



Русские оздоровительные практики

Олег Панков

ВОССТАНАВЛИВАЕМ ЗРЕНИЕ

ЗА 15 МИНУТ В ДЕНЬ



Олег Павлович Панков
Восстанавливаем зрение
за 15 минут в день
Серия «Русские
оздоровительные практики»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17043316

Олег Панков. Восстанавливаем зрение за 15 минут в день: АСТ;

Москва; 2016

ISBN 978-5-17-094978-6

Аннотация

Простые и четкие рекомендации и системы упражнений, приведенные в этой книге, позволят вам не только сохранить зрение, но и улучшить его, отказаться от очков. 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. Всего за 15 минут в день можно восстановить зрение! Специальная гимнастика при косоглазии! Как правильно

ежедневно ухаживать за глазами. Бонус! Таблицы для улучшения зрения.

Содержание

Рецензия на книгу О. П. Панкова	6
Введение	10
Радуга питания	16
Исцеляющие продукты	17
Камни – носители целебных цветовых лучей	19
Камни красного луча	20
Рубин	21
Упражнения с рубином	22
Камни оранжевого луча	27
Сердолик	28
Упражнения с сердоликом	28
Оранжевый кальцит	30
Упражнения с оранжевым кальцитом	30
Камни желтого луча	35
Цитрин	35
Янтарь	36
Упражнения с янтарем	39
Камни зеленого луча	41
Изумруд	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Олег Панков
Восстанавливаем зрение
за 15 минут в день
100-процентное зрение
без очков и операций

© Панков О.

© ООО «Издательство АСТ»

Рецензия на книгу О. П. Панкова

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 функци-

ях органа зрения. Анализ этих данных приводит автора (и, надеемся, 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 краеугольным 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 краеугольный 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 само-

стоятельному 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

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.

«Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего!»

Пословица

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 кажут-

ся 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.

«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.»

Платон

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.

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!

Вы спросите, какое отношение все это имеет к нашей ме-

тодике 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.

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.

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 немагия — 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 из-

лучения 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!

Радуга питания

Начиная с 15-го дня вводите в свой рацион продукты прозрения, рекомендованные мною.

Исцеляющие продукты

Красный: красная смородина, китайский лимонник, красный перец, красная фасоль, шиповник, помидоры, красное мясо (говядина, телятина), малина, брусника, клюква, арбуз, клубника, красная рыба, красная икра, красное сухое вино, креветки, крабы.

Оранжевый: мандарины, апельсины, морковь, абрикосы, тыква.

Желтый: яблоки, облепиха, банан, болгарский перец, ананас, кукуруза, горох, груша, тыква, репа, яйцо, овес, дыня, лимон, персик, сыр, кедровый орех, миндаль, семена кунжута, подсолнуха, масло оливковое, мед.

Зеленый: укроп, кинза, лук зеленый, фасоль зеленая, салат, шпинат, капуста, сельдерей, киви, чай зеленый, зеленые яблоки, щавель, перец болгарский зеленый, огурцы.

Голубой, синий: голубика, черника, жимолость, мак, черника.

Фиолетовый (пурпурный): свекла, черноплодная рябина, базилик, вишня, редис.

Дополнительно: белое мясо птицы, белая рыба, белая фасоль, белое сухое вино, молочно-кислые продукты, чеснок, черная икра, черный хлеб.

Важно, чтобы на столе в течение дня всегда сверкала радуга из «самоцветов» натуральных продуктов!

Главные продукты основных цветов радуги: китайский лимонник, морковь, облепиха, укроп, черника, свекла, черный хлеб, чеснок, кефир.

Если в вашей местности употребляют другие, не упомянутые мной «цветные» натуральные продукты, смело включайте их в свой рацион!

