

# Олег Панков



профессор-офтальмолог,  
академик Лазерной  
академии наук РФ

## ПИТАНИЕ и ЗРЕНИЕ

### Витамины для ГЛАЗ

РЕЦЕПТ

Ф.И.О.  
пациента

Дата  
рождения:

№ страхового  
медицинского полиса  
№ медицинской карты амбул.  
Адрес:

Ф.И.О. врача

Код врача

Выписано:

Рр

по методу профессора  
О. ПАНКОВА

Уникальные  
рекомендации  
для  
восстановления  
зрения

**Олег Панков**  
**Питание и зрение.**  
**Витамины для глаз.**  
**Уникальные рекомендации**  
**для восстановления**  
**зрения по методу**  
**профессора Олега Панкова**  
**Серия «Свет здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4887853](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4887853)*

*Очки профессора Панкова. Восстановление зрения по уникальной технологии профессора Олега Панкова / Олег Панков (при участии Юлианы Мурашовой).: АСТ, Астрель; Москва; 2011  
ISBN 978-5-271-33762-8, 978-5-17-072560-1, 978-5-226-03865-5*

### **Аннотация**

Очки профессора Панкова. Восстановление зрения по уникальной технологии профессора Олега Панкова / Олег Панков (при участии Юлианы Мурашовой).

Многие видели и читали рекламные объявления о чудесном приборе «Очки профессора Панкова». Но многие ли знают, что

95% таких объявлений – обман? Да, «Очки профессора Панкова» существуют, как и его удивительная система исцеления, которая помогла сотням тысяч людей вернуть и укрепить зрение. Но 95% очков, которые продаются под именем профессора Панкова, не имеют к нему никакого отношения.

В этой книге читатель найдет исчерпывающую информацию о настоящих «Очках профессора Панкова» – об этом уникальном инструменте квантовой терапии зрения под названием «Аппарат светодиодный офтальмологический “Радуга Прозрения”», а также описание курса терапии и профилактики зрения и глазных заболеваний по методу О. П. Панкова.

# Содержание

Суть системы профессора Панкова	6
Квантовая энерготерапия	11
Из научной лаборатории: Действие света на живые организмы	15
Влияние света на обмен веществ	17
Межклеточный ультрафиолетовый код	18
Глаза и кожа – входные ворота света	20
Эпидемии гриппа в отсутствии света	21
Фоторегуляция сна и веса	21
Антибактериальная роль света	22
Свет и секс	23
Влияние света на биохимию мозга	24
Светодиодный аппарат «Очки Панкова»	25
Психофизиологические свойства цветов	27
Красный луч	27
Оранжевый луч	29
Желтый луч	30
Зеленый луч	31
Голубой луч	32
Синий луч	33
Фиолетовый луч	33
Цвета в человеческом теле	34
Показания к применению «Очков	36

Панкова»	
Как правильно пользоваться «Очками Панкова»	37
Приборы, не имеющие отношения к имени и методике Панкова	38
Очки «Ассист»	39
Аппарат – массажер для биорезонансной магнитоквантовой терапии «Очки Панкова»	39
Аппарат «Очки Панкова», выпускаемый фирмой «Панков – Медиус»	40
Проверка подлинности «Очков Панкова»	41
Примеры использования аппарата «Очки профессора Панкова»	42
Школа восстановления зрения	47
Первый день. Знак – алая роза	50
Упражнение «Радуга»	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Олег Панков**

## **Очки профессора Панкова.**

### **Восстановление зрения**

#### **по уникальной технологии**

## **профессора Олега Панкова**

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

## **Суть системы профессора Панкова**

Нарушения зрения в наше время стали массовым явлением. Около половины молодых людей заканчивают школу близорукими. Повсеместное внедрение компьютерной техники, поток видеoinформации в быту, ухудшение экологии оказывают отрицательное влияние на глаза и способствуют прогрессированию близорукости, которая постепенно переходит в осложненную форму – миопическую болезнь, нередко приводящую к инвалидности по зрению.

Для того чтобы человек все-таки нормально видел, во

всем мире издавна используют очки. Однако ношение очков не улучшает зрение. Для человека с плохим зрением очки – как костыли для хромого. Кроме того, стекла задерживают ультрафиолетовое излучение солнечного света, необходимое и глазам, и организму. Солнечный свет укрепляет глаза, увеличивает 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, лишает организм солнечной энергии, нарушая тем самым его энергетический и биохимический баланс, что со временем вызывает заболевания внутренних органов. Очки – путь к хроническим болезням, а не к хорошему зрению! Именно поэтому автор посвятил свою жизнь разработке методов восстановления зрения без очков. В результате исследований ему удалось расшифровать тончайшие механизмы миопической болезни и разработать уникальную технологию лечения.

Все началось с офтальмологической экспедиции по Горному Алтаю в конце 60–х годов. Во время этой экспедиции было обнаружено необъяснимое в то время явление. У охотников – аборигенов выявлялась близорукость разных степеней, но острота зрения при этом составляла 100%. А эти люди – очень меткие охотники. С помощью охотничьего ружья без оптического прицела они могли сбить белку с расстояния 100 и более метров. Жители Горного Алтая и других местностей, где чистый воздух, много солнца и родниковой воды, где нет компьютеров и телевизоров, независимо от клиниче-

ской рефракции (близорукость или дальнозоркость) имеют превосходное зрение. Поэтому на сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что миопическая болезнь – это болезнь цивилизации и плохой экологии, результат хронической интоксикации органа зрения.

Попадая с током крови в глаз, токсины проходят через поры капилляров сосудистой оболочки глаза, оседают в лимфатических пространствах. На внедрение чужеродных элементов организм откликается реакциями иммунитета. В глазу реакции иммунитета наиболее активно протекают именно в лимфатических пространствах. При этих реакциях выделяются ферменты, расщепляющие чужеродные вещества, но вместе с ними расщепляются и белки склеры, наружной белочной оболочки глаза. При усилении интоксикации токсины блокируют дренажные пути задних отделов глазного яблока. В результате происходит повышение внутриглазного давления и постепенное истончение склеры и других оболочек глаза. Из шаровидной форма глаза превращается в яйцеобразную. Близорукость резко прогрессирует, и в тканях глаза наступают необратимые изменения в виде дистрофических очагов и кровоизлияний сетчатки. А у некоторых людей сетчатка истончается настолько, что происходит ее разрыв и отслойка с потерей зрения.

