная активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы вследствие хронических заболеваний, гиподинамии в конце концов приводят к порочному замкнутому кругу снижения работоспособности, ограничению профессионального выбора, занятий спортом, инвалидизации, депрессии и снижают качество жизни.

У детей возникают такие негативные явления как сомнения, неуверенность в собственных способностях, страх перед будущим, развиваются комплекс неполноценности, депрессии, ведущие к разрушению личности. Дети меньше общаются со сверстниками, становятся менее активными, замыкаются в себе.

А. С. Новохатский и В. С. Пономарчук [21] считают, что «сетчатка является не только частью зрительной системы, но и рецептором солнечной энергии». Свет — это жизнь, так как он «играет роль в развитии желез внутренней секреции и в регенерации крови» (у слепых были найдены нарушения водно-солевого и углеводного обмена).

В зрительной системе следует различать зрительную и энергетическую части. По наблюдению А. С. Новохатского, световая стимуляция увеличивает нейросекрецию клеток передних ядер гипоталамуса, в связи с чем после экстракции катаракты проходят симптомы несахарного диабета. Световой поток оказывает влияние на активность гипоталамуса, который регулирует зрачковые реакции, внутриглазное давление, темновую адаптацию и др. К возникновению глаукомы причастны вегетативно-нервные расстройства вследствие эмоционального перенапряжения. Известен вид «диэнцефальной гипертензии» [21].

На кафедре глазных болезней ДМА проведены многочисленные исследования качества жизни школьников с нарушениями зрения по различным параметрам их самооценки. Как оказалось, такие критерии как «Здоровье», «Счастье и удовлетворенность», «Внешность», «Тревожность» и «Популярность» у этих детей на 5–10 % ниже, чем у практически здоровых [16].

Чтобы прервать порочный круг (стресс — эмоциональное напряжение — сомнение — страх — тревога — суета — беспокойство, нервозность, спазмы, дисбаланс в гомеостазе — функциональные и структурные нарушения, приводящие к снижению качества жизни, углубляющему отрицательные эмоции, депрессии и т.д.), применяются различные методы лечения.

Наиболее часто используются лекарственные препараты, психотерапевтические и физиотерапевтические процедуры. Длительное применение химиотерапевтических средств ограничено в связи с их побочными эффектами: привыканием, токсическим и аллергическим воздействием. Многие седативные медикаменты противопоказаны водителям, операторам, людям, связанным с напряженным умственным трудом. Психотерапия проводится в учреждениях, укомплектованных специальными кабинетами [13].

В новом тысячелетии в нашей стране и за рубежом разрабатываются безмедикаментозные методы коррекции психоэмоционального состояния человека. В частности, визуальная цветостимуляция применяется не только в офтальмологии (воздействие ведется через зрительный анализатор), но и в неврологии, терапии, педиатрии, психиатрии. Она основана на лечебном воздействии на различные системы организма электромагнитными излучениями определенных длин волн видимого спектра низкой интенсивности, вследствие чего происходит нормализация структурно-функционального статуса организма человека [13, 19].

Начало применения этого метода теряется в глубокой древности в странах Востока, где использовали солнечный свет и драгоценные минералы различной окраски. В Европе в XIX–XX веках применяли цветные стекла [19].

И только в конце XX века с развитием электронной промышленности появились аппараты для визуальной стимуляции [17] которыми мы и пользуемся в настоящее время в Днепропетровской областной офтальмологической больнице, 8-й горбольнице и в «Клинике семейной медицины» г. Днепропетровска.

Совсем недавно современная медицина была ориентирована в основном на лечение болезней физического тела. Сейчас известно, что любая болезнь проходит три стадии развития. Как считают

московские ученые и врачи, первая — повреждение информационного поля человека; вторая — повреждение энергетического поля; третья — стадия манифестации симптомов, когда в тканях тела наступают структурные изменения.

Цветостимуляция является также биорезонансной терапией, т.к. уменьшает или устраняет нарушения гомеостаза в пораженном органе, нормализует функции иммунной системы и психоэмоциональное состояние [17, 19].

Клиническая эффективность способа — до 90 %, эффект наступает в 1,5–2 раза быстрее (по данным московских авторов из Центрального военного госпиталя РФ), чем при стандартной фармако-, физио- и психотерапии.

