

ОЛЕГ ПАНКОВ профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ

**уникальный МЕТОД
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗРЕНИЯ**



**Вся методика
в одной
книге**

100%
зрения
за

30
дней

Свет здоровья

Олег Панков

**Уникальный метод
восстановления зрения.
Вся методика в одной книге**

«Издательство АСТ»

2011

Панков О. П.

Уникальный метод восстановления зрения. Вся методика в одной книге / О. П. Панков — «Издательство АСТ», 2011 — (Свет здоровья)

«Все “очкарики” — хронические больные, страдающие самыми разными недугами, а не только заболеваниями глаз», — убежден автор этой книги профессор—офтальмолог Олег Павлович Панков. Причина в том, что организм этих людей хронически недополучает ультрафиолет. Ведь только 20% ультрафиолета человек получает через кожу, основные же 80% воспринимаются через глаза. А глаза «очкариков» все время закрыты от солнца линзами. Кроме того, больные глаза просто не в состоянии воспринимать ультрафиолет в необходимых количествах. Если хотите вернуть и сохранить здоровье, немедленно снимайте очки и начинайте восстанавливать зрение по методу вибрационного исцеления профессора Панкова, основы которого автор разрабатывал более 30 лет. Тысячи его пациентов всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты и глаукомы, проблем с сетчаткой с помощью оригинальных упражнений с настольной лампой, фонариком и свечой, являющихся краеугольным камнем его системы. Читатель легко освоит простые и доступные рекомендации школы Панкова, основанной на использовании света и цвета, которые всего за 30 дней заново научат больные глаза видеть и воспринимать столь необходимый для здоровья ультрафиолет, оздоровят организм в целом. В отличие от множества лженаучных «панацей» последних лет, читателю предлагается реально работающая, проверенная временем авторская методика восстановления зрения, разработанная известным российским офтальмологом.

© Панков О. П., 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Введение. Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего	6
Часть I. Системная энерготерапия	9
Физиологическое значение цвета	9
Школа восстановления зрения за 30 дней	11
Первая неделя. Самоочищение – основа восстановления зрения	11
Первый день школы. Знак – Алая роза	11
Второй день школы. Знак – Оранжевое солнце	16
Третий день школы. Знак – Золотое солнце	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Олег Панков

Уникальный метод восстановления зрения. Вся методика в одной книге

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.

Введение. Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего

Цени то, что Солнце освещает тебя своими лучами; оно дает силу, благоденствие и здоровье, так как оно окрашивает в красный цвет твои кровяные шарики и чудодейственно укрепляет и успокаивает твою нервную систему. Помни, что без света не может быть крови или, по крайней мере, здоровой крови, а без крови нет жизни.

Платен

Человеческий глаз – это орган, созданный для восприятия света. Это самый ценный и удивительный дар природы. В глазах отражается все, что мы чувствуем: радость, страдания, равнодушие, любовь и ненависть. Глаза – это не только зеркало души, но и зеркало общего состояния здоровья. Глаз – очень чувствительный и легко ранимый орган. Слишком яркий свет причиняет глазам боль, загрязненный воздух, дым, пыль вызывают слезотечение, а иногда даже воспаление глаз. Солнечный свет необходим глазам – солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков. К тому же 80 % ультрафиолета поступает в организм человека через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Все «очкарики» – хронические больные!

Свет создает цвет и форму. С научной точки зрения, свет – это поток электромагнитной энергии с различными длинами волн, излучаемый Солнцем. Когда отраженные от объектов волны попадают в наши глаза, они создают ощущение света. Мы видим с помощью отраженного света. В видимом диапазоне электромагнитные волны низкой частоты регистрируются мозгом как красный цвет, а высокой – как фиолетовый. Из-за молекулярной структуры и пигментации каждого объекта лучи света смешиваются, поглощаются и отражаются с различной интенсивностью. Объекты, которые кажутся темными, поглощают больше лучей света и, следовательно, отражают меньше. Соответственно, уменьшается световой поток, который попадает в глаз, что создает иллюзию более темного цвета. Более светлые объекты отражают больше света, создавая иллюзию блеска, яркости.

Цвет – это свойство света. Если свет разложить на отдельные составляющие с разными длинами волн, мы получим разные цвета. Семь цветов радуги – это только малая часть спектра солнечного света. У каждого цвета есть множество оттенков и вариаций оттенков. Каждый объект имеет свои характеристики поглощения и отражения. Когда дневной свет попадает на объекты различного цвета, каждая часть спектра поглощается и отражается в соответствии с этими характеристиками.

Вы спросите, какое отношение все это имеет к нашей методике целительства? Все очень просто: различные частоты оптического спектра (цвета) влияют на различные «энергии» чело-

века. Некоторым цветам легче удастся влиять на высокие частоты мозга, потому что они относятся к более высокочастотной части спектра. Другие цвета влияют на системы или «энергии» тела (которые действуют более медленно), потому что они имеют более низкую частоту. Чтобы полностью понять это, мы должны научиться рассматривать себя как энергетическую систему. Все в жизни создается в результате вибрации. Эта вибрация представляет собой результат движения электронов вокруг протонов каждого атома в каждой молекуле любого вещества во Вселенной. Вибрация существует в живой и неживой материи. Вибрация живой материи более активна и разнообразна, чем неживой, но существует она везде. Драгоценные камни – это мощные носители целебной энергии, которая входит в резонанс с энергией здоровой клетки. Драгоценные камни могут исцелять, потому что они несут, концентрируют, поляризуют и усиливают вибрационную энергию, так необходимую для жизни любого существа. Умение выбирать драгоценный камень или другой минерал и использовать его энергию для исцеления человека, не навредив при этом, – большое искусство. Это не магия – это умение приобрести контроль над энергетическими процессами, происходящими в организме, то есть контроль над состоянием своего здоровья. Все органы, ткани и системы тела состоят из атомов, вибрирующих сходным образом. Если что-то раздражающее (например несоответствующая пища) проникает в тело, это может привести к изменению его нормального вибрационного состояния (в данном случае пищеварительной системы). В такие периоды телу необходима помощь для восстановления исходного состояния. Мы можем использовать вибрационное лекарство, чтобы восстановить баланс в этой проблемной сфере.

Вибрационное лекарство – это тонкий энергетический стимул, взаимодействующий с энергетической системой человеческого тела с целью помочь стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние. Обеспечивая правильное фокусирование энергии на проблемную сферу, мы можем восстановить баланс в этой сфере. Благодаря вибрационным лекарствам мы восстанавливаем должный поток энергии. К эффективным вибрационным лекарствам относятся звуки, ароматы, экстракты трав, кристаллы, камни и, конечно, цвет. Изначальная задача – с помощью энергии цветного излучения определить, как здоровая клетка будет взаимодействовать со своим окружением при оптимальных условиях. Когда организм функционирует правильно, спектр энергии у каждой клетки или органа отражает здоровое их состояние и способствует потоку жизненной силы в клетках и органах.

Помимо живой, созидательной энергии существует энергия неживая. Она не способствует потоку жизненной силы в клетках и органах человека. При накоплении такой энергии в больших количествах происходит нарушение энергетического баланса в клетках и органах, приводящее к нарушению их функций. Если участки скопления такой энергии сохраняются длительное время, то организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости, токсинов. Организм утрачивает естественную способность контролировать уровень содержания веществ. Клетки задерживают воду. Возникают скрытые отеки. При нарастании количества такой энергии ситуация ухудшается. Энергия все сильнее концентрируется, накапливается внутриклеточная и межклеточная жидкость, нарастает количество вредоносных положительных ионов, и застойные явления усиливаются. Лимфа и кровь загустевают. Белые и красные кровяные тельца слипаются – это хорошо видно в капле живой крови под микроскопом. Таким образом возникают участки энергетической блокировки, то есть препятствия на пути свободного потока энергии. Так возникают патологические очаги в том или ином органе – болезни.

