

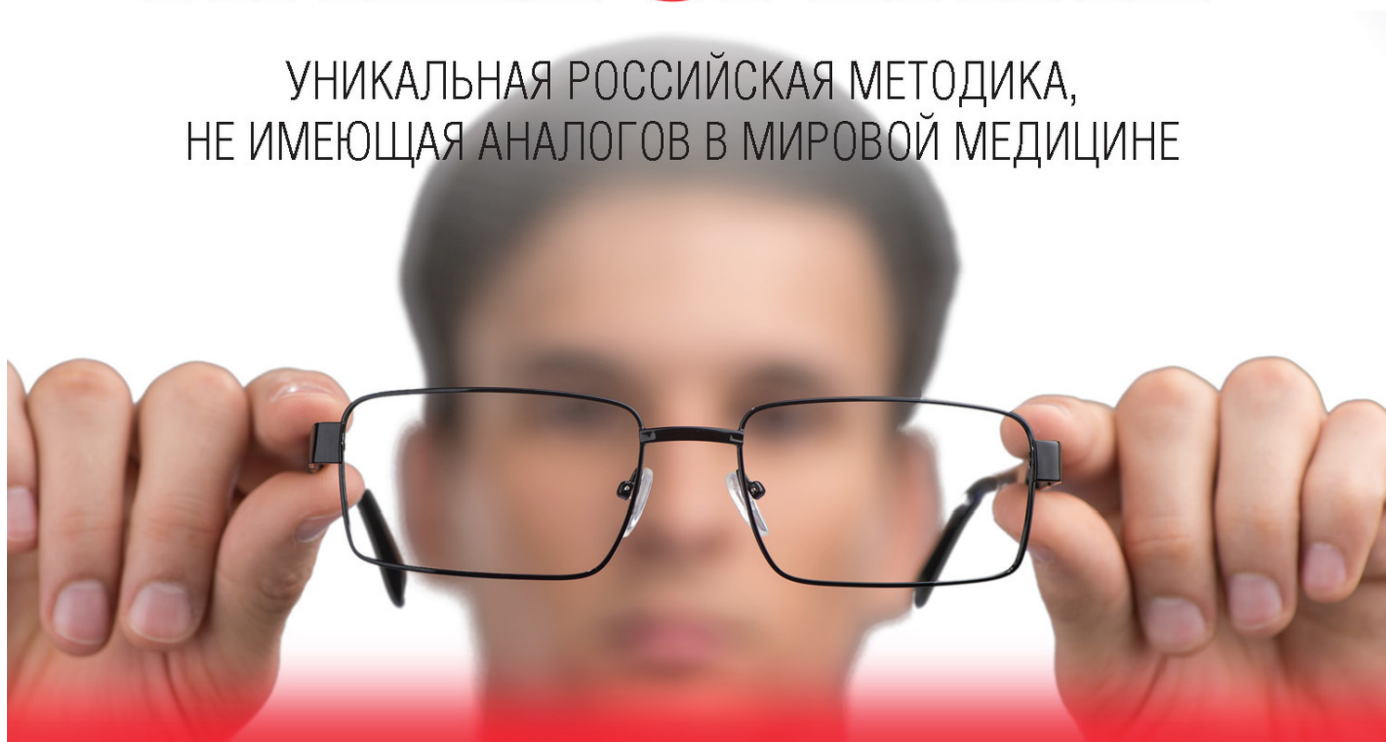
ЧЕСТНО О ЗДОРОВЬЕ



Олег Панков

КАК ОЧКИ УБИВАЮТ НАШЕ ЗРЕНИЕ

УНИКАЛЬНАЯ РОССИЙСКАЯ МЕТОДИКА,
НЕ ИМЕЮЩАЯ АНАЛОГОВ В МИРОВОЙ МЕДИЦИНЕ



Прежде чем опубликовать эту книгу, О.П. Панков более 30 лет исследовал возможности профилактики и безоперационного восстановления зрения у людей с глубочайшими его нарушениями. Он собрал и проанализировал данные как о вредностях, портящих людям жизнь и зрение, так и об удивительных способностях к исцелению и необычных эффектах обычных вещей — света, воды, минералов, пищи и т.п.