ВНИМАНИЕ! ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Во-первых, вы должны знать опасные для ваших глаз продукты: кофе (можно и полезно его заместить цикорием или кофейным напитком), кока-кола, пепси-кола и все сладкие газированные воды, рафинированный сахар (лучше использовать фрукты, мед), сдобные булочки, чипсы, гамбургеры, кремовые пирожные (заменить песочными и фруктовыми суфле), сосиски, сардельки, копчености (заменить вареным или тушеным натуральным мясом), куры-гриль (можно, есть без кожи и с овощами), картофель-фри.

Папиросы и сигареты – яд для ваших глаз.

Камни – носители целебных цветовых лучей

В дополнение к описанной методике восстановления зрения я рекомендую использовать драгоценные камни, которые концентрируют вибрационную энергию цвета и являются могучим вибрационным лекарством.

Камни красного луча

Красный цвет является цветом, наиболее востребованным на всей планете, поскольку он поглощается, в то время как другие цвета видимого света (зеленый, синий) преимущественно отражаются от поверхности предметов. Наш орган зрения – глаза – имеет рецепторы, которые воспринимают либо красный, либо зеленый, либо голубой цвета. Все другие цвета – это комбинации трех названных цветов, так же, как и цвета на экране телевизора.

Красный луч – один из трех основных цветов на планете. Он наиболее важен для выживания. Глаза способны различать до 400 оттенков красного, в то время как оттенков голубого они различают в 10 раз меньше. Красный луч – это луч исключительной жизненной силы, смелости и любви.

Камни красного цвета – это рубин, красный гранит (родолит), родонит, родохрозит, розовый кварц, рубеллит (розовый турмалин).

Необходимым условием использования драгоценных камней для восстановления зрения является их природная чистота, т. е. отсутствие всякой химической обработки (подкрашивание и др.).

Вторым важным условием является использование

драгоценных камней только шаровидной формы или ожерелий из крупных бусин на натуральной нити.

Третье условие – для исцеления недопустимо использование драгоценных камней в сочетании с любой металлической оправой (золото, серебро и т. п.).

И вот еще что важно: использовать драгоценные камни можно только при чистоте сердечных помыслов и свободе от дурных намерений – иначе результаты использования камней могут стать разрушительными для человека!

Рубин

Хорошо подумайте, прежде чем применять рубин. Ведь красный луч – это ключ к смелости, силе и состраданию. Он особенно хорошо помогает людям красного луча. Также он оказывает неоценимую помощь и поддержку людям какого-либо другого луча, которые ослаблены, малоподвижны, заторможены, бледны (анемия).

Показания: слабость, адинамия, анемия (малокровие), близорукость, амблиопия, косоглазие, астигматизм у детей и подростков, гипотония, дистрофия сетчатки и зрительного нерва.

Противопоказания: гипертония, острые воспалительные процессы.

Упражнения с рубином

Упражнение «Гольф»

Возьмите рубиновый шар размером 3–7 мм и последовательно положите его на 10 минут:

* в углубление между большим и указательным пальцами на тыльной стороне правой руки (можно закрепить скотчем), а затем в то же место на левой руке (рис. 14);



Рис. 14

* в углубление между ключицами в основании шеи и верхним краем грудины (рис. 15);



Рис. 15

* в углубление у внутренней складки век правой глазницы (между спинкой носа и правым глазом), а затем в то же место

в левой глазнице (рис. 16).



Рис. 16

Упражнение выполняется лежа, дыхание свободное, глаза закрыты. Мысленно направляйте потоки живительных лучей от рубина по энергетическим каналам к глазам. После упражнения проверьте зрение по таблицам и убедитесь, что видите буквы и рисунки более контрастно и ясно.

На первой неделе выполняйте упражнение 2 раза в неделю, на второй – 3 раза, на третьей – ежедневно. На четвертой неделе – перерыв.

Если после процедур вы почувствуете некоторый дискомфорт, время экспозиции рубина на каждую зону можно уменьшить до 5 или 3 минут.

Упражнение «Призма»

Упражнение является дополнением к первому и выполняется через 4 недели.

Ежедневно в первой половине дня подносите рубиновый шар на 3 минуты к правому глазу на расстояние 1–3 см и рассматривайте через него печатный текст на столе на удалении 30 см. Затем повторите то же самое со вторым глазом (рис. 17).