В этих случаях спасением является использование энергии цветного луча. Применение света, звука или иной вибрационной энергии необходимо для корректировки энергетического состояния человека и обеспечения благоприятных для его организма изменений.

Коррекция здоровья с помощью света и цвета называется вибрационным исцелением, основы которого автор разрабатывал более 30 лет. На этих принципах и построен его уникаль-

ный метод восстановления зрения. Правильнее было бы сказать – восстановление здоровья в целом, так как методика включает очищение и оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. В этом, дорогой читатель, вы убедитесь уже на первых ступенях школы Панкова!

Часть I. Системная энерготерапия

Физиологическое значение цвета

Я неоднократно писал в своих работах, что профилактику и лечение необходимо начинать не с больного органа, а с первопричины патологического процесса, то есть с очищения организма. Следует дать ему после этой очистки хорошее полноценное питание, которое строится на цветовых принципах применения продуктов обязательно из семи цветов (цветодиетотерапия).

Каково же физиологическое значение каждого из цветов?

Красный цвет (620–760 нанометров) – это цвет планеты Марс и стихии огня, согласно канонам восточной медицины. Цвет крови, жизни, энергии, цвет мироздания. Он символизирует неодолимую власть женственности, страстное начало и любовь. Повышает сосудистый тонус и активность тропных гормонов, нормализует сердечную деятельность, устраняет застойные явления. По данным автора, воздействие низкоинтенсивным лазером красного цвета (630 нм) приводит к активации дренажных систем глаза и всего организма, происходит усиление лимфатического дренажа в десятки раз! На экспериментальной модели дистрофической формы близорукости автором доказано протекторное (профилактическое) действие цвета на развитие дистрофических заболеваний глаз. Кроме того, на основе экспериментальных исследований автором разработана запатентованная современная технология лечения ишемической болезни сердца воздействием мягкой дозы облучения радужки глаза (лазерная иридорексотерапия). Использование этого цвета зарекомендовало себя в лечении близорукости, астигматизма, дистрофий сетчатки, косоглазия и амблиопии у детей. Передозировка может вызвать повышение артериального давления и учащение частоты сердечных сокращений.

Оранжевый цвет (585–620 нанометров) улучшает кровообращение, пищеварение, трофику кожи, способствует регенерации (восстановлению) нервной и мышечной ткани, стимулирует деятельность половых желез, усиливает сексуальность, повышает уровень нейроэндокринной регуляции, повышает мышечную силу. В офтальмологии эффективен при лечении амблиопии, миопии, атрофии зрительного нерва, дистрофиях сетчатки. На Востоке его считают цветом Солнца, который дает здоровье, красоту, омоложение. Его хорошо назначать пожилым людям.

Желтый цвет (575–585 нанометров) стимулирует работу всего желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, активизирует вегетативную нервную систему, оказывает очищающее действие на весь организм. Это цвет радости, хорошего настроения, снимает чувство усталости и сонливость. Избыток усиливает выработку желчи, вызывает возбуждение. Цвет стихии Земля – цвет золотой, божественный, лечебный. Дарует людям мудрость, слабым – силу, а женщинам – красоту. Эффективен при амблиопии, косоглазии, атрофиях зрительного нерва, дистрофиях сетчатки.

Зеленый цвет (510–550 нанометров) гармонизирует, успокаивает, снижает артериальное и внутриглазное давление, частоту пульса и головные боли, повышает иммунитет, способствует выведению токсинов. Эффективен при глаукоме, спазмах аккомодации, дистрофиях сетчатки, компьютерном зрительном синдроме. Восточные мудрецы считали зеленый цвет высшим по своим вибрациям, положительно влияющим на центр душевной энергии человека. Голубой цвет (480–510 нанометров) успокаивает, обладает бактерицидным действием, снижает артериальное давление, головные боли и аппетит. Устраняет воспалительные процессы. Эффективен при близорукости, спазмах аккомодации, воспалительных заболеваниях

глаз. Передозировка может вызвать чувство страха. Это цвет «эмоционального энергетического центра», от его состояния зависит глубина чувств, чувство гармонии или ранимость.

Синий цвет (450–480 нанометров) оказывает управляющее воздействие на гипофиз, парасимпатическую нервную систему, обладает антибактериальными свойствами, снижает воспалительные явления и боли. Омолаживает, повышает творческую активность и иммунитет. Эффективен при лечении воспалительных заболеваний глаз, глаукомы, катарактах, помутнениях роговицы и стекловидного тела. По восточным традициям, синий цвет является символом Веры, Надежды, Судьбы. На Востоке считают, что связь его с шестым энергетическим центром («третий глаз») позволяет человеку ориентироваться в потоке времени: видеть прошлое и будущее.

Фиолетовый цвет (380–450 нанометров) оказывает тонизирующее действие на головной мозг и глаза, способствует выработке гормонов радости (эндорфинов), мелатонина. Омолаживает, повышает творческую активность и иммунитет. Эффективен при катарактах, увеитах, помутнениях роговицы.

По канонам восточных оздоровительных систем окраска энергетических центров человеческого тела такова:

1. Копчиковый (промежность) – красный.
2. Сакральный (над лобковой костью) – оранжевый.
3. Пупочный (солнечное сплетение) – желтый.
4. Сердечный (углубление 5 грудного позвонка) – зеленый.
5. Горловой – голубой.
6. Лобный – синий.
7. Верхушечный – фиолетовый или пурпурный.

Системная энерготерапия – это:

1. Осознание необходимости духовного и физического очищения. Мысль на восстановление зрения передается в зрительные центры коры головного мозга и включает «кнопки» управления зрением.
2. Физическое самоочищение – поиск первопричин, мест скопления негативной энергии (наших «сожителей» – паразитов, вирусов, бактерий, грибов).
3. Непосредственное воздействие на «паразитов».
4. Детоксикация организма. Включение дренажных систем на вымывание токсинов (шлаков) из организма.
5. Собственно энерготерапия, или квантовая терапия.
6. Непосредственно тренинг (специальные лечебные упражнения).
7. Цветодиетотерапия.

Школа восстановления зрения за 30 дней

Школа восстановления зрения, построенная на принципах системной энерготерапии и вибрационного исцеления, состоит из 4 циклов по 7 дней и 2 зачетных дней.

Первая неделя. Самоочищение – основа восстановления зрения

Первый день школы. Знак – Алая роза

Упражнение «Радуга»

Вы только что проснулись. Лежа в постели и не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мыслеобраз после пробуждения, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» вашего мозга на доброе утро и желание хорошо видеть. Это упражнение занимает 1–3 секунды, но оно будет вашим главным упражнением на всю жизнь!

Упражнение «Довольный котенок»

Лежа на спине с закрытыми глазами потянуться, вытянув пальцы ног и откинув голову. Вытянуть шею до конца. Дать максимальную растяжку всему позвоночнику – так же, как потягиваются кошки. Руки откинуть в стороны. Длительность упражнения 3–5 секунд (рис. 1).