Факторами воздействия метода визуальной цветостимуляции являются зрачковые реакции, вызывающие рефлекторное расслабление спазмов аккомодации; стимуляция рецепторов, воспринимающих цвет; ответные реакции на определенный окрашенный свет.

Канд. мед. наук В. В. Лесничим в Санкт–Петербурге в 2004 г. была предложена методика, с помощью которой возможно комплексное взаимодействие различных оттенков цветов. Об этой методике было доложено на научно–методическом семинаре по культуре здоровья в рамках Всероссийской гуманитарной акции в поддержку больных детей, посвященном Дню защиты детей, 26 мая 2004г, на котором присутствовали авторы настоящего сообщения. Суть ее заключается в демонстрации отрисовок картин известного художника, композитора, поэта и спортсмена Шри Чинмоя, живопись которого представляет «фонтан искусства» и игру цвета, света, энергии, ритмов и очень созвучна с музыкой. Результаты лечения различных заболеваний оказались очень вдохновляющими. Уходили депрессии, уменьшались боли, наступало улучшение общего самочувствия и настроения.

С 2009 г. в Днепропетровске в Клинике семейной медицины используется новый метод — гармонизирующий цветомузыкальный тренинг. На заседании областного научно–практического общества врачей–офтальмологов было сделано сообщение о применении лечебного цветомузыкального диска с картинами художника Шри Чинмоя «Погружение в Джарна Кала».

Благодаря интуитивно найденным сочетаниям цветов, картины Шри Чинмоя, кажущиеся простыми на первый взгляд, излучают энергию и дают целостное ощущение гармонии.

«Сочная палитра красок и неукротимый порыв образов птиц действуют на орган зрения подобно массажу», — говорит Ранджана К. Гхош, куратор фонда Джарна–Кала.

Шри Чинмой обладает удивительным мастерством вызывать отклик в людях, что достигается

особым выбором цветового решения и техники. Но языком искусства он выражает то, что приходит изнутри. Его искусство бьет фонтаном творческой энергии и передает ощущения гармонии, единства, детской радости и постоянно рождает новое вдохновение.

Художник свое духовное озарение привносит в живопись. Известный художник и критик А. С. Зваренштейн пишет, что, когда наша витальная энергия направляется в неверное русло, когда мы концентрируемся на своих неудачах, это порождает депрессию. Единственный эффективный способ растворить депрессию — это лишить ее энергии и переключить ум на что-то другое. Живопись «Джарна Кала» подобна музыке: каждая из семи нот в гамме имеет цвет. Принципиальная новизна этой живописи — это выбросы и отключения чистой энергии на бумаге в сопровождении музыки.

По форме картины похожи на галактики. Художник создал новаторский необычный ритм в своих работах. Нужно просто любоваться этой красотой, этой очаровательной жемчужиной зрительного мира. Музыкальная виртуозность композитора Шри Чинмоя переводится в визуальную. Он исполняет визуальную музыку, концентрируясь на внутренней «симфонии». Теряясь в этой безбрежной галактике цвета и формы, человек полностью гармонизирует свои чувства и эмоции, и наступает то равновесие во внутреннем мире, которое исцеляет и защищает от стрессов, страхов, сомнений и депрессий.

Существует тесная связь автора картин маэстро Шри Чинмоя с детскими мечтами. Его картины чисты и прекрасны, как сознание и улыбка ребенка. Радость, которую испытывают зрители, явилась источником, побуждающим автора рисовать. «Пусть это искусство выражает счастливую невинность детского сердца», — цитата из книги художника.

Эта взаимная связь с душой ребенка, это единство и дает возможность сгармонизировать, откорректировать недостатки, слабые места, пробоины, трещины, образующиеся в тонких нейрогуморальных механизмах под воздействием негативных факторов внешней среды.

Мы выходим на качественно новый уровень лечения — лечение Светом. Вся наша жизнь проходит в свете. Мы работаем в свете. Свет дает нам просветление и исцеление естественным образом. Сама эта идея заложена Шри Чинмоя в его книгах (1993, 1998, 2007).

Каждый цвет имеет свое значение. Голубой свет есть Бесконечность, простор. Белый свет — чистота, зеленый свет — свежесть, энергия, жизнь, новая жизнь.

Когда вы тренируетесь, свет работает в вас и через вас. Само назначение света в том, чтобы просветлять и преобразовывать наши несовершенства. «Без света ничто не может быть завершено, со све-

том можно завершить все. Темнота преобразуется в свет, страх — в силу, сомнение — в уверенность, невежество — в мудрость, и смерть — в Бессмертие» (Шри Чинмой).