Существует множество хирургических методов укрепления склеры. Однако в трети случаев после такой операции миопия продолжает прогрессировать, а у детей и подростков

проведение операций под наркозом связано с риском осложнений и психоэмоциональной травмой. Поэтому автор сделал упор на щадящую терапию, позволяющую восстанавливать зрение без повреждения оболочек глаза. Суть системы Панкова такова: очищение + свет + лекарство + расслабляющие тренировки и процедуры. Лечение глаз необходимо начинать с первопричины патологического процесса, то есть, с детоксикации организма. Далее следует дать органу зрения полноценное питание и научиться расслаблять глазные мышцы, добавив к этому главный лечебный компонент – квантовую терапию с помощью светодиодного прибора «Очки Панкова» или специальных упражнений. Это принципиально новый подход, который фактически произвел революцию в офтальмологии. Улучшение зрительных функций наступает:

- ◆ миопия – в 99% случаев,
- ◆ астигматизм, амблиопия – 87%,
- ◆ начальная катаракта – 95%,
- ◆ глаукома – 87%,
- ◆ частичная атрофия зрительного нерва – 86–97%,
- ◆ дистрофия сетчатки – 87%,
- ◆ воспалительные заболевания глаз, травмы, ожоги и послеоперационное течение – ускорение сроков выздоровления в 3–4 раза.

После курса лечения люди избавляются от необходимости носить очки. Причем первые результаты проявляются уже

через месяц!

# Квантовая энерготерапия

Глаз – это орган, созданный для восприятия света. Именно поэтому свет как лечебное средство обладает сильнейшим действием. С позиции науки свет представляет собой поток электромагнитной энергии с различными длинами волн, излучаемый Солнцем. Когда отраженные от объектов волны попадают на сетчатку, 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 смешиваются, поглощаются и отражаются с различной интенсивностью. Объекты, которые кажутся темными, поглощают больше 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.

Если разложить свет 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. 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.

Различные частоты спектра влияют на различные энергии человека. Высокочастотные цвета сильнее влияют на мозг, цвета, имеющие более низкую частоту, наиболее выразительно действуют на системы и энергии тела, которые функционируют медленнее. Чтобы понять это, мы должны принять уже фактически доказанный западной наукой факт, что физическое тело – лишь одна из составляющих нашего организма, что помимо него существуют невидимые глазу тела – энергетические, которые в совокупности называют аурой, или био-полем.

Все во Вселенной создается в результате вибрации. Эта вибрация представляет собой результат движения электронов вокруг протонов каждого атома в каждой молекуле любого вещества. Вибрация существует и в живой, и в неживой материи. Отличие состоит лишь в том, что вибрация живой материи материи более активна и разнообразна. Все органы, ткани и системы тела состоят из атомов, вибрирующих сходным образом. Если в организм проникает что-то раздражающее (например, некачественная пища), его нормальное вибрационное состояние меняется. Чтобы не развилась болезнь, необходимо восстановить утраченную гармонию.

Цвета превосходно справляются с этой задачей. Испуска-

емые ими волны, взаимодействуя с аурой, помогают стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние за счет восстановления гармоничного потока энергии в проблемной сфере. Наша задача – найти свой целебный луч и сфокусировать его энергию на больном органе.

Когда организм функционирует правильно, спектр энергии у каждой клетки или органа отражает здоровое их состояние и способствует потоку жизненной силы через клетки и органы. Но помимо живительной, созидательной энергии существует энергия неживая. Она не способствует потоку жизненной силы. При накоплении большого количества такой энергии происходит нарушение энергетического баланса, приводящее к нарушению функций клеток и органов. Если неживая энергия сохраняется в определенных местах в течение длительного времени, организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости, токсинов, утрачивает естественную способность контролировать обмен веществ. Накопление неживой энергии усугубляет ситуацию. Загрязняется 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. Возникают энергетические блоки, то есть препятствия на пути свободного потока энергии, и далее, как следствие – патологические очаги в органах.

В этих случаях спасением является именно энергия цветного луча, которая за счет ликвидации энергетических блоков запускает в организме процесс самовосстановления. На этом принципе построен весь метод восстановления зрения Панкова, а точнее – восстановления здоровья в целом, так как методика включает оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. Ведь проходя через глаза, цветовые волны, воздействуют и на другие функции организма. Глаза не только дают нам возможность «выглянуть» во внешний мир. Они впускают свет внутрь. Это «ворота» к внутренним органам. Созерцая разные цвета, мы можем активизировать или тормозить работу тех или иных участков головного мозга и менять свое психофизиологическое состояние.

# Из научной лаборатории: Действие света на живые организмы

Действие света на живые организмы представляется очень сложным и многосторонним. Говоря кратко, ультрафиолетовые лучи вызывают фотоэлектрический эффект, лучи видимого света – стимулирующий и выравнивающий, инфракрасные лучи – фотохимический. По установившемуся мнению, входными воротами света являются сетчатка глаза и кожа, на территории которых и разыгрываются светоэнергетические превращения – происходит отражение, поглощение и проникновение вглубь лучистой энергии.

Отражение части видимых и ультрафиолетовых лучей от белой кожи составляет 13 %, от загоревшей – 8 %. Аналогичные явления наблюдаются в глазах, которые при хорошем отражении света выглядят блестящими и сияющими. Блестящий вид кожи и глаз, являющийся признаком молодости и здоровья, обусловлен деятельностью белых пигментов гуанофоров, запасы которых по мере старения организма истощаются. Однако большая часть света поглощается меланином и кератином кожи и целой группой пигментных клеток сосудистого тракта глаз.

Процесс поглощения световой энергии очень непросто и до конца не выяснен. Считается, что биологическое дей-

ствие оказывает только поглощенная энергия. Наиболее высокой поглощающей способностью обладают универсальные ловушки света – меланоциты, пигментные клетки кожи, которые синтезируют меланин, вещество, обуславливающее окраску покровов и внутренних оболочек тела. Меланоциты образуют очень сложные по строению и функциям пигментно – белковые комплексы, называемые меланопротеидами, которые действуют как аккумуляторы энергии.