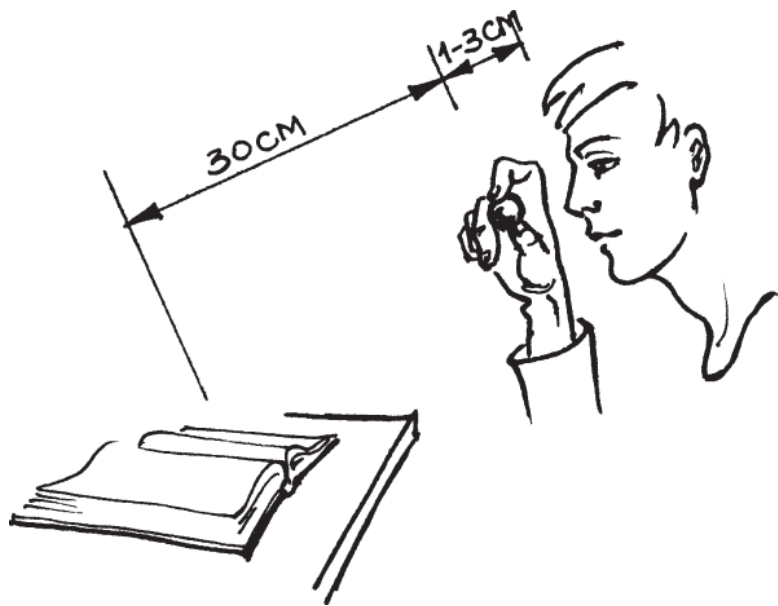


Рис. 17

Выполняйте это упражнение через день – всего 15 упражнений в месяц.

Упражнение «Бусы»

Если в течение двух месяцев вы почувствовали улучшение общего состояния и остроты зрения, то этот самоцвет – ваш, он вам просто необходим. И тогда вы можете заказать себе бусы из нескольких рубиновых шариков и надевать это ожерелье на шею каждое утро на 20 минут. Длина нити должна быть подобрана таким образом, чтобы нижний рубиновый шарик находился на уровне яремной ямки (углубление между ключицами) (рис. 18).



Рис. 18

Камни оранжевого луча

Оранжевый луч уникален тем, что восстанавливает целостность организма за счет механизма удаления из него ненужных молекул и мертвых клеток. Именно оранжевый луч дает необходимый объем энергии выделительным (дренажным) системам организма (печень, поджелудочная железа и их протоки, кишечник, почки и мочевыводящие пути, кожа и легкие). Именно в этих системах доминирует оранжевый луч. Если энергия оранжевого луча заблокирована, то соответствующая система начинает привлекать для решения своих задач очищения энергию оранжевого луча из других систем, что приводит к дефициту оранжевого луча во всем теле.

Оранжевые камни определяют изначальный проект здоровых клеток для восстановления равновесия в системе. Когда вы начинаете работать с камнями оранжевого луча, лучи проникают в механизм всех систем на всех уровнях, приводя к идеальному цветовому равновесию во всех системах и органах человека.

Камни оранжевого цвета: сердолик, оранжевый кальцит, красный авантюрин (светло-коричневый авантюрин).

Сердолик

Самым удивительным из этого перечня камней считается сердолик – истинное сокровище для здоровья человека, потому что он открывает истощенные органы большому потоку оживляющей энергии каждого цвета.

Упражнения с сердоликом

Поскольку сердолик – один из самых мощных носителей оранжевого луча, его надо использовать на первых этапах с большой осторожностью.

* Вначале носите сердолик на шее на нитке из крупных бусин. Начинайте с 3–5 минут каждое утро. Если организм его хорошо воспринимает, на вторую неделю увеличьте экспозицию до 10–15 минут в день, на третью – до 20–30 минут, с четвертой недели – до 60 минут.