Свет заставляет нас чувствовать, что мы можем сделать все и что мы можем стать всем. Надо только терпеливо трудиться. Вспомните «терпение и труд...».

В нас есть свет — терпение.

На волнах музыки легче воспринимать свет, музыка сама является светом, и с каждым звуком острота зрения улучшается.

«Музыка — это универсальный язык» (Шри Чинмой). Человек, не знающий иностранных языков, может общаться с помощью музыки.

Источник музыки — Безмолвие. «Безмолвие — это гнездо, а музыка — это птица» (Шри Чинмой). Одухотворенная музыка мгновенно пробуждает и вдохновляет наши сердца. Одухотворенная музыка — это Свет, стремящийся выразить себя.

Свет — душа музыки, Свет — душа любви и Свет — душа искусства. Музыка значит саморасширение и единство.

«Мы можем использовать музыку в качестве помощи», — говорит Шри Чинмой. Музыка предлагает свои способности и силу, т.е. свет души, всему миру. После глубокой молитвы первостепенную важность приобретает музыка. Когда мы слушаем одухотворенную музыку, мы обретаем вдохновение и восторг. Музыка способна поднять наше сознание в мгновение ока. Через нас будто течет река сознания, и тогда мы приходим к большему просветлению.

С помощью музыки ум дисциплинирует чувства. Чувства преобразовываются и просветляются с помощью одухотворенной музыки.

Музыка — это дополнительная помощь. Она помогает избавиться от проблем. Семь нот в гамме соответствуют семи высшим мирам. Музыка есть у каждого человека, у каждого движения и действия, в каждом нашем вдохе и выдохе.

Одухотворенная музыка помогает трансформировать наше сознание. Она дает возможность почувствовать, что мы находимся в гармонии с самым

глубоким, самым далеким. Одухотворенный звук немедленно приносит радость и саморасширение. Слушая, вы отождествляетесь с ним. Подобно магниту, музыка тянет вас вверх, и вы чувствуете в себе что-то абсолютно новое и небывалое — небывалую радость, небывалую любовь. Именно одухотворенное пробуждение имеет первостепенное значение.

«Музыка воплощает всеобщий свет, всеобщую истину, единство, которое мы видим во всеобщей любви, во всеобщем сознании и всеобщем пробуждении. Всеобщее пробуждение мы видим внутри всей музыки» (Шри Чинмой).

Качественно новый уровень лечения — влияние на психоэмоциональную сферу и более высокие уровни сознания, которые дают более глубокие переживания радости, покоя, единства, блаженства и восторга. Эти состояния, пробуждающие в человеке положительные качества и способности, заложены в нем еще в момент рождения — тонкое восприятие красоты окружающего мира, любовь к прекрасному, самоотдача, желание любить мир, служить миру и творить добро. Эти качества меняют внутренний мир человека, его психоэмоциональную, а затем и физическую природу, тесно связанную с состоянием его души. И в те моменты, когда происходит гармонизация внутреннего мира, начинается восстановление утраченных положительных качеств и связей.

### Материал и методы

В Клинике Семейной Медицины пролечено 30 человек в возрасте от 4 до 73 лет. Детей до 18 лет было 21, старше 18 лет — 9.

Пациентам проводилось обследование: визометрия, рефрактометрия субъективным методом и с помощью авторефрактометра (Carl Zeiss), биомикроскопия, периметрия, определение резервов аккомодации и конвергенции, спазм-тест по А. А. Ватченко. Тестирование на цвета и около 50 их различных оттенков проводилось по уникальной книге Шри Чинмой «Королевство Света». Заболевания распределились следующим образом (таблица 1).

Всем пациентам проводились сеансы гармонизирующей цветомузыкальной терапии в течение 15–30 минут в количестве 7–10. Использовался видеодиск «Погружение в Джарна–Кала».