В последнее время открыты парамагнетические, полупроводниковые и ионообменные свойства меланопротеидов, позволяющие предположить, что в коже и глазах меланопротеиды действуют не только как пассивный экран, но и путем активного химического «тушения» возбужденных состояний, возникающих под влиянием света любой длины волны. Они выполняют роль ловушки свободных радикалов, оказывают фотопротекторное и радиопротекторное действие. Помимо этого, меланопротеиды обладают антибиотической, антиокислительной и противоопухолевой активностью. Они служат своеобразными световыми тепло-регулирующими батареями, обеспечивающими постоянство температурной среды организма. Благодаря им осуществляется частичная защита человека от ультрафиолетовых, рентгеновских и гамма – лучей.

## Влияние света на обмен веществ

Малоизученным, но крайне интересным представляется процесс проникновения света вглубь организма. С относительной долей полноты раскрыты функции зрительного анализатора и механизмы зрения. Однако мало что известно об внутриорганной деятельности света.

Как будто бы принята версия, по которой различные спектры световой энергии проникают в ткани на глубину от 2 до 30 мм, наиболее глубоко – инфракрасные лучи и очень поверхностно – ультрафиолетовые. Ранее предполагалось, что внутри организма по многочисленным нервным волокнам проходит не световая, а биоэлектрическая энергия. Учеными также была высказана альтернативная идея о прохождении световых волн внутри организма по системе световодов, совпадающих с ходом 14 акупунктурных меридианов.

Эксперименты сибирских, а вслед за ними и американских ученых показали, что при облучении биоактивных точек меридианов белый, красный и отчасти синий свет могут проходить по избранным «маршрутам» аномально большие расстояния, намного превышающие 30 мм. Допускается, что в человеческом организме система световодов служит одним из наиболее древних механизмов регуляции, который сохранился с ранних ступеней эволюции, с тех пор, когда у животных еще не было нервной системы. Поэтому пока неясно,

являются ли гипотетические носители эндогенной энергии – световоды у современного человека – атавизмом или они выполняют дублирующую (подстраховочную) функцию.

Индукцированные светом биоэнергетические силы вызывают в организме целый каскад превращений. Они воздействуют на центральную нервную систему, эндокринные железы и многие другие жизненно важные образования. Ультрафиолетовые лучи стимулируют выработку в коже активных биологических веществ, отрывают и переносят электроны, изменяют ионную «конъюнктуру» и электрические свойства коллоидов, повышают проницаемость клеточных мембран и обмен веществ, влияют на половую функцию и так называемые биологические часы – известно, что у южан, по сравнению с жителями севера, быстрее происходит рост, половое созревание и общее развитие организма.

## **Межклеточный ультрафиолетовый код**

Интенсификация обмена веществ, деления и роста клеток под влиянием световых облучений признается сейчас все большим числом исследователей.

Еще в 1923 году А. Г. Гурвич открыл митогенетические лучи, активирующие метаболические процессы и представляющие собой ультрафиолетовые волны очень малой интенсивности и длиной 290–180 нм. Они испускаются растительными

и животными тканями и стимулируют на расстоянии клеточное деление. На основании этих исследований немецкие ученые J. Deck и D. Popp высказались в пользу того, что адаптационные знаки на радужке, используемые в иридодиагностике, являются ничем иным, как голографией когерентных полей излучения. В дальнейшем В. П. Казначеев и Л. П. Михайлова экспериментально доказали существование межклеточного ультрафиолетового кода, с помощью которого клетки передают друг другу информацию и воздействуют друг на друга.

Влияние света на обмен веществ можно объяснить «доказательством от обратного». Такого рода опыты проводил известный физиолог Х. Дельгадо, который выращивал детенышей шимпанзе в полной темноте. В результате длительного дефицита света у подопытных уменьшался вес головного мозга, ослаблялась условно – рефлекторная деятельность, снижалось количество белка и РНК в соответствующих нейронах. Все это говорило об ухудшении процесса биосинтеза белка.

Таким образом, был выдвинут тезис о том, что биоэнергетическим корректором метаболических изменений в организме является свет, и, прежде всего, его ультрафиолетовый диапазон.

## Глаза и кожа – входные ворота света

По господствующим в науке взглядам, входными воротами света являются сетчатка глаза и кожа. Однако это далеко не исчерпывающие данные. Исследования (Е. С. Вельховер) показали, что регулярными локаторами света служат пигментные клетки радужки, обеспечивающие энергетический гомеостаз стволовых образований мозга. Было установлено, что в зависимости от интенсивности светового раздражителя происходят посветления или потемнения радужки, связанные с внутриклеточной перегруппировкой меланинных комплексов. Эта фотопигментная реакция радужки (а по идее – всей системы пограничной пигментной защиты – в глазном яблоке, коже, волосах) совершается мгновенно (за 0,005–0,5 с), то есть в 2–3 раза быстрее, чем хорошо известная реакция зрачков на свет. Она играет фото- и радиопротекторную роль, роль постоянно действующего поглотителя, отражателя и преобразователя всех волн светового океана. Образно говоря, клетки «видят» свет, благодаря наличию в них системы фоторегуляции. Такого рода эффекты были обнаружены при действии красных, зеленых и фиолетовых лучей определенной длины волны на клетки крови, печени, кожи и глаза.

## **Эпидемии гриппа в отсутствии света**

Полученные экспериментальные доказательства зависимости иммунной системы от уровня освещенности дают основание предполагать, что этот фактор влияет на сезонное обострение хронических заболеваний и характер распространения эпидемий гриппа. Эти данные позволили сформулировать научные принципы профилактики и фототерапии иммунодефицитных состояний.

В пользу антидепрессивного действия света свидетельствует многолетний опыт лазерной терапии, когда наряду с основным терапевтическим эффектом наблюдается общее улучшение самочувствия, нормализация сна, подъем настроения. Это, по – видимому, связано с опосредованным влиянием света на биохимию мозга через усиление кровообращения и выработки ответственных за депрессию ряда биологически активных веществ и, в первую очередь, серотонина.