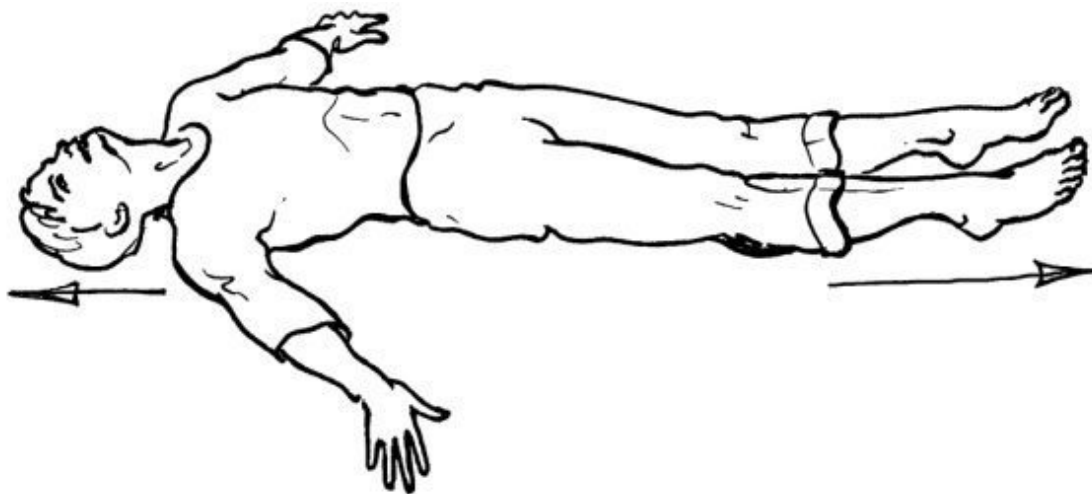


Рис. 1

Утренний настрой

Затем необходимо расслабиться на 5 секунд, открыть глаза и мысленно прочесть настрой: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои все видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой». Упражнение «Довольный котенок» в сочетании с настроем повторить 3 раза.

Упражнение «Азбука»

Лежа на спине, открыть глаза и совершать движения глазными яблоками, мысленно прописывая все буквы алфавита от «А» до «Я». Это займет 30–40 секунд. После упражнений

нужно встать и далее действовать как всегда: очистить кишечник, ротовую полость. Затем следует провести несколько специальных очищающих процедур.

Чистка лимфы

Шейные, лицевые и глоточные лимфатические узлы тесно связаны с лимфатическими сосудами глаза. Инфекция, экологические яды, продукты метаболизма задерживаются в лимфатических сосудах. Чтобы очистить лимфатические сосуды от накопленных за ночь токсинов, надо утром проделать специальную процедуру: набрать в рот столовую ложку растительного масла и перемещать это масло по полости рта в течение 3–5 минут. За это время масло станет «грязным» и изменит консистенцию. Затем его надо выплюнуть, прополоскать горло водкой и почистить зубы. Подъязычные и носоглоточные лимфатические пути связаны анастомозами с лимфатической системой глаз, поэтому поддержание чистоты этих путей обеспечивает очистку смежных глазных лимфатических путей глаз. Если такой очистки не делать, то со временем токсическая лимфа обратным током может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там.

Контрастный душ

Следующая общеоздоравливающая гигиеническая утренняя процедура – контрастный душ (3–5 чередований горячей и холодной воды). Я рекомендую заканчивать его струей ледяной воды или обливанием холодной водой из ведра.

Ванночки для глаз

После душа я рекомендую делать ванночки для глаз. С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан крутого кипятка. Утром зачерпнуть чайной ложкой настой и промыть им глаза. При этом подвигать поочередно глазами, моргнуть несколько раз. В зеленом чае содержатся тонины, коллоидное серебро. Эти вещества очищают слизистые оболочки глаз от скопившихся продуктов метаболизма.

Массаж век

Далее следует сделать легкий массаж. Закрыв глаза, осторожно, без нажима, растирающими движениями массируйте средними пальцами кожу нижних век. Длительность массажа – 15–20 секунд (рис. 2).



Рис. 2

Упражнение «Легкое моргание»

Следующее упражнение – моргание. Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. На 1 минуту закройте глаза и расслабьте их. Это состояние дает глазам хороший отдых, усиливает кровообращение. Подобный отдых надо устраивать для глаз при малейших признаках усталости, перемежая им продолжительную последовательность упражнений.

Упражнение «Очищающее дыхание»

Свежий воздух совершенно необходим как всему вашему организму, так и вашему зрению. Вам нужно постоянно помнить об этом. К глазам должен поступать кислород. Многие люди теснятся в комнатах, не уделяя внимания их проветриванию и вентиляции. Кое-кто вообще герметично «запечатывается» в согретых комнатах. Ничего не может быть глупее этого! У йогов существует любимая форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Многие свои упражнения они завершают таким дыханием. В этой книге я представляю свой вариант очищающего дыхания как одно из важнейших упражнений! Оно проветривает и очищает легкие, возбуждает деятельность легочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, содействуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

Сделайте полный вдох. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд. Сложите губы, как бы собираясь свистнуть, но не надувайте щеки. Небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через щель в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять понемногу выдыхайте. Повторяйте это до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух надо с изрядной силой (рис. 3).



Рис. 3

Очищающее дыхание в первый день надо применять 2–3 раза в перерывах между периодами напряженной работы глаз. Продолжительность упражнений – 3 минуты.

Медитативное упражнение дня «Алая роза»

Медитативные упражнения являются важной составляющей частью моей методики восстановления зрения. Закройте веки и мысленно представьте перед своим взором «миллион алых роз», целую площадь цветов, над которой ярко светит солнце. А на балконе стоит счастливая улыбающаяся актриса. Вспомните, что именно красный цвет дает вашим глазам силу и невиданную остроту. А еще лучше, если вы во время медитации послушаете мелодию этой замечательной песни.

Я рекомендую делать это упражнение 2–3 раза по несколько секунд в перерывах между напряженной работой ваших глаз сразу после очищающего дыхания. И пусть весь первый день пройдет под знаком Алой розы. Хорошо, если в первый день школы вы купите и поставите дома букет алых роз, наденете красное платье или свитер, воспользуетесь красной помадой и т. д. В этот день нужно, чтобы в вашем поле зрения находилось как можно больше красных предметов!

Подготовка к очищению желчных путей

Вечером перед сном выпейте 2 таблетки ношпы вместе с горячим чаем с медом, чтобы на следующее утро произвести дренаж желчных путей.

Спасение горечью

Для очищения от паразитов, которые, как правило, обитают в нашем организме (в том числе на веках и внутри глаза), с 1-го по 30-й день принимать:

- ◆ настойку полыни – по 8–10 капель на $\frac{1}{4}$ стакана воды 1 раз в день;
- ◆ натуральное эфирное масло гвоздики – по 3 капли на кусочек хлеба 1 раз в день.

Очищение лимфы энтеросорбцией

Принимать энтеросгель (продается в аптеках) по 1 столовой ложке на 100 г. воды 3 раза в день в течение 2 недель без перерыва.

Поначалу кажется, как много нужно успеть сделать за день! Однако если вы посчитаете, сколько времени в этот день вы затратили на свои глаза, то окажется, что не более 20 минут! Но зато какой замечательный вклад вы сделали в свое здоровье!

Очищение от микробов

В первый день я вам также предлагаю начать программу очищения от микробов с помощью экстракта биофлаваноидов семян грейпфрута – цитросепта (продается в аптеках). Благодаря своим уникальным противомикробным качествам экстракт семян грейпфрута является надежной профилактикой простуды, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибков и паразитов в органах пищеварения. Очищая тело от патогенной флоры и способствуя усвояемости витамина С, цитросепт природным способом улучшает иммунитет.

Желающим очистить организм от микробов я рекомендую принимать в первые 2 недели по 10–15 капель экстракта на стакан сока, зеленого чая или воды. Аналогично действует настойка полыни в той же пропорции.

Очищение водой

Вы должны знать, что целый ряд напитков представляют собой яды. Это кофе, кока-кола, пепсикола, спрайт и все напитки, содержащие искусственные ароматизаторы и подсластители. Необходимо пить не менее 1,5 л в день «живой» (ощелачивающей) воды, приготовленной одним из описанных в соответствующем разделе способов (талую, кремниевую или коралловую). Могу предложить также домашний способ приготовления «живой» воды. Для этого лучше использовать скорлупу от яиц домашних кур. Скорлупу следует подготовить грамотно, а не так, как неправильно ее использовала одна моя пациентка. Как выяснилось, она готовила муку из скорлупы и добавляла ее во все продукты питания (суп, каши и т. д.). Толку от такого приготовления нет, так как минералы, содержащиеся в этой муке, не усваиваются организмом. Для того чтобы они усваивались, их нужно перевести в ионную форму.