Таблица 1

Заболевания	Кол-во человек	Кол-во глаз	Острота зрения	Эмметропия	Астигматизм	Гиперметропия	Миопия < 3.0 D	Миопия > 3.0 D
Амблиопия	7	2	0,6		4	1	2	
Предспазмы аккомодации		24	1,0	1		1		
Спазмы аккомодации		48	0,8				4	
Миопия со спазмами аккомодации		612	0,2				3	3
Косоглазие		22	0,8	1	1			
Блефаритики		24	0,9	1	1			
Ангиопатия сетчатки по ишемическому типу		36	0,9	3				
Тромбозы вен сетчатки		11	0,2				1	
Глаукома		24	0,8	2				
Катаракта		12	0,5				1	

*Методика тренинга для гармонизации зрительного процесса.* В основу тренинга вошли упражнения, предложенные Шри Чинмоем и доработанные нами применительно к нашим условиям.

1. Старайтесь войти в картину. Подготовка к получению большего света — это концентрация и расширение полей зрения и сознания. Когда вы всматриваетесь в картину, старайтесь почувствовать, что вы появились из света и находитесь внутри света и что вы есть сам свет.

2. Во время вдоха почувствуйте, что вы вдыхаете свет. На вдохе этот свет очищает все ваше существо, просветляет вас и дает энергию. Когда свет входит в ваше сознание, страхи (потеря зрения и др.), сомнения, депрессии и комплексы неполноценности исчезают. Получите этот свет и распространите его по всему вашему существу. Над этим нужно работать, проявляя личное усилие.

3. Представляйте, что через вас течет река с разноцветными каплями и водорослями, а чистая вода смывает все пятна и несовершенства с вашего тела.

4. Вы летите в Галактику все дальше и рассматриваете все более мелкие и удаленные предметы. Ваше сознание все больше расширяется и охватывает все большее пространство, вы чувствуете единство с окружающей средой.

5. Вы погружаетесь все глубже на дно океана, концентрируясь на полюбившихся цветовых оттенках и рассматривая детали увиденного.

6. Развитие и укрепление бинокулярного и стереоскопического зрения. Смотрим на картину через трубку с овальным или квадратным сечением одним глазом, перед другим глазом помещаем лист бумаги. Добиваемся эффекта «дыры в ладони».

7. Пропустите музыку через глаза и сердце. Каждый звук повышает остроту зрения. Ваше состояние означает новую жизнь. Когда в вас входит новая жизнь, вы становитесь новым человеком. Это означает, что появляется новая возможность, новый путь, новый свет. Музыка — это то, что постоянно просветляет. Река новой жизни течет, и вам нужно стать одним целым с этим потоком. Появляется нечто новое, что дает прогресс человечеству, и если мы станем едины с ним, мы сможем реально предложить помощь человечеству. В первую очередь у нас есть надежда, затем мы обретаем уверенность в полном преобразовании, просветлении и совершенствовании (Шри Чинмой).

В результате лечения выравнивается вегетативная иннервация цилиарной мышцы и мышц зрачка, находящихся в реципрокной зависимости. И там, где превалировало парасимпатическое воздействие над симпатическим, появляется равновесие, наступает «покой аккомодации», проявляющийся снижением и устранением миопизации оптической установки глаза и следующим за этим повышением остроты зрения на 0,1–0,4, в среднем на 0,2.

Радость, получаемая от просмотра таких прекрасных картин в сочетании с музыкальным сопровождением такого же высокого ранга, привела к повышению зрительных функций и создала прекрасный гармонизирующий эффект. Поля зрения расширились до 10–15 градусов, улучшились показатели резервов аккомодации и конвергенции, исчезла утомляемость глаз, плаксивость. Дети стали спокойными, улучшилось настроение, появилось желание рисовать, заниматься спортом; у взрослых появилась надежда на выздоровление.

Вот такие моменты и являются пусковыми в восстановлении внутренней, а затем и внешней гармонии в человеческом организме. В такие моменты исчезают на-

рушения гомеостаза и происходит «нормализация структурно-функционального статуса» ребенка и взрослого. Здесь на уровне предболезни исцеление происходит через гармонию. Большинству детей этого достаточно, чтобы поддержать свой внутренний гомеостаз. При предпазмах и спазмах аккомодации, косоглазии, ангиопатиях сетчатки происходит восстановление зрительных функций (острота зрения, поле зрения и цветовосприятие).

Там, где произошел более глубокий дисбаланс, потребуется воздействие медикаментозными средствами в виде капель местно (мезатон, тропикамид), либо принятие внутрь нейротропных препаратов. Там же, где организм испытывает недостаток веществ, которые являются строительным материалом для нейрорецепторов и медиаторов сетчатки, необходимо включать растительные антоцианы, лютеин- и зеаксантинсодержащие препараты (БАД окювайт– лютеин, лютеин-ретинат, визус, лазорол и др.), в особенности при амблиопии, патологии сетчатки и зрительного нерва.