Если появится чувство дискомфорта, экспозицию можно уменьшить в 2 раза и зафиксировать на этом уровне в течение 2–3 недель. Затем ношение бус можно увеличивать постепенно до 4 часов в день. Заставлять себя выдерживать длительные сеансы не следует – лучше идти медленными шагами.

Если это ваш сильный луч, то уже через неделю к вам при-

дет прекрасное ощущение комфорта, в том числе и улучшение зрения. Ваш взгляд станет широким и все охватывающим, но в то же время прицельным и проницательным. Натуральный прозрачный желто-оранжевый сердолик – лучший инструмент для генерации новых клеток и вытеснения ими из организма атипичных клеток.

Оранжевый кальцит

Для лечебного применения оранжевого кальцита наиболее подходят камни самого глубокого оранжевого цвета с минимальным количеством белых или других включений. В отличие от сердолика, который лучше использовать в видеожерелья, выполняющего роль дирижера в процессе очищения организма, оранжевый кальцит, скорее, выполняет роль первой скрипки в выведении токсинов, и его лучше использовать в виде одиночного шара.

Токсинами (шлаками) являются скопления окислов тяжелых металлов, камни, осадки, свободные радикалы и другие вредные вещества. Оранжевый кальцит создает вокруг этих токсинов энергетический барьер в виде капсулы, внутри которой токсины получают энергетическую маркировку. Это помогает иммунным клеткам легче их обезвредить.

Упражнения с оранжевым кальцитом

*** Поместите одиночный шар оранжевого кальцита на пораженный участок. Желательно начинать с главных органов выделения – печени и почек. Поместите шар диаметром 10–12 мм под печень на 1 час (рис. 19).**



Рис. 19

Для активизации самоочищения печени достаточно 3–5 таких сеансов. После очищения печени вы заметите выделение токсинов с желчью, мокротой, мочой и калом! Если выведение токсинов не наблюдается, необходимо будет снять блокировки с помощью камней красного, голубого и зеленого лучей. Параллельно проводите очистку печени травами (холмовая солянка, корень лопуха, корень алтея) и очищайте кожу с помощью ванн (температура воды 37 °С, добавляйте в ванну несколько ложек соды или 10 капель настойки йода

и масла лаванды). Для лучшего растворения токсинов пейте коралловую, кремниевую или живую воду и соки моркови, черники и клюквы.

После очистки печени сделайте трехдневный перерыв и приступайте к очищению почек.

* Поместите шар над каждой почкой (на спине) на 30 минут. Проведите 3–5 таких сеансов через день (рис. 20).



Рис. 20



Рис. 21

* Когда печень и почки очищены, можно приступить к очищению придаточных пазух носа (вокруг глазницы) и глаз. Для этого поместите шар на 10 минут последовательно на каждую из этих областей. Например, под нижним веком, под верхним веком, на глаза с закрытыми веками, в углубление

между спинкой носа и внутренней стороной век (рис. 21, 22, 23).

Проведите 5–7 таких сеансов через день, и вы отметите явное улучшение зрения не только при близорукости, но и при катаракте, глаукоме и дистрофии сетчатки.



Рис. 22



Рис. 23

Камни желтого луча

Желтый цвет – доминирующий при уничтожении шлаков как в физическом теле, так и на уровне энергетического тела. Духовное очищение также облегчается при использовании желтого луча.

Камни желтого луча: цитрин, желтый сапфир (корунд), янтарь, желтый берилл, золотисто-желтый берилл (гелиодор).

Цитрин

Лечебный цитрин имеет чистый желтый цвет и является идеальным камнем для снятия любого мышечного напряжения в глазах, в мышцах спины и ног, в кишечнике (спастические колиты).

Основная причина перенапряжения мышц – влияние стресса. Хотя желтый луч напрямую не контролирует мышцы, он способствует их расслаблению, наполняя своими вибрациями все тело, и тогда мышцы вновь обретают свою подвижность.