Домашний способ приготовления ощелачивающей («живой») воды. Одну столовую ложку яичной скорлупы истолките в ступе или кофемолке, залейте соком одного лимона и поместите на сутки в холодильник. На следующий день добавьте 1,5 л фильтрованной (очищенной) воды, процедите и применяйте в течение дня.

Ренат Гарифзянов и Любовь Панова в 2003 г. предложили очищать организм святой водой. Святая вода – это вода с содержанием 98 %го серебра. Такая вода считается очень целебной и обладает большими очистительными возможностями в отношении «энергетической грязи». Святую воду вы можете получить в церкви, а два раза в год, когда все воды на земле становятся святыми, можно взять ее и из открытых водоемов. Если в это время набрать воды в емкость и поставить дома, то такая вода не протухнет никогда. Первый раз это можно сделать в Крещение в ночь с 18 на 19 января (с полуночи до 4 часов утра). Набранная в это

время вода считается мертвой. Второй раз – на Ивана Купалу в ночь с 6 на 7 июля. В это время вода считается живой.

По мнению авторов, если взять 1 л живой воды и 1 л мертвой воды и пить ежедневно в течение 10 дней по 100 г мертвой воды утром натощак и по 100 г. живой воды перед сном, то из организма выйдут шлаки, очистится кровь. Мои же пациенты обычно используют ошелачивающую воду, которую готовят сами по предложенному выше рецепту.

Цветодиетотерапия

Обязательное блюдо первого дня – салат из помидоров, красного сладкого перца с оливковым маслом и зеленью. На десерт хорошо подать арбуз или любой красный фрукт. В качестве напитка – морс из красной смородины.

Заканчиваем первый день хорошей спокойной музыкой. Перед отходом ко сну рекомендую повторить ванночки для глаз из зеленого чая.

Второй день школы. Знак – Оранжевое солнце

Выполните последовательно:

- ◆ упражнение «Радуга» (3 секунды);
- ◆ упражнение «Довольный котенок» (20–30 секунд) вместе с утренним настроением;
- ◆ упражнение «Азбука» (30–40 секунд);
- ◆ процедуру «Чистка лимфы» (3–5 минут);
- ◆ новую процедуру «Дренаж желчных путей» (выполнять 1 раз в месяц постоянно).

Дренаж желчных путей

Лечебный дренаж билиарной системы предусматривает обязательный прием на ночь ношпы по 1–2 таблетки вместе с горячим чаем и медом, что обеспечивает восстановление проходимости сфинктера Одди и Люткина. Затем утром натощак последовательно с интервалом в 30 минут следует принять:

- ◆ 33 %-ный раствор сернокислой магнезии (30 мл или содержимое 2 ампул);
- ◆ раствор сорбита (2 столовые ложки на 100 мл горячей воды);
- ◆ растительное масло (50 мл) с соком $\frac{1}{2}$ лимона;
- ◆ 1–2 яичных желтка;
- ◆ минеральную воду «Ессентуки» № 4 или № 17 (100–200 мл).

После приема каждого компонента держать на правом боку горячую грелку, желательно лежать на грелке (рис. 4).

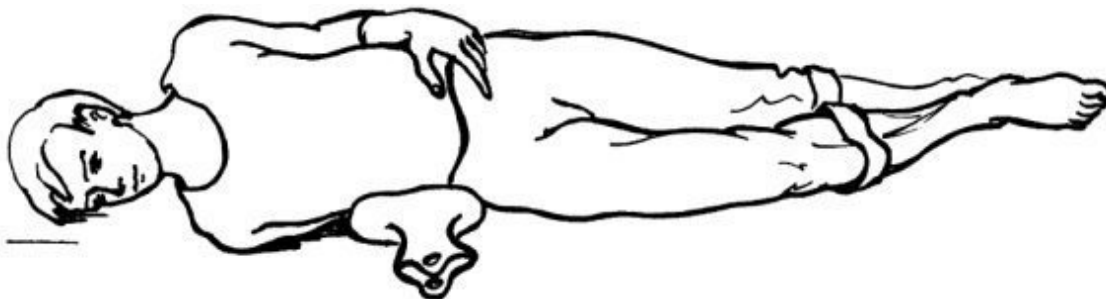


Рис. 4

В день дренажа может быть послабление стула.

Рекомендуется соблюдать растительно-кисломолочную диету.

Далее следует выполнить:

- ◆ процедуру «Контрастный душ» (3–5 минут);
- ◆ процедуру «Ванночки для глаз с настоем календулы».

Ванночки для глаз с настоем календулы

Вспомните, как красиво цветут оранжевыми цветочками ноготки. Летом на дачном участке заготовьте для своей аптечки эти лепестки или купите их в аптеке. Они подарят вам замечательные солнечные энергетические вибрации. Лечебные свойства календулы – улучшение кровоснабжения, укрепление наружных и внутренних мышц глаза. С вечера приготовьте настой (1 чайная ложка сырья на 1 стакан крутого кипятка), а утром его процедите или осторожно слейте верхний слой.

Зачерпните чайную ложку настоя, раскройте веки, опустите глаза в чайную ложку и несколько раз поморгайте ими.

Затем выполнить:

- ◆ процедуру «Массаж глаз» (20 секунд);
- ◆ упражнение «Легкое моргание» (60 секунд);
- ◆ процедуру «Очищающее дыхание» (3 минуты);
- ◆ новое медитативное упражнение дня «Оранжевое солнце».

Медитативное упражнение дня «Оранжевое солнце»

Закройте веки и мысленно представьте оранжевое солнце, встающее над верхушками деревьев или над гладью озера, реки или теплого моря. Еще лучше представить оранжевое солнце на закате, в розовой дымке, опускающееся за линию горизонта в море или озеро. И вы почувствуете, как все клеточки вашего организма и ваших глаз наполняются этой божественной энергией, которая несет исцеление вашим глазам. Ведь не зря именно оранжевый луч гелий-неонового лазера 20 лет назад произвел настоящую революцию в области восстановления зрения!

Делайте это упражнение по несколько секунд в перерыве между зрительными нагрузками, и вы почувствуете, как проходит усталость ваших глаз, и они наполняются новой целебной силой. Именно этот цвет восстанавливает вашу нервную систему после перенесенных стрессов и закрывает образовавшуюся брешь в энергетических оболочках тела. В этот день упражнение можно повторить несколько раз, в том числе во время процедуры дренажа желчных путей.

И не забудьте окружить себя оранжевыми предметами: одевайтесь в оранжевое, смотрите на оранжевые цветы, задерживайте взгляд на всех оранжевых предметах, которые случайно встретятся вам в этот день, ищите этот цвет повсюду!

Далее выполняйте:

- ◆ процедуру «Спасение горечью»;
- ◆ процедуру «Очищение от микробов» (выполнить перед обедом);
- ◆ новое упражнение «Динамический пальминг»;
- ◆ новое упражнение «Мигательная гимнастика»;
- ◆ новое упражнение «Жмурки».

Динамический пальминг

Динамический пальминг – это новая техника расслабления (релаксации). Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции, представляют собой различные способы достижения расслабления. Большинство людей самым легким находят расслабление с закрытыми глазами. Это обычно снижает усилие зрения, что сопровождается более или менее длительным улучшением зрения.

Пальминг (от английского palm – ладонь) – один из самых действенных способов расслабления глаз и одновременно отдыха психики. Этот метод известен с древних времен и применялся в Индии, Китае, Тибете. Описания такого рода упражнений встречаются в древних трактатах по медитации и расслаблению.

Утро второго дня начинаем с гимнастики и гигиенических процедур, описанных выше. Несколько раз в день проводим дыхательную гимнастику, но главное содержание второго дня – освоение методики пальминга, расслабления. Мой вариант пальминга имеет некоторые особенности и несколько отличается от того, который предлагал Бейтс.