Для поддержания достигнутого равновесия назначаются тренировки внутренних и внешних глазных мышц (РА, РК, РД) и микрозатуманивание с ДДА по методике А. И. Дашевского и А. А. Ватченко, термо- и лазерпунктура (Т. Д. Цыкова), вибромассаж.

Интересно, что на кафедре глазных болезней ДМА лечебные процедуры рекомендовано проводить, учитывая биологические ритмы организма, а именно, в часы наиболее высокой активности, работоспособности зрительного анализатора (с 15 до 19 часов), когда нейрогуморальная регуляция обменных и иммунных процессов находится на пике своей активности [5, 6, 7].

### Упражнения для дома

Для преобразования нашей несовершенной природы стараемся увидеть свет во всем окружающем нас и в каждом человеческом существе. К концу дня наши глаза света изменяют наши собственные лица и восприятие мира.

В Днепропетровском Художественном музее в течение трех лет (2008, 2009, 2010 гг.) работала выставка картин Шри Чинмоя, которые явились живым доказательством того, какую радость, вдохновение, уверенность в себе, душевный покой получают зрители. Тут же на выставке дети и взрослые рисуют, пишут стихи, оставляют благодарные отзывы, чувствуют себя молодыми и здоровыми. Как сказал критик, картины «открывают глаза на то, к чему прежде человек был слеп».

### Выводы

1. Основная причина нарушения зрения у детей — разбалансировка тончайших нейрогуморальных механизмов вследствие психоэмоциональных нагрузок.

2. У лиц с нарушениями зрения возникает порочный круг развития негативных качеств и состояний (сомнения, страхи, депрессии), что приводит к снижению качества жизни.

3. В настоящее время наряду с медикаментозными и стимулирующими методами в комплексное лечение необходимо включать и методы, разрывающие этот замкнутый круг и имеющие обратное

действие, дающее радость, легкость, покой и гармонизацию душевного равновесия.

4. Новым методом является цветомузыкальный тренинг, который способствует гармонизации личности, внутренней среды организма и пробуждению лучших качеств, способностей и вдохновения творить добро и красоту.

5. Очевидно, насколько важно проводить такие мероприятия, как выставки картин «Джарна Кала» с целью естественной профилактики психо-

эмоциональных стрессов и улучшения качества жизни населения.

6. Преимущество метода — неинвазивность, полная доступность даже для маленьких детей, которым аппаратное лечение проводить не представляется возможным.

7. Наступил новый век, и пришло новое поколение, и новые энергии возвещают миру о необходимости трансформации сознания и возможностях самоздоровья на уровне предболезни (новизна метода).