## **Фоторегуляция сна и веса**

Известно, что с наступлением темноты начинается активный синтез ответственного за сон мелатонина в эпифизе. Появившиеся недавно свидетельства выработки мелатонина при воздействии света на кожу явились базой для создания

фотоматриц, закрепляемых надкожно с целью фоторегуляции сна при различных сбоях биологических часов, включая длительные перелеты. Статистический анализ в ряде санаториев позволил выявить тенденции к снижению веса при частых солнечных процедурах даже при хорошем питании и отсутствии существенных физических нагрузок. Это послужило стимулом для разработки комплексной технологии регуляции веса при помощи света.

Свет может снизить неумеренное потребление жиров и углеводов благодаря искусственной фотоактивации серотонина, отвечающего за ощущение удовольствия от еды, вместо его естественной биохимической стимуляции при формировании инсулинового и холестеринавого ответа на поступление пищи. Прямое воздействие света на жировую клетчатку приводит к ускорению процесса термогенезиса, особенно в сочетании видимого и инфракрасного излучения при использовании протяженных фотоматриц, что позволяет дополнительно улучшить микроциркуляцию и сжигание жира на достаточно больших площадях.

## **Антибактериальная роль света**

Известны также бактерицидные свойства света. Обычно слабо выраженные в видимом диапазоне, они могут быть значительно усилены за счет развиваемого с 1996 года фо-

тодинамического метода поражения микроорганизмов. Создан «фотопластырь», бактерицидные свойства которого расширены по числу эффективно поражаемых бактерий и грибков за счет использования фотосенсибилизаторов – веществ, способных поглощать свет и индуцировать химические реакции, которые в их отсутствие не происходят. Применительно к обработке гнойных ран наилучший эффект может быть достигнут в комбинации с низкочастотным ультразвуком.

## **Свет и секс**

В животном мире в весенний период легко прослеживается влияние света на сексуальное поведение, когда увеличение светового дня в сочетании с изменением температуры пробуждает животных после зимней спячки к активному продолжению рода. Одна из причин такого поведения заключается в снижении концентрации мелатонина, блокировавшего до этого секрецию соответствующих гормонов, ответственных за размножение. Не исключено аналогичное влияние света и на людей. Подобный подход используется в электролазерной и фотовакуумной технологии лечения простатита, осложненного нарушением половой функции, а также для повышения эффективности искусственного оплодотворения.

# Влияние света на биохимию мозга

В соответствии с имеющимися экспериментальными данными, одним из возможных каналов влияния света на физиологические процессы в организме человека является информационное воздействие через орган зрения на биохимию мозга. Ведь в переработке зрительной информации участвует  $\frac{2}{3}$  мозга. Это касается, в первую очередь, влияния на секрецию мелатонина и его предшественника серотонина. Другим каналом является воздействие через кожу на элементы крови (гемоглобин, порфирины и т. п.) в периферических сосудах, продукты которого (фотомодифицированные белки, ферменты, нейромедиаторы и т. п.) переносятся далее во все органы, включая и мозг.

В пользу этого канала свидетельствуют данные В. П. Жарова по использованию сосудорасслабляющего эффекта для улучшения доставки лекарств в район предстательной железы в аппарате «Ярило», которые демонстрируют проявление этого эффекта с определенной задержкой в зонах организма, значительно удаленных от места облучения. Используемые в этом аппарате системы обратной связи и биосинхронизации позволили также обнаружить и световое влияние на пульс.

# **Светодиодный аппарат «Очки Панкова»**

Вышеизложенные научные данные легли в основу разработки аппарата «Очки профессора Панкова», где в качестве лечебного средства используется лазерное излучение низкой интенсивности, подаваемое импульсами, с частотой здорового глаза. Действие такого излучения направлено в первую очередь на усиление защитных свойств организма, а уже потом на снятие симптомов болезни. Она работает как биорегулятор, способствующий восстановлению физиологических функций всех органов и систем.

Универсальное лечебное действие низкоинтенсивного лазерного излучения обусловлено его влиянием на гомеостаз – равновесие процессов регуляции систем организма. Установлено, что низкоинтенсивное лазерное излучение повышает иммунитет, устойчивость организма к кислородному голоданию тканей, увеличивает мышечную работоспособность, способствует оптимизации процессов жизнедеятельности при действии на организм стрессов и травм, в том числе ионизирующей радиации. При лазерном воздействии на организм повышается эффективность лекарственных средств, применяемых для профилактики и лечения любых патологических состояний.

При низких частотах лазерного излучения (ниже 100 Гц) происходит деполяризация – импульс, позволяющий заряженным частицам проникать сквозь мембрану клетки. Деполяризация сопровождается «промывкой» мембраны, поскольку при поглощении лазерного импульса происходит увеличение давления жидкостей на мембрану и перемещение воды через мембрану обратно. Это обеспечивает максимальный выход в кровь антистрессовых веществ, которые притупляют ощущение физической и душевной боли, вызывают чувство радости, ускоряют процессы заживления ран.

Установлено лимфостимулирующее действие низкоинтенсивного лазерного излучения. Лимфатический дренаж (очищение тканей от токсинов) после 1 сеанса возрастает в 10–30 раз. Причем низкоинтенсивная лазерстимуляция органа зрения способствует усилению лимфатического дренажа не только в тканях глаза (в среднем на 300–600%), но и во внутренних органах. Например, в миокарде лимфатический дренаж при лазерной стимуляции левой радужки усиливается до 40–45%. А ускорение лимфатического дренажа внутренних органов способствует детоксикации организма на клеточном уровне. Лазерный луч, направляя потоки токсической лимфы в региональные лимфоузлы, способствует выводу из тканей продуктов метаболизма.

# Психофизиологические свойства цветов

Повторяющиеся импульсы света облучают передний отрезок глаз (роговицу, радужку, корень радужки, зоны склеры), воздействуя на рефлексогенные области глаза. Как и в природе, воздействие квантовым лучом осуществляется в нескольких диапазонах длин волн. Каждый цветовой луч несет в себе энергию, необходимую для исцеления от конкретного недомогания. Длинноволновая часть спектра видимого света – пурпурный, красный, оранжевый, желтый – характеризуется возбуждающим действием, улучшает микроциркуляцию в тканях. Коротковолновая часть – голубой, синий, фиолетовый – отличается восстановительными функциями. Зеленый цвет занимает срединное положение – уравнивает и закрепляет эффект воздействия.