Первая особенность – подготовка рук. Я рекомендую своим пациентам перед выполнением пальминга встать, широко расставив ноги и раскинув руки в стороны, пальцы раздвинуть в виде веера. Мысленно получить заряд космической энергии, после чего ладони рук сцепить в замок и энергичными потираниями ладони об ладонь в течение нескольких секунд добиться потепления ладоней. Только после того, как вы ощутите тепло ладоней, можно приступить к пальмингу (рис. 5, 6).

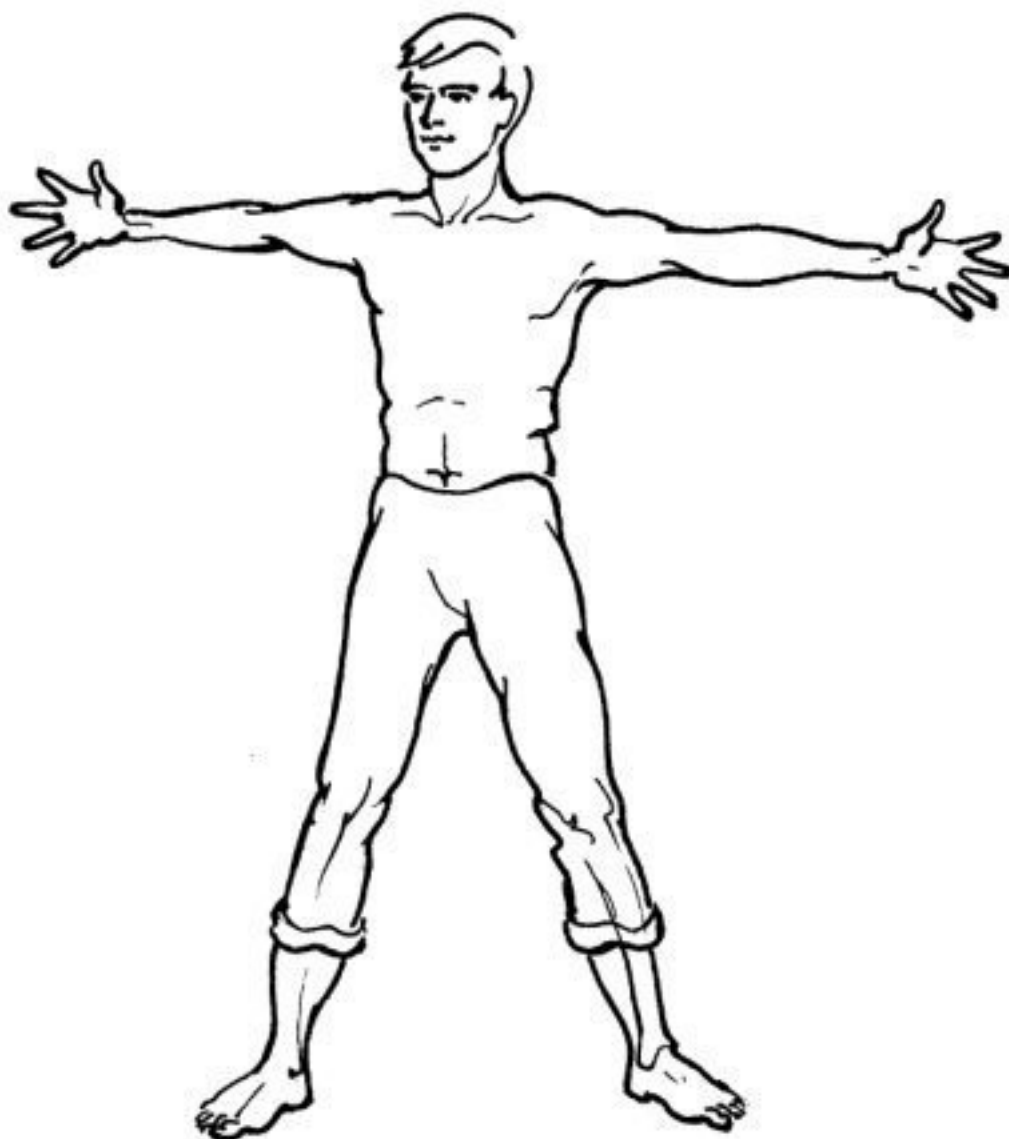


Рис. 5

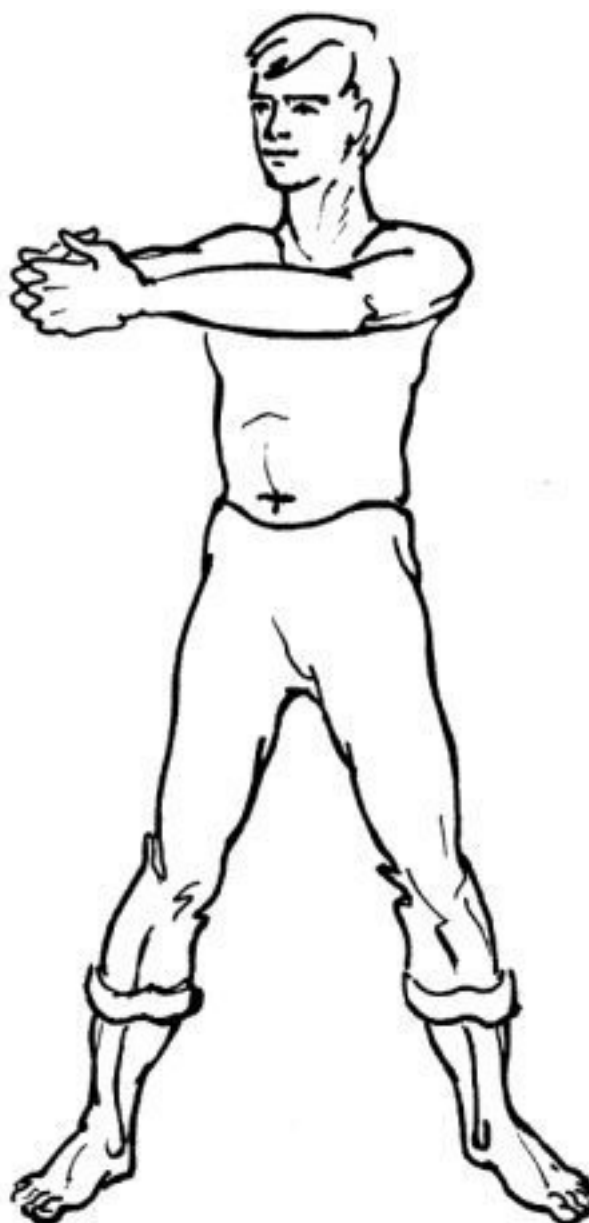


Рис. 6

Через наши пальцы проходят энергетические меридианы, и наши пальцы в определенных условиях светятся. Помещенные в высокочастотное электромагнитное поле, они в зависимости от патологии меняют яркость (эффект Кирлиана). Этот эффект является основой новой науки – биоголографии, которая занимается диагностикой состояния здоровья по биоголограммам. С помощью пальминга мы восстанавливаем и выравниваем энергетический баланс организма.

Исходное положение: сидя в удобной позе, выпрямите пальцы левой руки и положите ее ладонью на закрытый левый глаз. Локоть несколько отведен влево, пальцы лежат на лбу и немного повернуты вправо (рис. 7).



Рис. 7



Рис. 8

Положите правую руку мизинцем поперек 4 пальцев левой руки. Руки образуют при этом фигуру, похожую на перевернутую латинскую букву V. Ладони рук оказываются сложенными крестнакрест таким образом, что основания мизинцев наложены друг на друга. Следите за тем, чтобы руки не касались закрытых век и не оказывали давления на глазные яблоки (это может вызвать напряжение глаз). Для этого ладони должны быть сложены чашеобразно. Чтобы проверить, не давят ли ладони на глаза, несколько раз откройте и закройте глаза под ладонями. Это должно получаться свободно, без помех. Место пересечения оснований мизинцев образует

как бы дужку очков и должно располагаться на переносице там же, где обычно помещается дужка очков. Впадины ладоней при этом сами собой расположатся над глазами. Следите за тем, чтобы дужка из мизинцев села на твердую хрящевую часть переносицы. Это нужно, чтобы не мешать дыханию, а вам уже известно, что поступление кислорода играет важную роль в улучшении зрения (рис. 8).