### Литература

1. **Аветисов Э. С.** Дисбинокулярная амблиопия. — Москва, 1978.
2. **Аветисов С. Э.** Современные аспекты коррекции рефракционных нарушений // Вестник офтальмологии. — 2004. — № 1. — С. 19–22.
3. **Андреева Н. А.** Особенности клинического лечения предспазмов аккомодации глаз у детей. — Дисс... канд. мед. наук. — Днепропетровск, 1981. — 251 с.
4. **Андреева Н. А.** Изучение общей теории клинической рефракции глаза и лечение зрительного утомления при большой зрительной нагрузке, и роль вегетативной иннервации аккомодации при ее спазмах // Сб. Днепропетровский ОТКЗ мединститута (XXXVII итоговая научная конференция). Днепропетровск, 1980. — С. 62–63.
5. **Андреева Н. А.** Отдельные результаты лечения предспазмов и свежих спазмов аккомодации // Офтальмологический журнал. — 1981. — № 8. — С. 459–462.
6. **Ватченко А. А.** Спазмы аккомодации и близорукость. — Киев, 1977. — 120 с.
7. **Ватченко А. А.** Предспазмы аккомодации в патогенезе приобретенной миопии и новые формы её профилактики и лечения. — Дис... докт. мед. наук. — Одесса, 1980. — 220 с.
8. **Ватченко А. О., Домашенко Н. И., Одинцова Л. М., Клопоцька Н. Г.** Найближчі результати відновлення гостроти зору при міопії слабого ступеня методом біологічного зворотного зв'язку // Здоровий спосіб життя. — Проблеми. Досвід. Міжнародна науково-практич. конф., 2001. — С. 61–62.
9. **Ватченко А. О., Клопоцька Н. Г., Домашенко Н. И.** До проблеми діагностики і лікування хворих з аномаліями рефракції // Здоровий спосіб життя. — Проблеми. Досвід. Міжнародна науково-практич. конф., 2001. — С. 63–64.
10. **Ватченко А. А., Домашенко Н. И.** Качество жизни старшеклассников с нарушениями зрительных функций // Офтальмологический журнал. — 2008. — С. 23–26.
11. **Ватченко А. А., Клопоцька Н. Г., Домашенко Н. И.** и др. Эффективность лечения миопии слабой степени со спазмом аккомодации в соответствии с суточными биологическими ритмами зрительной системы // Офтальмологический журнал. — 2006. — С. 75–77.
12. **Виденина И. В.** Роль вегетативно-нервной системы в развитии отдельных форм миопии у детей дошкольного и школьного возраста // Офтальмологический журнал. — 1992. — № 5–6. — С. 262–264.
13. **Гайдено В. С., Мейзеров Е. Е., Адашинская Г. А., Котровский А. В.** Стимуляция светом. Краткий обзор литературы, патентов и авторских свидетельств на изобретения // Сб. статей «Визуальная цветостимуляция в рефлексологии, неврологии, терапии и офтальмологии». Под ред. В. С. Гайдено. — Москва, 2000. — С. 7–22.
14. **Голованова Т. П.** Цветостимуляция, терапия в лечении прогрессирующей близорукости у детей // Сб. статей «Визуальная цветостимуляция в рефлексологии, неврологии, терапии и офтальмологии». Под ред. В. С. Гайдено. — Москва, 2000. — С. 89–91.
15. **Дашевский А. И.** Ложная близорукость. — М.: Медицина, 1973. — 152 с.
16. **Домашенко Н. И.** Аномалії рефракції: сучасний стан проблеми // Клінічна медицина. — 2007. — Т. XII/4. — С. 63–67.
17. **Зверев В. А.** Применение биорезонансной фототерапии в офтальмологии // Сб. статей «Визуальная цветостимуляция в рефлексологии, неврологии, терапии и офтальмологии». — Москва, 2000. — С. 86–87.
18. **Зваренштейн А. С.** Фонтан искусства. Исследование художественного творчества Шри Чинмой. — Москва, 1999. — 60 с.
19. **Котровский А. В.** Визуальная светотерапия. Этапы и перспективы развития // Сб. статей «Визуальная цветостимуляция в рефлексологии, неврологии, терапии и офтальмологии». — Москва, 2000. — С. 78–81.
20. **Лесничий В. В.** Опыт применения живописи и музыки в психосоматической реабилитации детей и взрослых // Междунар. научно-методич. семинар по культуре здоровья. В рамках Всероссийской Гуманитарной Акции в поддержку больных детей. 26 мая 2004 г. — Санкт-Петербург.
21. **Новохатский А. С., Пономарчук В. С.** Заболевания глаз при патологии вегетативной нервной системы (репринт). — Одесса: Астропринт, 2008. — 128 с.
22. **Ранджана К.** Гхош, куратор фонда Джарна-Кала. Искусство Шри Чинмой. — Нью-Йорк, 2006.
23. **Чамокова Э. А.** О живописи Шри Чинмой // Журнал «Седьмая раса». — 2008.
24. **Шри Чинмой.** Ежедневные цветы моего сердца. Июль. Свет. — Москва, 1993. — 405 с.
25. **Шри Чинмой.** Colour Kingdom. — Нюрнберг, 1993.
26. **Шри Чинмой.** Источник музыки. — Москва, 1998. — 126 с.
27. **Шри Чинмой.** Живопись: красота Земли и аромат Небес. — Москва, 2007. — 28 с.