Таблицы для улучшения зрения

Честно о здоровье

Олег Панков

Как очки убивают наше зрение

«Издательство АСТ»

2018

УДК 617.7

ББК 56.7

Панков О. П.

Как очки убивают наше зрение / О. П. Панков — «Издательство АСТ», 2018 — (Честно о здоровье)

ISBN 978-5-17-110918-9

«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.

УДК 617.7

ББК 56.7

ISBN 978-5-17-110918-9

© Панков О. П., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Рецензия на книгу О. П. Панкова «Очки-убийцы»	7
Введение	9
Часть I	11
Школа восстановления зрения за 30 дней	13
Первая неделя. Самоочищение – основа восстановления зрения	14
Первый день школы. Знак – алая роза	14
Второй день школы. Знак – оранжевое солнце	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Олег Панков
Как очки убивают наше зрение

© Панков О.

© ООО «Издательство АСТ»

Рецензия на книгу О. П. Панкова «Очки-убийцы»

Несмотря на устрашающее название, речь в этой книге идет отнюдь не о новом оружии для киллеров, шпионов и террористов. Более того, автор ее – Олег Павлович Панков – конечно же не «секретный злодей-ученый», вынашивающий коварные замыслы по разработке новейших способов смертоубийства!

Все как раз наоборот. Книжка, которую вы держите в руках, – это результат долгих раздумий, творческих порывов и удивительных обобщений многолетнего опыта практической работы врача-офтальмолога, исследователя, посвятившего свою жизнь делу охраны зрения. Опыта, который привел автора к собственному пониманию глубинной природы человеческого видения, что легло в основу системы профилактики и лечения заболеваний зрения. Прежде чем опубликовать эту книгу, О. П. Панков более 30 лет исследовал возможности профилактики и безоперационного восстановления зрения у людей с глубочайшими нарушениями глаз. Он собрал и проанализировал данные как о вредностях, портящих людям жизнь и зрение, так и об удивительных способностях к исцелению и необычных эффектах обычных вещей – света, воды, минералов, пищи и т. п.

Автор приводит ряд любопытных и загадочных фактов о необычных и мало исследованных возможностях и функциях органа зрения. Анализ этих данных приводит автора (и, надеюсь, читателя) к выводу: «Нет настолько плохого зрения, чтобы его нельзя было улучшить...».

Наш собственный многолетний опыт восстановления зрительных функций и реабилитации лиц с тяжелейшими поражениями органа зрения со всей очевидностью подтверждает это.

Читатель знакомится с принципиальными основами антиоксидантной и метаболической терапии природными и пищевыми добавками – первым краугольным камнем системы профессора Панкова.

Обеспечив «правильное питание», – естественно приступить к тренировке зрительной системы. Именно так – вначале питание, потом развитие зрения путем тренировок. Здесь автор приводит обширное меню хорошо известных упражнений, хотя и недостаточно систематизированных, но детально описанных. Поэтому воспользоваться этими описаниями может практически любой. Тренировки – это другой краугольный камень авторской системы.

Помимо питания и тренировок предлагаемый метод восстановления зрения включает также гидротерапию «активированной» водой и авторскую разработку – квантовую терапию, лечение цветным светом и магнитами.

Именно квантовая терапия является центральным стержнем системной энерготерапии, предложенной профессором Панковым. Детальное практическое руководство по самостоятельному использованию этого метода представлено в основной части книги.

Популярный стиль изложения может создать у человека, не знакомого с обсуждаемой научной проблемой, впечатление поверхностности. Между тем, такое впечатление в корне неверно. В книге ставятся и решаются фундаментальные вопросы, имеющие отношение к самой сути анализируемого феномена. К ним относятся вопросы о том, как согласуются в зрительном анализаторе различные функции организма – трофическая, световоспринимающая, очистительно-выделительная, двигательная и др.

Автор, возможно впервые в отечественной офтальмологии, предпринял попытку системного согласования совершенно разнородных концепций зрения и предложил действительно системный подход к профилактике и терапии зрительных нарушений. Такая попытка не может не заинтересовать как широкого читателя, так и специалистов-офтальмологов, профессиональное видение которых изрядно «подпорчено» сухим академизмом.