Во время пальминга держите глаза закрытыми. Пальминг (оладонивание) – это отдых, а глаза лучше всего отдыхают, когда они мягко прикрыты. Чем меньше света будет пробиваться к глазам, тем большего уровня расслабления вы сможете достичь. Обычно люди, стараясь исключить попадание света под ладони, сильно прижимают их к лицу. Это ошибка. Никакого напряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Положите локти на колени или на стол так, чтобы шея образовала прямую линию с позвоночником. Можно также положить на колени подушку, а на подушку – локти. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, но сохраните прямыми позвоночник и шею. Не держите голову за счет напряжения шейных мышц. Если пальминг проводится сидя за столом, ни в коем случае не нагибайте шею, не «переламывайтесь» в ней, не сутультесь и не горбите спину. Сгибание шеи ведет к быстрой утомляемости и пережиманию кровеносных сосудов, проходящих через шею и снабжающих кровью мозг и глаза. Эффект от упражнения в этом случае будет скорее негативный. Правильные действия таковы: отодвинуть немного стул от стола, согнуться в пояснице, но удерживать шею и позвоночник на одной линии. Это сохранит правильную осанку и избавит от излишнего напряжения (рис. 9).



Рис. 9

Когда глаза под ладонями закрыты, люди с нормальным зрением обнаруживают, что их поле зрения заполнено сплошной чернотой, а люди с нарушенным зрением могут видеть мчащиеся серые облака, темноту, прокалываемую вспышками света, цветные пятна! Все в бесконечном множестве перемещений и комбинаций. По достижении пассивной релаксации все эти призраки движения и света постепенно исчезают, заменяются однообразной чернотой. Бейтс советовал во время выполнения этого упражнения представить черноту. Я категорически против такой трактовки этого упражнения, которая кочует из одной книги в другую! Однообразная чернота во время пальминга может дать отрицательный эффект. Цель и смысл – через воображение прийти к реальному видению черноты. У некоторых такое срабатывает, но чаще попытки увидеть черноту приводят не к расслаблению, а к сознательным усилиям и напряжению, то есть к результату прямо противоположному. Поэтому я рекомендую изменить технику пальминга.

Человеку, который заслоняет свет ладонями, предлагаю занять свой разум воспоминаниями приятных сцен из прошлого. Но вспоминая, нужно быть осторожным, чтобы избежать чего-либо похожего на «умственное вглядывание». Фиксируясь на каком-либо образе,

можно легко вызвать ответную фиксацию и неподвижность глаз. В этом нет ничего удивительного и непостижимого с точки зрения целостности человеческого организма. Чтобы избежать «умственного вглядывания», необходимо всегда, когда глаза прикрыты ладонями, вспоминать объекты и образы в движении. Поэтому своим пациентам я рекомендую представлять картины в динамике.

Очень хорошо во время пальминга читать стихи, отражающие многоцветие красок жизни. Например, я вспоминаю стихотворение «Осень», которое написал в школьные годы.

Я шагаю тайгою меж березок и сосен.
Разноцветной фольгой осыпается осень...

Во время чтения стихотворений пациент должен ясно себе представлять картину в динамике. В таком мире фантазий, где нет ничего застывшего, не будет опасности, увлекшись разглядыванием милых сердцу подробностей, обездвижить, жестко зафиксировать внутреннее зрение. А там, где внутреннее око движется без ограничений, реальный глаз будет наслаждаться той же свободой! Следовательно, используя память и воображение, можно совместить в одном действии целебные качества и пассивной, и динамической релаксации – отдыха и естественного функционирования. Я полагаю, что это – одна из принципиальных причин, почему для органа зрения именно пальминг полезнее любой формы полностью пассивной релаксации.

Во время пальминга можно перечитывать самые разные стихи. Например, стихотворение А. С. Пушкина «Мороз и солнце – день чудесный». Какое обилие красок! Вы представляете зеленые ели, застывшую речку, темносиний лед, луну и т. д. Ваш мысленный взор перемещается, и это помогает вам в достижении основного результата пальминга – расслабления не только физического, но и психического, релаксации вашего мозга.

Другая причина эффективности пальминга – временное отсутствие света, покой и тепло рук: это успокаивает и освежает. Более того, все части тела имеют энергетический потенциал, и вполне возможно, что помещенные над глазами руки, несущие в себе определенный электрический заряд, меняют к лучшему состояние уставших органов, укрепляют ткани, успокаивают мозг. Как бы то ни было, результаты такого динамического пальминга замечательны. Усталость быстро проходит, зрение заметно улучшается.

После снятия ладоней с глаз я предлагаю завершить пальминг еще одной процедурой. Растереть ладони (сделать их теплыми), расслабить шейный отдел позвоночника, голову откинуть назад. Чтобы обеспечить хорошее кровообращение зрительным центрам коры головного мозга, которые находятся в затылочных долях мозга, надо сцепить между собой пальцы и прижать ладони обеих рук к затылку. Расправиться, еще больше расправиться, откинуть голову назад, как бы поддерживая ладонями затылок, и опять мысленно представить себе прекрасные картины своего детства, отдыха, поездки на море и т. д.

Для нарушенных глаз пальминга никогда не бывает слишком много. Те, кто испытал его благотворное воздействие, регулярно выделяют время для этого упражнения, а некоторые занимаются им при первой возможности или когда усталость заставит найти ее. Даже самый занятой человек всегда отыщет несколько свободных минут на благо своих глаз и мозга, одновременно улучшив зрение для дальнейшей работы. Всегда важно помнить, что легче предотвратить болезнь, чем ее лечить. Посвящая пару минут релаксации, вы избежите нескольких часов усталости, в том числе и зрительной.

Возвращаясь к нашей теме, можно сказать, что средства, которые не снимают напряжение, ведут к снижению зрения и общей физической и умственной усталости. Уделяя время для подходящей релаксации, легче достигнуть цели – хорошего зрения, а в конечном счете – достойно выполнить дела, требующие хорошего зрения. Стремясь к зрительному функционированию такого рода и качества, которое нам предназначила природа, мы убедимся, что все

остальное приложится нам в виде здоровых глаз и отменной работоспособности. Если же мы будем держаться бездумного жадного пожинания плодов, добываясь лучшего зрения механическими средствами – очками, – мы придем к ухудшению зрения.

Виртуальный пальминг

Там, где обстоятельства препятствуют проведению пальминга, определенное расслабление можно получить, проделывая это упражнение мысленно. Для этого нужно закрыть глаза, представить, что они закрыты руками, и начать вспоминать какие-нибудь приятные эпизоды или читать стихи, как говорилось выше. Однако мысленное пальмирование менее эффективно, чем обычное.

Мысленное пальмирование можно проводить в транспорте – в автобусе, электричке, метро. Закройте глаза – и несколько минут отдыха принесут вам истинное облегчение и истинное наслаждение. Когда вы откроете глаза, вы почувствуете, что глаза отдохнули, они стали лучше видеть.

Ответ на вопрос, в течение какого времени и когда нужно делать пальминг, может быть только один: понемногу, но часто. Прикрыв глаза ладонями секунд на 10 в ходе загруженного дня, вы вернете им чувство расслабления. Вам захочется, чтобы глаза запомнили чувство, испытанное ими во время расслабления. Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей потребностью на всю жизнь.