Поступила 22.08.2014

**References**

1. **Avetisov ES.** Strabismic amblyopia. Moscow, 1978.
2. **Avetisov ES.** Modern aspects of the correction of refractive disorders. *Vestn Oftalmol.* 2004;1:19–22. Russian.
3. **Andreeva NA.** Features of clinical treatment of accommodation pre spasm in children's eyes. Thesis for Candidate of Med.Science. Dnepropetrovsk, 1981. 251 p.
4. **Andreeva NA.** The study of the general theory of clinical ocular refraction and treatment of visual fatigue at high visual load, and the role of the autonomic innervation of accommodation with its spasms. Proceedings Dnepropetrovsk OTKZ Medical Institute (XXXVII scientific conference). Dnepropetrovsk, 1980. 62–63.
5. **Andreeva NA.** Individual treatment results of pre-spasm and fresh spasm of accommodation. *Oftalmol Zh.* 1981;8:459–62. Russian.
6. **Vatchenko AA.** Spasm of accommodation and myopia. Kiev;1977. 120 p.
7. **Vatchenko AA.** Pre accommodation spasm in the pathogenesis of acquired myopia and new forms of its prevention and treatment. Thesis for Doctor of Med. Science. Odessa; 1980. 220 p.
8. **Vatchenko AO, Domashenko NI, Odintsova LM, Klopotska NG.** Nearest results of recovery of visual acuity in low myopia degree by biofeedback. Healthy way of life. Problems. Experience. International scientific practical conference. 2001. 61–2.
9. **Vatchenko AO, Klopotska NG, Domashenko NI.** On the problem of diagnosis and treatment of patients with refractive errors. Healthy way of life. Problems. Experience. International scientific practical conference. 2001. 63–4.
10. **Vatchenko AA, Domashenko NI.** The quality of life of seniors with impaired visual function. *Oftalmol Zh.* 2008. 23–6. Russian.
11. **Vatchenko AA, Klopotskaia NG, Domashenko NI et al.** The efficacy of treatment of mild myopia with spasm of accommodation in accordance with the daily biological rhythms of the visual system. *Oftalmol Zh.* 2006. 75–7. Russian.
12. **Videnina IV.** The role of the autonomic-nervous system in the development of certain forms of myopia in children of preschool and school age. *Oftalmol Zh.* 1992;5–6:262–4. Russian.
13. **Gaidenko VS, Meizerov EE, Adashinskaia GA, Kotrovskii AV.** Stimulation by light. A brief review of the literature, patents and copyright certificates on inventions. Collection of papers «Visual color stimulation in reflexology, neurology, therapy and ophthalmology». Gaidenko VS, the Editor. Moscow; 2000. 7–22. Russian.
14. **Golovanova TP.** Colour stimulation, therapy in the treatment of progressive myopia in children. Collection of papers «Visual color stimulation in reflexology, neurology, therapy and ophthalmology». Gaidenko VS, the Editor. Moscow; 2000. 89–91. Russian.
15. **Dashevskii AI.** False myopia. M.: Meditsina; 1973. 152 p.
16. **Domashenko NI.** Refractive errors: State of the art. *Klinichna meditsina.* 2007; XII(4):63–7. Russian.
17. **Zverev VA.** The use of bioresonance phototherapy in ophthalmology. Collection of papers «Visual color stimulation in reflexology, neurology, therapy and ophthalmology». 2000. 86–7. Russian.
18. **Zvarenstain AS.** Fountain of Art. The study of Sri Chinmoy's art. Moscow; 1999. 60 p.
19. **Kotrovskii AV.** Visual colour therapy. Stages and prospects of development. Collection of papers «Visual color stimulation in reflexology, neurology, therapy and ophthalmology». 2000. 78–81. Russian.
20. **Lesnichii VV.** Experience with the painting and music in psychosomatic rehabilitation of children and adults. International scientific practical seminar on health culture. As part of the All-Russian humanitarian action in support of sick children. 26 May 2004. St-Petersburg.
21. **Novokhatskyi AS, Ponomarchuk VS.** Eye diseases in the pathology of the autonomic nervous system (reprint). Odesa: Astroprint; 2008. 128 p.
22. **Ranjan K.** Ghosh. Art of Sri Chinmoy. New-York, 2006.
23. **Chamokova EA.** On the art of Sri Chinmoy. *Zhurnal «Sedmaia rasa».* 2008.
24. **Sri Chinmoy.** Daily flowers of my heart. July. Light. Moscow;1993. 405 p.
25. **Sri Chinmoy.** Colour Kingdom. Nuremberg.1993.
26. **Sri Chinmoy.** Source of Music. Moscow; 1998. 126 p.
27. **Sri Chinmoy.** Painting: beauty of Earth and fragrance of Heaven. Moscow; 2007. 28 p.

Received 22.08.2014