## Красный луч

Красный – это цвет крови, жизни, энергии, цвет мироздания, трансформации и могущества. Он символизирует страстное начало, горячую любовь, прорыв, движение, победу, вселяет чувство уверенности.

Облучение красным цветом повышает тонус сосудов, активность желез внутренней секреции и сердечной деятельности, устраняет все застойные явления (тромбы, закупорки,

опухоли), увеличивает физическую силу, возбуждает половую активность, повышает работоспособность (но ненадолго, затем она резко снижается). Под влиянием этого луча стимулируются мышцы, суставы, печень, нижний отдел кишечника. Красные волны повышают содержание гемоглобина в крови, поэтому незаменимы при малокровии. Контакт с этим лучом полезен при пониженном артериальном давлении и инфекционных заболеваниях. Он ускоряет выздоровление от простуды, скарлатины, кори и ветрянки, облегчает приступы бронхиальной астмы, способствует снижению веса. Красные лучи хорошо использовать в качестве дополнительного средства при лечении рака, а также для профилактики онкологических заболеваний.

Под воздействием низкоинтенсивного лазера красного цвета происходит усиление лимфатического дренажа в десятки раз! На экспериментальной модели дистрофической формы близорукости доказано протекторное действие цвета на развитие дистрофических заболеваний глаз. Кроме того, разработана и запатентована технология лечения ишемической болезни сердца воздействием мягкой дозы облучения радужки глаза.

Красный луч хорошо зарекомендовал себя в лечении близорукости, астигматизма, дистрофии сетчатки, косоглазия и амблиопии у детей. Однако передозировка может вызвать повышение артериального давления и учащение пульса.

## Оранжевый луч

Оранжевый луч действует мягче красного. Это радостный, раскрепощающий, ободряющий и тонизирующий цвет. Он выводит из апатии, подавленного, угнетенного состояния. Придает энергию, когда человек нуждается в стимуляции жизненных сил и поддержке в случае горя. Его действие всегда благотворно, так как этот луч высвечивает позитивные стороны жизни. Это один из самых гармоничных цветов спектра! На Востоке его считают цветом Солнца, дающим здоровье, красоту, омоложение. Пожилым людям он просто необходим.

Луч оранжевого цвета улучшает кровообращение, пищеварение, способствует регенерации кожной, нервной и мышечной ткани, стимулирует деятельность половых желез, повышает силу мышц. Очень полезен при заболеваниях селезенки. В медицине используется при заболеваниях органов дыхания – ангине, фарингите, ларингите, рините, астме, бронхите, пневмонии.

В офтальмологии оранжевый луч эффективен при лечении амблиопии, миопии, атрофии зрительного нерва, дистрофии сетчатки.

## Желтый луч

Желтый цвет несет в себе энергию радости, снимает усталость. Это золотой, божественный, лечебный цвет. Дарует мудрость, слабым – силу, а женщинам – красоту. Выражает многогранность, проникновение и понимание. Желтые лучи открывают сознание новым идеям, а душу – новым людям, вселяют уверенность, способствуют концентрации внимания. Желтый цвет дает очень теплое, ласковое ощущение, выражая одну из основных человеческих потребностей – раскрыться. При разочарованиях, депрессии, заниженной самооценке он возвращает позитивное видение будущего.

Желтый луч – мощный стимулятор пищеварения. Он способствует превращению пищи в вещества, пригодные к усвоению клетками организма путем активизации желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы. Ускоряет процесс выведения токсинов через кожу, печень, кишечник и почки, подавляет деятельность кишечных и печеночных паразитов. Очень полезен для нервной системы и зрения, увеличивая его остроту! В медицине используется при диабете, ревматизме, геморрое, метеоризме, запорах, вялом пищеварении, кожных заболеваниях (аллергический дерматит, экзема, угри, прыщи), нервном истощении.

Желтая энергия эффективна при амблиопии, косоглазии, атрофии зрительного нерва, дистрофии

## Зеленый луч

Зеленый – самый спокойный цвет. Он гармонизирует, уравнивает. В зеленом нет крайностей – ни радости, ни печали, ни страсти, ни страдания. Он ничего не требует, ни к чему не призывает, а лишь стремится выразить себя. В зеленом заложены возможности развития, потенциальная энергия процветания и самовыражения. Зеленый олицетворяет прочность, постоянство, настойчивость, силу воли, самоуважение. Люди, которые тяготеют к этому цвету, склонны действовать, руководствуясь исключительно собственными убеждениями. На Востоке зеленый цвет считают высшим по своим вибрациям, положительно влияющим на душу человека. Вероятно, это объясняется его балансирующим действием: он рассеивает негативные эмоции, снимает переутомление и напряжение при нервных срывах.

Зеленый цвет все стабилизирует и уравнивает. В первую очередь это касается сердечного ритма и давления. Восстановление сил, регенерация поврежденных клеток, дезинфицирующее и антисептическое действие также являются результатом воздействия этого луча. Зеленый показан при головных болях различной этиологии, ослабленном иммунитете, метеозависимости, переутомлении, истерии, беспричинных страхах. Зеленая энергия не имеет вред-

ных последствий, в каком бы количестве она ни поступала в организм.

Зеленый цвет дает отдых глазам: нормализует внутриглазное давление, усиливает остроту зрения, сужает величину слепого пятна сетчатки. Поэтому целесообразно пользоваться настольной лампой с зеленым абажуром. Эффективен при глаукоме, спазмах аккомодации, дистрофии сетчатки, компьютерном зрительном синдроме.

## **Голубой луч**

Голубой – цвет беззаботности, успокоения, согласия, умиротворения. На нем трудно сосредоточиться: он стирает границы, расширяет пространство. Развития и движения в голубом нет, в нем лишь отдых, мир и покой.

Голубой цвет успокаивает, обладает бактерицидным действием, снижает температуру, артериальное давление, аппетит и активность щитовидной железы. Устраняет воспалительные процессы, уменьшает боли любого происхождения и кожный зуд, ускоряет заживление ран. Под его воздействием активизируются клетки, убивающие вредные микроорганизмы. Энергия голубого луча очень полезна при заболеваниях уха, горла, носа.