В самом деле, нередко оказывается, что человек, раз испытавший на себе удивительные ощущения, которые дают пальминг и соляризация, делает эти процедуры в течение всей последующей жизни. Это происходит столь же естественно, как то, что человек ест, когда голоден, или садится, когда устают ноги. Расслабление глаз будет отнимать у вас не больше времени, чем их напряжение с целью усиления зрения. И вы сами и ваши глаза продержитесь в таком состоянии намного дольше! Пальминг демонстрирует способ достижения такого состояния, дает ощущение, которому вам надо усердно учиться. Вам не надо менять свою личность, вам надо лишь избавиться от напряжения. И тогда вы полным ходом устремитесь вперед с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Вам надо научиться одной очень важной вещи – умению смотреть, умению видеть. Отсюда – сила мысли и сила памяти.

Мигательная гимнастика

Вторым способом релаксации является мигательная гимнастика. У мигания две основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткому зрению. Отсюда настоятельная необходимость частой смазки. Когда пыль налипает на гладкую поверхность, она уменьшает светопроницаемость даже самого прозрачного материала. Именно мигание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если мигание частое (а таким оно и должно быть), то глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии динамической релаксации глаза мигают часто и легко, там же, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Это, по всей видимости, связано с неправильной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Человек, который пристально вглядывается, закрывает веки намного реже. Это подметили даже романисты, которые снабжают пристальный взгляд эпитетом «немигающий». Движение, как мы уже говорили, является одним из необходимых условий ощущения и восприятия, но до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. Поэтому тот, кто хочет приобрести хорошие навыки видения, должен выработать привычку мигать часто и без

усилий. Когда восстановлена подвижность век, восстановление подвижности сенсорного аппарата окажется сравнительно простым делом. Ваши глаза будут лучше смазываться и больше отдыхать, улучшится кровообращение, которое всегда связано с ненапряженным мышечным движением.

Те, кто мигает мало и слишком напряженно, а таких большинство среди страдающих нарушением зрения, должны сознательно приобрести или восстановить привычку частого и легкого мигания. Это может быть достигнуто путем специальных упражнений: 6–8 легких, воздушных миганий, затем веки закрыть и на несколько секунд расслабить. Затем еще 6–8 миганий и снова закрыть веки. И так через каждый час в течение хотя бы минуты. Будучи регулярными, эти упражнения помогут быстро создать привычку частого мигания. А человек, который научился контролировать мигание, сможет контролировать и свою склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое мигание особенно важно для тех, кто занят напряженной, требующей пристального внимания работой. При такой работе глаза губительно легко фиксируются, что вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы, ее воспаление и, как результат, ухудшение зрения. Частое и легкое мигание почти моментально приносит некоторое облегчение и, к тому же, ни с чем не сравнимо по простоте и доступности.

Жмурки

Кроме мигания, можно предложить еще одну крайне простую процедуру, польза от которой несомненна и ощутима сразу же. Всякий раз, когда вам захочется потерять глаза (обычно это делается варварским и жестоким способом), надо просто крепко зажмуриться. Тогда прекрасно приспособленные к этому веки выполнят за вас работу с несравненно большей эффективностью. Эту процедуру надо повторять даже тогда, когда в глазах нет никакого ощущения дискомфорта, просто для улучшения локального кровообращения, укрепления век и стимулирования секреции глаза.

После зажмуривания век я рекомендую 5-минутный пальминг, а после пальминга опять повторить тренировку для глаз – энергичное моргание путем максимально плотного закрывания глаз и последующего их открывания настолько широко, как это только возможно. Повторите это 10 раз. Сделайте несколько глубоких вдохов и вновь проведите 5 серий сильного моргания. Ежедневное моргание и сжатие глаз существенно оздоровят ваши глаза. Эта ежедневная программа займет 20–30 минут.

Цветодиетотерапия

Обязательные блюда второго дня:

- ◆ Салат из моркови: натрите морковь на терке, добавьте несколько зерен кедрового ореха или семечек подсолнуха, украсьте зеленью и залейте оливковым маслом.

- ◆ Шашлык из форели, семги или горбуши: несколько кусочков оранжевой рыбы посолите, заправьте приправой для рыбы, посолите слегка, замаринуйте соком лимона (30 минут). Запекайте в гриле или в шашлычнице, подайте к столу с зеленью.

- ◆ Десерт: кефир с апельсиновым или мандариновым соком в соотношении 1:1.

- ◆ Напитки: апельсиновый, мандариновый, морковный, облепиховый соки, компот из абрикосов или облепихи.

- ◆ Если позволяет кошелек, побалуйте себя бутербродом с красной икрой или подкопченной икрой мойвы.

Завершите день хорошей музыкой и ванночками из календулы перед сном. Остальную календулу следует выпить в течение дня перед едой маленькими глоточками.

Третий день школы. Знак – Золотое солнце

Последовательно выполните:

- ◆ упражнение «Радуга»;
- ◆ упражнение «Довольный котенок»;
- ◆ упражнение «Азбука»;
- ◆ процедуру «Чистка лимфы»;
- ◆ процедуру «Контрастный душ»;
- ◆ процедуру «Ванночки для глаз с настоем ромашки аптечной» (готовить так же, как настой календулы);
- ◆ процедуру «Массаж глаз»;
- ◆ процедуру «Спасение горечью» (перед завтраком);
- ◆ упражнение «Легкое моргание»;
- ◆ процедуру «Очищающее дыхание»;
- ◆ медитативное упражнение дня «Пусть всегда будет солнце».

Медитативное упражнение дня «Пусть всегда будет солнце»

Упражнение выполняется во время пальминга. При закрытых веках после наложения ладоней мысленно представьте яркий солнечный день июля. Солнечные лучи золотят вершины деревьев, падают сквозь листву на ваше лицо, ваше тело. Вы купаетесь в речке или море. Солнышко освещает все ваше тело, и оно наполняется неповторимой солнечной энергией.

Желтый луч – это луч мудрости, стимулирующий работу гормональной и нервной систем, активизирующий солнечное сплетение, очищает печень, поджелудочную железу и весь желудочно-кишечный тракт. После такого энергетического очищения снимаются спазмы всех мышц, в том числе глазных. Желтый луч является замечательным санитаром, удаляя из организма шлаки.

Не забудьте, что в этот день нужно окружить себя желтыми и золотистыми предметами и пристально всматриваться во все желтое.

Страх света

С незапамятных времен Солнце воспринималось как источник света, тепла и жизни. Использование естественного света в лечебных целях, вероятно, так же старо, как само человечество. Солнечный свет и вода всегда были для человека максимально близкими и доступными средствами. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактических и лечебных целей относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократ, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, АбуБалии и Сина и других.

Солнце – первый источник излучения для фототерапии. Его излучение имеет очень широкий спектр, нестабильную мощность и нестабильную поляризацию. Учитывая, что развитие всего живого на Земле происходило в фотонной среде, жизнь должна была не только приспособиться к фотонным потокам, но и включить их в систему своего информационного обеспечения. С учетом того, что многие биохимические процессы сопровождаются генерацией фотонов, представляется возможным, что эти сверхслабые световые потоки могли стать основой для информационного обмена между организмами и их структурами.

Информационная роль внешних световых потоков однозначно документируется деятельностью зрительного анализатора. Добавим к сказанному, что до выделения органа зрения в спе-

специализированную структуру восприятия световых потоков осуществлялось многими видами клеток, поэтому вероятно, что рудиментарная светочувствительность клеток у высших животных является весьма распространенным, хотя и мало изученным феноменом. Возможность прямого влияния излучений на биохимические процессы однозначно доказывается феноменом фотосинтеза. При сравнении спектров поглощения видимого света пигментом сетчатки и хлорофиллом растений учеными была обнаружена полная аналогия фотохимических и фотоэлектрических процессов. Зеленая окраска хлорофилла, по выражению Тимирязева, служит экраном для солнечных лучей, специально приспособленным для их отражения. Надо полагать, что желто-зеленый цвет желтого пятна также приспособлен к взаимодействию с солнечным излучением и обеспечивает функцию центрального зрения.