И несмотря на то, что излагаемые в книге идеи кажутся невероятными, а решения, предлагаемые автором, отнюдь не бесспорны, они несут несомненный заряд добра, любви и

надежды. Эта книга, без сомнения, делает взгляд читателей на окружающий мир более радостным, ясным и чистым.

*Генеральный директор
Всероссийского центра*

*глазной и пластической хирургии,
доктор медицинских наук, профессор
Э. Р. Мулдашев*

Введение

«Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего!»

Пословица

«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» человека. 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, т. е. 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 живительной, 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, т. е. 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 благотворных 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 построена его уникальная школа восстановления зрения за 30 дней.

Правильнее было бы сказать – восстановление здоровья в целом, так как предлагаемая методика включает очищение и оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. В этом, дорогой читатель, вы очень скоро убедитесь, начав осваивать эту высокоэффективную методику самоисцеления!

Часть I

Физиологическое значение цвета

Я уже неоднократно писал в своих работах, что профилактику и лечение необходимо начинать не с больного органа, а с первопричины патологического процесса, т. е. 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 можно 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:

Самосознание необходимости духовного и физического очищения человека. Мысль на восстановление зрения передается в зрительные центры коры головного мозга и включает «кнопки» управления зрением.

Физическое самоочищение – поиск первопричин, мест скопления негативной энергии (наших «сожителей» – паразитов, вирусов, бактерий, грибков).

Непосредственное воздействие на «паразитов».

Детоксикация организма. Включение дренажных систем на вымывание токсинов (шлаков) из организма.

Собственно энерготерапия или квантовая терапия.

Непосредственно тренинг (специальные лечебные упражнения).

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).

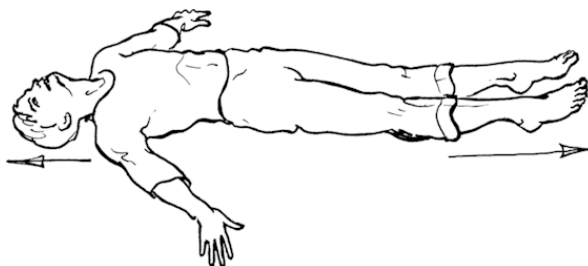


Рис. 1

УТРЕННИЙ НАСТРОЙ

Затем необходимо расслабиться на 5 секунд, открыть глаза и мысленно прочитать 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 глазами 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).

Следующее упражнение – моргание. Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд.



Рис. 2

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 нашего ретро.

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 1/4 стакана воды 1 раз в день;
- 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 18–20 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, пепси-кола, 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, т. к. 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 человека святой водой. Святая вода – это вода с содержанием 98 %-ного серебра. Такая вода считается очень целебной и обладает большими очистительными возможностями в отношении «энергетической грязи».

По рекомендации этих авторов, святую воду вы можете получить в церкви, а 2 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 ощелачивающую воду, которую готовят сами по предложенному мной выше рецепту.

ЦВЕТОДИЕТОТЕРАПИЯ

Обязательное блюдо первого дня – салат из красных 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 настроем;
- 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 Люткенса.

Затем утром натощак последовательно с интервалом в 30 минут следует принять:

- 33 % – ный раствор серноокислой магнезии (30 мл или содержимое 2 ампул);
- раствор сорбита (2 столовые ложки на 100 мл горячей воды);

- растительное масло (50 мл) с соком 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 свой 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).

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 – биолографии, которая занимается диагностикой состояния здоровья по биолограммам. С помощью пальминга мы восстанавливаем и выравниваем энергетический баланс организма.



Рис. 5



Рис. 6

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

Положите правую руку мизинцем поперек 4 пальцев левой руки. Руки образуют при этом фигуру, похожую на перевернутую латинскую букву V. Ладони рук оказываются сложенными крест-накрест 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.



Рис. 8

Обычно люди, стараясь исключить попадание света под ладони, сильно прижимают их к лицу. Помните: 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 удержать 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 придти к реальному видению черноты. У некоторых такое срабатывает, но чаще попытки увидеть черноту приводят не к расслаблению, а к сознательным усилиям и напряжению, т. е. к результату прямо противоположному. Поэтому я рекомендую изменить технику проведения пальминга.

Человеку, который заслоняет свет ладонями, предлагаю занять свой разум воспоминаниями приятных сцен из его прошлой жизни. 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.*

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.