Голубой луч снимает усталость и напряжение глаз. Эффективен при близорукости, спазмах аккомодации,

воспалительных заболеваниях глаз.

## **Синий луч**

Синий – цвет покоя и эмоциональной стабильности. Синий бездонен, он никогда не кончается и ничего не отдает, а поглощает внимание, затягивает в себя. Под воздействием синего луча наступает успокоение, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений, организм настраивается на отдых. Психика становится более восприимчивой.

Этот цвет обладает антибактериальными свойствами, снимает воспаления, боль, тревогу и раздражительность, повышает творческую активность и иммунитет. В медицине синий луч применяют для лечения заболеваний горла, уха и глаз. Он также хорошо зарекомендовал себя при ревматизме, ожирении, ожогах, нервных расстройствах, кожном зуде, бессоннице.

Эффективен при воспалительных заболеваниях глаз, глаукоме, катаракте, помутнениях роговицы и стекловидного тела.

## **Фиолетовый луч**

Фиолетовый цвет воздействует на дух человека, он обращается непосредственно к чувствам и является «высоким»

цветом. За счет этого он успокаивает нервную систему, избавляет от глубинных страхов и стимулирует творческий процесс. Этот цвет хорош абсолютно при всех психических заболеваниях, нарушениях работы мозга и органов чувств.

Энергия фиолетового луча омолаживает организм, повышает иммунитет, стимулирует селезенку, очищает кровь, способствует производству лейкоцитов, снимает воспаления, спазмы и судороги, снижает температуру и кровяное давление, гасит боль и зуд. Этот цвет чрезвычайно полезен при болезнях костей, ревматизме. В медицине используется в комплексном лечении болезней почек, мочевого и желчного пузыря, сотрясении мозга. Нельзя не отметить еще два уникальных свойства фиолетовой энергии: восстановление структуры усталой обезвоженной кожи и поддержание калиево – натриевого баланса в организме, что препятствует росту опухолей.

Фиолетовый цвет оказывает тонизирующее действие на глаза. Эффективен при катарактах, увеитах, помутнениях роговицы.

## **Цвета в человеческом теле**

Семь цветов спектра присутствуют не только в природе, но и в энергетической составляющей нашего организма. По канонам восточных оздоровительных систем окраска энергетических центров человека такова:

1. Копчиковый (промежность) – красный.

Центр отвечает за общий энергopotенциал организма, жизнеспособность, выносливость, физическую и половую силу, чувство безопасности и доверия к жизни, деятельность прямой кишки.

2. Сакральный (над лобковой костью) – оранжевый.

Управляет сексуальностью, эмоциями, творчеством, чувством удовольствия. От состояния этого центра зависит здоровье половых органов, почек, надпочечников, мочевого пузыря, толстого кишечника.

3. Пупочный (солнечное сплетение) – желтый.

Это сердцевина человека, средоточие его сути и внутренней силы, самооценка, место в жизни, влияние на людей и события. Контролирует печень, селезенку, желудок, тонкий кишечник, зрение, солнечное сплетение, поджелудочную железу.

4. Сердечный (углубление 5-го грудного позвонка) – зеленый.

Этот центр отвечает за такие категории как любовь, сочувствие, вера, преданность, долг, отношение к миру и людям. Контролируемые органы: сердце, верхняя часть легких.

5. Горловой – голубой.

Центр самовыражения. Курирует эмоционально – духовную деятельность человека, способность общаться и доходчиво излагать свои мысли. Контролируемые органы: горло, голосовые связки, бронхи, трахея, носоглотка, слух, щито-

видная и парашитовидная железы.

6. Лобный – синий.

Здесь формируется способность к визуализации, ясновидению, построению ментальных концепций, представление о реальности и воплощение идей. Контролируемые функции сознания: интуиция, воля, восприятие. Контролируемые функции тела: межбровное сплетение и гипофиз.

7. Макушечный – фиолетовый.

Это духовный центр, сверхсознание. Он полностью контролирует головной мозг.

Как видите, принимая цвет через глаза, мы восстанавливаем не только зрение, но и состояние каждого энергетического центра, а значит – функции связанных с этим центром органов и систем. Неправильно лечить отдельно взятую болезнь, лечение должно охватывать весь организм. И глаза – настолько удивительный орган, что через них это происходит самой собой!

## **Показания к применению «Очков Панкова»**

«Очки Панкова» выпускаются в двух модификациях – как портативный тренажер для домашнего использования и как изделие медицинской техники. Портативная версия прибора представляет собой очковую оправу с массажером, встроенными магнитами и лазерными источниками в соответствую-

ющих проекциях глазного яблока, зрительного нерва и локальных лимфоузлов. Электронный блок управления с автономным питанием легко размещается в кармане.

«Очки Панкова» применяются при следующих заболеваниях:

- ◆ катаракта,
- ◆ возрастная дальнозоркость,
- ◆ амблиопия,
- ◆ косоглазие,
- ◆ астигматизм,
- ◆ дистрофия сетчатки,
- ◆ начальная атрофия зрительного нерва.

Также этот прибор рекомендован тем, кто проводит много часов в день за компьютером или за рулем.

**Внимание! Вне зависимости от патологии органа зрения консультация офтальмолога перед использованием аппарата обязательна!**

## **Как правильно пользоваться «Очками Панкова»**

Сеансы желательно проводить с закрытыми глазами, но в ряде случаев допускается и с открытыми – этот вопрос решается с лечащим врачом.

Вне зависимости от патологии органа зрения:

- ◆ взрослым – 1 раз в день, не более 5–7 минут;

◆ детям – 1 раз в день, от 3 до 5 минут.

Продолжительность курса не должна превышать 2–х недель! Далее необходимо сделать перерыв не менее 1 месяца.

## **Приборы, не имеющие отношения к имени и методике Панкова**

**Единственным производителем настоящих «Очков Панкова» является фирма «Панков – Медикл», учредителями которой являются прямые наследники Олега Панкова и люди, работавшие с ним при жизни.**

Прибор запатентован под названием Аппарат светодиодный офтальмологический (авторская технология профессора О. П. ПАНКОВА) «Радуга прозрения».