Цитрин является великолепным драгоценным камнем для снятия напряжения глазных мышц при близорукости, спазмах аккомодации и компьютерном зрительном синдроме. При указанных процессах в глазах

и мышцах шеи накапливается большое количество нецветовых энергий, и для их устранения очень полезно носить ожерелье из цитриновых бусин на шее.

* Длительное ношение бус из цитрина приводит к обретению чувства радости и спокойствия. Постепенно исчезнут страхи и боязнь потерять зрение, снимутся боли в шее и позвоночнике. Помимо снятия напряжения мышц физическом теле, цитрин запускает процесс устранения разрывов и дыр в ментальной оболочке. Он действует как преломляющее устройство, фокусируя часть жизненной силы в тонких оболочках человека.

* Упражнение «Ожерелье на голове». Разместите на 10 минут ожерелье из бусин цитрина на голове на уровне верхнего энергетического центра – в том месте, где обычно у младенцев бывает родничок. Желтые лучи цитрина помогут устранить все энергетические блокировки в позвоночнике, восстановят движение спинномозговой жидкости. Соответственно, улучшится состояние внутренних органов (рис. 24).

Янтарь

Янтарь не является драгоценным камнем, поскольку он сформирован из затвердевшей смолы, однако он несет ценнейшую реликтовую информацию для

восстановления здоровья. Для терапевтического использования лучшими являются округлые камни без непрозрачных включений, делающих материал тусклым, не слишком светлые и не слишком темные. Целебные свойства янтаря были известны еще до нашей эры древним племенам Африки и Месопотамии.



Рис. 24

Янтарь положительно воздействует на организм. Он укрепляет сосуды, стимулирует движение лимфы, спинномозговой и межклеточной жидкостей. Его при-

менение полезно для людей, страдающих низким артериальным давлением, глаукомой, катарактой и дистрофией сетчатки.

Упражнения с янтарем

* Носите ожерелье из округлых бусин янтаря на шею постоянно. Важным условием является размещение нижней бусинки на уровне межключичной ямки, которая расположена на центральной линии шеи в углублении над грудиной (рис. 25).

* Упражнение «Горка». Примите положение лежа. Сложите ожерелье горкой и на 10–15 минут поместите его на закрытые веки правой, а затем левой глазницы (рис. 26).

Повторяйте это упражнение ежедневно. Во время упражнения мысленно представьте, как энергия желтого луча наполняет ваши глаза, восстанавливает нормальный отток внутриглазной жидкости, у вас нормализуется внутриглазное давление, в хрусталике рассасываются помутнения (катаракта), нормализуется состояние сетчатки. Через 1–2 недели проверьте свое зрение по таблице. Вы заметите явное улучшение зрения.



Рис. 25



Рис. 26

Камни зеленого луча

Зеленый луч дает нам уверенность, позволяющую открыть глаза.

Камни зеленого луча: изумруд, авантюрин, хризопраз, малахит, зеленый турмалин.

Изумруд

Изумруд помогает нам избавиться от напряжения и восстановить равновесие. Издавна изумруд считался камнем гармонии, особенно хорошо восстанавливающим зрение. Многие ювелиры используют его для этой цели. Как известно, работа ювелира требует огромного напряжения зрения, так же, как и работа на многих современных производствах (электроника, приборостроение, часовая промышленность). Издавна ювелиры держали изумруд на рабочем месте и подсвечивали его. При накоплении усталости зрения они переводили взгляд на этот драгоценный камень, и после нескольких мгновений разглядывания камня напряжение в глазах, как правило, снималось.

Механизм действия изумруда заключается в «переваривании» негативных и дисгармоничных энергий, которые прилипли к нам. Изумруд воздействует на са-

мую слабую часть тела, если вы носите его в виде ожерелья. Используйте только изумруд высшего качества с чистым насыщенным цветом и небольшим количеством включений. Низкие сорта с обесцвеченными участками или цветными вкраплениями не годятся для лечебных целей. Высококачественный изумруд начнет немедленно разрушать модели напряжения и застоя, приводя больной орган в равновесие с остальным телом.

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.