Таким же свойством отражения света обладают пигментные клетки радужной оболочки глаза. Это объясняет характерный блеск и сияние радужки зрачка, через которую отражается свет от желтого пятна. По нашим данным, этот признак можно использовать для оценки психосоматического состояния человека. «Будь не солнечен наш глаз, кто бы солнцем любовался? Глаз обязан бытием своим свету. Из безучастных животных вспомогательных органов свет вызывает орган, который стал бы ему подобным. Так образуется глаз на свету, для света, чтобы внутренний свет встречал внешний». Так писал в начале XIX века немецкий поэт и мыслитель Гете.

Нашими биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, что в глазу происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза, кроме этого, являются своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет! У всех – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если их лишить света, полностью или частично, глаза утрачивают свою силу, а порой и заболевают. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому сегодня на занятиях мы будем отрабатывать методику так называемой соляризации – восстановления зрения с помощью солнца и света.

Среди большинства наших пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без благодетельного посредничества темных очков. Это нелепое заблуждение, что орган восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков стало повсеместным, превратилось в моду. Взгляните на обложку любого иллюстрированного журнала – черные очки везде. Даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в них. Темные очки перестали быть признаком страдания и слабости. Теперь они – спутники молодости, обаяния и сексуальной привлекательности. Эта причуда – затемнять глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра обычного солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и целлулоидных оправ. Их пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на солнечном пляже, но и в сумерках, и в тускло освещенных коридорах муниципальных учреждений. Нет необходимости говорить, что чем дольше они их носят, тем слабее становятся их глаза и тем большей становится потребность в защите глаз от света.

Приобрести пагубную привычку к темным очкам так же просто, как пристраститься к табаку и алкоголю. А ведь глаз создан таким образом, что может выдерживать освещение очень высокой интенсивности. Почему же тогда так много людей во всем мире испытывают дис-

комфорт, когда подвергаются действию света даже относительно невысокой интенсивности? Похоже, этому есть две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта (даже тех, кто не имеет страха перед светом) – неспособность постоянно напряженного органа зрения нормально реагировать на изменения освещенности из-за привычки неправильного использования органа зрения. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, а он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, задача третьего дня – изгнание страха. Страх света, как и всякий другой страх, может быть изжит, изгнан из разума, а дискомфорт из-за яркого света – предотвращен подходящими упражнениями. Когда это будет сделано, необходимость защищать глаза отпадет сама собой. Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, органы зрения могут приобрести много других полезных навыков. Подходящие упражнения с солнечным светом вызовут пассивную релаксацию. Приобретенная привычка легко и без усилий реагировать на яркий свет станет элементом динамической релаксации. Без всего этого не может быть безупречного зрения.

Первое условие соляризации – снять очки. Выполнять упражнения соляризации в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожог сетчатки. Приучая глаза к солнцу, все нужно делать постепенно. Первое упражнение надо делать, закрыв глаза веками.

Упражнение «Соляризация с закрытыми глазами»

Сняв очки, усадьтесь поудобнее, откиньтесь назад, расслабьтесь, закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Чтобы избежать внутреннего вглядывания и слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки, плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной ванны. Некоторые люди ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах. В этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу. Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться к солнцу. Если снова ощутите дискомфорт – сразу отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 10).



Рис. 10

В течение дня эту процедуру следует повторять неоднократно с короткими перерывами для пальминга, если вы чувствуете в нем необходимость. Выполняя эти и другие рекомендации, вы очень скоро обнаружите, что даже открытые глаза уже могут воспринимать солнечный свет безболезненно!

Упражнение «Соляризация с покачиванием головы»

Прикройте один глаз ладонью и, не забывая покачивать головой из стороны в сторону, 3–4 раза подряд проведите другой глаз через солнце, усиленно при этом мигая. Затем прикройте этот глаз ладонью и точно так же проведите через солнце первый глаз. Чередуйте глаза, пока длится это упражнение – 1 минуту или чуть больше. Затем выполните пальминг (рис. 11).



Рис. 11

Когда остаточные изображения пропадут, вновь откройте глаза. Тут обычно обнаруживается, что зрение улучшилось, а глаза чувствуют себя расслабленными и наполненными ощущением здоровья.

Упражнение «Соляризация с морганием»

Поднимите голову и поворачивайте ее из стороны в сторону, быстро моргая глазами и смотря прямо на солнце. Будьте осторожны: прямо на солнце можно смотреть не более 3 секунд! Вы будете удивлены. Независимо от того, насколько нежны ваши глаза, это упражнение не причинит вам боли, а солнце не покажется слишком ярким (рис. 12)!

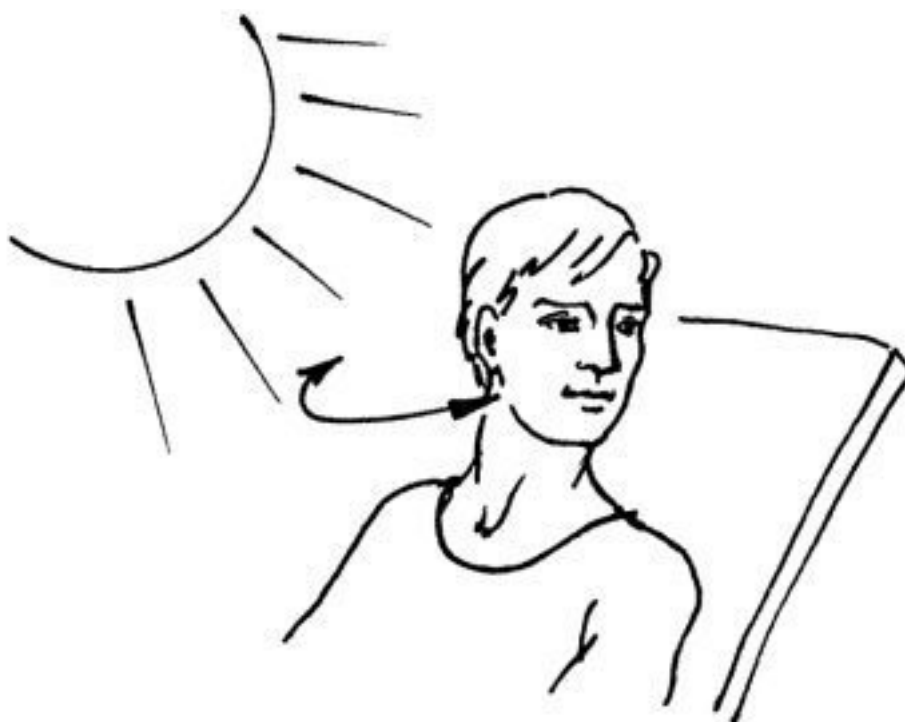


Рис. 12

Затем выполните упражнение, делая повороты и смотря закрытыми глазами прямо на солнце. На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в глазах рябит от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, поэтому отойдите в тень и проделайте пальминг – в 2 раза более продолжительный.

У некоторых людей после того, как они впервые сняли очки, сохраняется специфический «очковый» взгляд. По мере улучшения состояния глаз глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед. Солнце нормализует слезотечение и придает блеск белку глаз и роговой оболочке, одновременно делая более яркой окраску радужной оболочки. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают, можно ли делать соляризацию через оконное стекло. В редких случаях – да. Яркость – вот что дает отдых и укрепляет ваши глаза. Стекло в данном случае не служит препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Майер Швигерад указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время заката. Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз независимо от того, здоровы они или больны, шла всем на пользу. У меня еще в Сибири была пациентка с диагнозом дистрофия сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на солнце на восходе и на закате. Кстати, это любимый прием йогов, служащий для поддержания здорового зрения. Через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

Завершить раздел о соляризации я хочу словами из Библии: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце». Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает вам солнечный свет. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свету, вы не получите в своих темных комнатах!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.