Это единственный прибор, сконструированный по разработанным профессором Панковым методикам. Остальные аппараты, продаваемые под маркой «Очки Панкова» никакого отношения к Панкову не имеют! Ознакомьтесь с информацией<sup>1</sup> об этих приборах и будьте внимательны при покупке, так как их качество и эффективность вызывают серьезные опасения.

---

<sup>1</sup> В главе использована информация с официального сайта ООО «Панков – Медикл»: <http://www.ochkipankova.ru/>

## **Очки «Ассист»**

В настоящее время активно рекламируются очки – тренажеры «Ассист». Ни Панков Олег Павлович, ни компания «Панков – Медикл», к этому прибору отношения не имеют, хотя изобретатели данного аппарата выстраивают свою рекламную компанию под лозунгом: «очки “Ассист” – это усовершенствованные очки Панкова». Кроме того, очки – тренажеры «Ассист» сконструированы таким образом, что элементы питания, которые содержат литий, находятся прямо над глазами, и ничто не сможет защитить глаз в случае утечки лития из батарейки. Гарантия производителя на очки «Ассист» – 6 месяцев, а на прибор Панкова от компании «Панков – Медикл» – 3 года, и это еще один повод задуматься.

## **Аппарат – массажер для биорезонансной магнитоквантовой терапии «Очки Панкова»**

Компания «Панков – Медикл» никогда не производила такого прибора и документов на него не оформляла. Эти массажеры обычно продаются под документы ООО «Панков – Медикл». Они не одобрены Минздравом РФ и не сертифицированы! Кроме того, в ходе последних исследований на

кафедре РГМУ установлено, что вибромассаж области глаз вреден, так как приводит к разрушению капиллярных сосудов окологлазной области.

## **Аппарат «Очки Панкова», выпускаемый фирмой «Панков – Медиус»**

Е. И. Лецкая, генеральный директор ООО «Панков – Медиус», называющая себя «ученицей и последователем методик профессора О. П. Панкова» и зарегистрированный ею товарный знак «Очки Панкова» в действительности не имеют никакого отношения к научному наследству профессора Панкова. Панков не давал ООО «Панков – Медиус» прав ни на свои научные работы, ни патента на созданный им аппарат «Очки Панкова». Использование указанной фирмой имени Панкова является незаконным, хотя Лецкая распространяет клеветническую информацию о якобы бесполезности и ненадежности прибора аппарат светодиодный офтальмологический (авторская технология профессора О. П. ПАНКОВА) «Радуга прозрения» и объявляет ООО «Панков – Медикл» основным контрафактным производителем «Очков Панкова». аппарат светодиодный офтальмологический (авторская технология профессора О. П. ПАНКОВА) «Радуга прозрения», выпускаемый ООО «Панков – Медикл», и прибор «Очки Панкова», выпускаемый ООО «Панков – Медиус» технически созданы одним и тем же человеком, М. В.

Муравьевым, однако внешне и конструктивно это два разных прибора.

## **Проверка подлинности «Очков Панкова»**

Для того чтобы вы были уверены в том, что купили оригинальный, безопасный для здоровья и разрешенный к применению прибор – аппарат светодиодный офтальмологический (авторская технология профессора О. П. ПАНКОВА) «Радуга прозрения» – разработана специальная система проверки подлинности.

На каждой упаковке очков **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должна присутствовать наклейка с защитным слоем и описанием того, что нужно сделать для проверки подлинности прибора.

**ВНИМАНИЕ!** Номер горячей линии 8 800 555 00 95

Если на наклейке указан другой номер, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** свяжитесь со службой поддержки по номеру 8 800 555 00 95.

**ВНИМАНИЕ!** Номер для отправки контрольного SMS должен быть только 2420!

# Примеры использования аппарата «Очки профессора Панкова»

## Пациентка Н.

С раннего детства страдала близорукостью, астигматизмом и амблиопией правого глаза. До обращения к доктору Панкову проводила лечение светом, назначались очки. Провела 2 курса лечения (по 12 сеансов) на аппарате «Радуга прозрения». До лечения острота зрения правого глаза составляла 0,1 (10%). После лечения – 1,0 (100%)

## Пациент К. 40 лет.

Диагноз – пресбиопия (ухудшение зрения вблизи). До лечения носил очки +1,5. Без очков мог различать газетный текст только на расстоянии 60 см. После 10 сеансов на аппарате светодиодном офтальмологическом (авторская технология профессора О. П. Панкова) «Радуга прозрения» стал свободно читать текст на расстоянии 35 см. Очки для близи не нужны.

## Пациентка Л. 58 лет.

Диагноз – начальная катаракта обоих глаз. Проведен курс лечения на аппарате «Радуга прозрения» в условиях медицинского центра. До лечения острота зрения правого глаза: 0,4 (40%), левого 0,5 (50%) После лечения соответственно:

0,8 (80%), 0,9 (90%)

### **Пациент М. 81 год.**

Диагноз – атрофия зрительного нерва, начальная катаракта правого глаза. Заболевания осложнялись последствиями перенесенного тяжелого инсульта. После 15 сеансов на аппарате Панкова в условиях медицинского центра острота зрения улучшилась в 5 раз и составила 0,5 (50%). После дополнительных сеансов магнитолазерофореза и приема препаратов селена были восстановлены также опорно – двигательные функции левого предплечья, локтевого сустава и левой ноги.

### **Ольга Сергеевна, 45 лет**

*После 40 лет почувствовала явные ухудшения в зрении. К вечеру стали появляться чувство утомляемости, резь в глазах, головные боли. Снизилось зрение вблизи, с трудом удавалось читать. Особенно сложно воспринимался газетный шрифт. С сомнением отнеслась к аппарату «Радуга прозрения». Но, к моему удивлению, уже после нескольких первых сеансов почувствовала изменения. Прошли неприятные ощущения. К концу программы улучшения зрения отметила, что стало легче читать, газеты в том числе.*

### **Борис Маркович, 81 год**

*Всю свою жизнь я видел очень хорошо. Но в 2004 году, в результате серьезного стресса, стало резко прогрессировать*

снижение зрения. Я стал носить очки постоянно. Прочитав про аппарат светодиодный офтальмологический «Радуга прозрения» в газете и про способ улучшения зрения по методу Панкова, посчитал, что стоит попробовать его использовать. Пользуюсь аппаратом «Радуга прозрения» с 2006 года. Сеансы по 10 минут каждый день, на закрытые глаза, вместе с «Бальзамом Панкова». Могу уверенно сказать, что прибор дает явный эффект. Улучшилось зрение: за первый год использования зрение возросло на полторы диоптрии: было 5,5, стало 4,0. Сейчас пользуюсь только очками «для близи».

### **Виктория, 30 лет**

Моя работа связана с большой зрительной нагрузкой, много часов приходится проводить за компьютером. К вечеру испытываю сильное утомление глаз, стало снижаться зрение. На приеме офтальмолог поставил диагноз – спазм аккомодации, миопию слабой степени. Программа для лечения миопии по методу профессора Панкова значительно повысила мою работоспособность. Отмечаю, что зрение стало выше.

### **Елена, 32 года**

Моему ребенку 5 лет. Несколько лет лечимся по поводу косоглазия, дальнозоркости, амблиопии. 2–3 раза в год проходим курс лечения в специализированной поликлинике. Реко-

*мендованный лечащим врачом прибор для улучшения зрения аппарат «Радуга прозрения» позволил продолжать лечение в домашних условиях. Есть хороший эффект, уменьшается косоглазие. Повысилась острота зрения в очках и без очков. Ребенок хорошо переносит процедуры.*

### **Маргарита, 25 лет**

*У меня близорукость средней степени. Периодически при утомлении возникает косоглазие. Двоение в глазах сильно мешает. После курса применения аппарата «Радуга прозрения» зрение стало выше. Двоения нет. Чувствую себя более уверенно. Значительно повысилась работоспособность.*

### **Константин Андреевич, 60 лет**

*Год назад поставили диагноз начальная катаракта. Пробовал множество различных способов улучшения зрения. От знакомых услышал про аппарат светодиодный офтальмологический «Радуга прозрения». Решил попробовать применить. После сеансов прибора зрение явно стало выше. В течение года катаракта не прогрессирует. Вместе с очками я использовал также бальзам Панкова.*

### **Сергей, 18 лет**

*Когда я поступал в институт, пришлось очень много готовиться, работать с учебниками. К окончанию школы у меня значительно снизилось зрение. На медосмотре в институте мне поставили диагноз миопия 1,5 диоптрии. Врач*

*рекомендовал ношение очков. В Интернете стал искать средства для улучшения зрения без очков, и прочитав про аппарат «Радуга прозрения», решил попробовать. Уже после 7 процедур почувствовал, что зрение стало выше. Обхожусь без очков. В дни, когда есть большая учебная нагрузка, использую прибор по 5–6 минут в день. Явно уходит усталость, становлюсь спокойнее, глазам легче.*

Это лишь несколько из огромного количества примеров удивительного исцеления. Начиная восстанавливать зрение, мы стимулируем свой организм на интенсивную восстановительную работу. Именно этим объясняется эффект, который наблюдался у многих людей: после лечения глаз «Очками Панкова» переставали беспокоить и другие заболевания.

# Школа восстановления зрения

Далее вашему вниманию предлагается 30–дневный курс восстановления зрения. Ведь прибор «Очки Панкова» – лишь часть его системы, в которую помимо квантовой терапии входит:

1. Формирование позитивного настроения. Мысль на восстановление зрения передается в зрительные центры коры головного мозга и включает «кнопки» управления зрением.
2. Поиск мест скопления негативной энергии, паразитов, вирусов, бактерий, грибков и непосредственное воздействие на них.
3. Детоксикация организма. Включение дренажных систем на вымывание токсинов из организма.
4. Специальные лечебные упражнения.
5. Цветодиетотерапия.

Для удобства и экономии вашего времени курс разбит на 4 семидневных цикла. В течение месяца вы шаг за шагом мягко очистите свой организм, введете в меню «продукты прозрения», освоите физиотерапевтические процедуры и при помощи специальных тренингов научитесь расслаблять глаза.

Причиной большинства заболеваний глаз (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, возрастная пресбиопия – ухудшение зрения вблизи) является нарушение согласованности работы мышц глаза и зрительных центров коры головного мозга. Ведь истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственном за зрение. Состояние зрительного аппарата напрямую зависит от энергетики, питания, мышечного тонуса и нервной системы. Если в этом комплексе что-то нарушено, восстановление зрения под вопросом. Согласно законам физиологии глаз заинтересован в свете, а мозг – во тьме. Поэтому ключевым моментом в лечении глаз должно быть разумное чередование зрительных нагрузок и расслабления.

Основные принципы расслабления – это лечение солнечным светом, лечение темнотой, медитация, направленная на тренировку зрительных центров коры головного мозга, вращение глазами, массаж, глазные ванночки. Когда зрение начнет сопровождаться расслаблением, вы будете не заставлять глаза смотреть, а позволять им видеть. И с каждым днем они будут видеть все лучше и лучше, потому что при гармоничной нагрузке на глаза зрение обостряется.

Цель первой недели – очищение организма. На второй неделе вы выявите свои личные целебные лучи. На третьей – сделаете первые шаги в освоении цветотерапии. Задача четвертой недели – максимальное использование тренингов в

комплексе. Два последних дня являются зачетными.

# **Первый день. Знак – алая роза**

Известно, что как день начнется, так он и пройдет. Этому есть научное объяснение: в утренние часы с 5 до 9 наша психика особенно восприимчива. Удачно или неудачно сложится день, ваш эмоциональный фон, физическое самочувствие, в том числе и острота зрения, зависят от настроения, который вы заложите в мозг. Если вы ничего не заложите, ваши глаза будут видеть «как всегда», то есть неважно. Здоровье глаз начинается с желания хорошо видеть. Это своего рода спусковой крючок, без которого никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому начинайте день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Пускай эти упражнения станут для вас главными и сопровождают вас всю жизнь.

## **Упражнение «Радуга»**

Как только проснулись, не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мыслеобраз после пробуждения, который, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» мозга на удачный день и желание хорошо видеть. Упражнение занимает 1–3 секунды.

# 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.