

АЛЕКСЕЙ ЕГОРОВ

---

# Легкий способ восстановить свое зрение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



# **Алексей Егоров**

## **Легкий способ**

### **восстановить свое зрение**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18534402](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18534402)*

*ISBN 9785447478988*

#### **Аннотация**

Удивительный метод представлен учёным-офтальмологом Уильямом Горацио Бейтсом аж 100 лет назад, в 1920 году, с тех пор активно применялся в основном на западе. Сегодня же всё больше и больше людей в России восстанавливают свои глаза с помощью этой методики. Автор методики исправил своё зрение с -4,5 до 100% за 3 месяца и уже много лет его качество остаётся на прежнем уровне, несмотря на активное использование компьютера, телефона и чтение книг.

# Содержание

Предисловие	5
Как я потерял хорошее зрение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Легкий способ  
восстановить свое зрение  
методическое пособие  
Алексей Егоров**

© Алексей Егоров, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Здравствуйте, меня зовут Егоров Алексей, я автор методики основанной на не медикаментозном способе восстановления зрения, открытом в 1910 году Уильямом Горацио Бейтсом и с тех пор получившем очень широкое распространение в США, Англии, Индии, Таиланде и многих других странах. Сразу скажу, что эта методика не способ лечения, а учение. Вы будете просто на просто учиться, как стать человеком с хорошим, ясным зрением. В России же, так сложилось, метод изучен мало, практически не преподается, но в то же время его эффективность, доказана тысячами примеров успешного восстановления зрения.

В основе методики лежит принцип устранения причин плохого или ухудшающегося зрения (дальнозоркость, близорукость, астигматизм, глаукома, катаракта), а не борьба лишь с последствиями, т.к. современные способы лечения предлагают лишь широкое применение очков, контактных линз и лазерной хирургии, по сути не являющимися способами лечения. За всю историю существования офтальмологии, нет ни одного случая когда эти традиционные способы вернули бы человеку его естественное, хорошее зрение данное ему природой.

Мы не будем глубоко и научно разбирать суть и разницу представленных в книге методов и уделим больше вни-

мания их правильности исполнения для достижения максимально быстрого и положительного результата – ясного зрения. Для более подробного научного изучения в конце книги будет дан список дополнительной литературы. Эту же книгу следует воспринимать, как методичку для ежедневных практик с помощью которых можно будет получить просто положительный результат не требующий объяснений.

Я, как автор методики проверил эффективность абсолютно всех описываемых упражнений, убедился в их безопасности и положительном воздействии на глаза и на их способность хорошо и ясно видеть, как вдаль так и вблизи.

За несколько лет я убедился в том, что поддерживать хорошее зрение в современных условиях предельно просто. При этом не нужно ограничивать свою ежедневную деятельность, связанную с компьютерами, гаджетами или книгами. Т.е. по сути целью моей работы воплощенной в эту книгу я считаю внедрение профилактики хорошего зрения, как нового элемента ежедневного быта современного человека. И как показывает практика, проверенная на многих людях, на моих мастер-классах и семинарах – это работает.

Так же в эту методику я вложил не только упражнения для работы с глазами, но и пошаговое руководство по планированию своего индивидуального процесса восстановления зрения, формирования положительных привычек и организации работы над собой в целом. Потому дорогой читатель, я гарантирую тебе положительный и высокий результат если

ты действительно решил самостоятельно вернуть себе зрение и взять за его качество ответственность в свои руки.

# Как я потерял хорошее зрение

До 11 лет, несмотря на любовь к учебе и книгам, проблем со зрением у меня не возникало. Читал все подряд (иногда до поздней ночи) без каких-либо последствий. Только после 5-го класса средней школы начались изменения в худшую сторону. Тогда интерес к школе пошел на спад, меня все чаще стали заставлять делать домашнее задание. Вечера при свете настольной лампы и родителями за спиной делали свое дело. Психологическое напряжение и постоянные попытки сконцентрироваться на текстах из учебников постепенно привели меня с последней парты на третью, потом на вторую, а затем, когда уже и это перестало помогать и тексты с доски стали для меня уже трудноразличимыми. Родители купили мне мои первые очки на -1,5 диоптрия. Я думаю, теперь для многих не секрет, почему отличники и зубрилы приобретают плохое зрение раньше других и получают статус «очкариков», выпадают из школьных тусовок ввиду отсутствия времени, домашнего надзора над успеваемостью и сопутствующим ежедневным стрессом.

С тех самых пор я каждые два года покупал все более и более сильные очки, и к 20-ти годам мое зрение было уже -4,5 диоптрия на оба глаза и продолжало падать. В 20 лет я попал в армию и попал туда без очков, точнее я их разбил в начале службы и решил обойтись как ни будь без них,



не заказывая из дома. Благодаря этому мое зрение немного нормализовалось и к моменту моего возвращения из армии даже немного улучшилось. Но на этот факт особого внимания я не обратил и по привычке нацепил очки. Зрение снова стало падать. В 25 лет я купил себе первые линзы, привык к ним и наверное так бы и продолжалась потеря зрения, как у некоторых моих приятелей и знакомых до -6 или -9, если бы не переезд в Москву из сибирской глубинки где я прожил всю жизнь. И вот тут-то, в процессе экстремального для меня выживания, без денег и знакомых, я понял, как я уязвим и как много трачу сил и времени на жизнь с плохим зрением, как сложно мне было ежедневно следить за линзами, как часто я носил линзы по 4—5 дней, не снимая, ухудшая свое и без того слабое зрение. Тогда я понял для себя, насколько я себя не полноценно чувствую и как ограничиваются мои возможности с плохим зрением.

Центр лазерной хирургии встретил меня приветливыми улыбками, огромными ценниками и внутренним сомнением в правильности моих действий. Получив от сотрудников множество положительных прогнозов, убеждений и уговоров в необходимости процедуры лазерной коррекции, я все же попрощался и со смешанными чувствами вышел из центра, добрался до дома и решил провести самостоятельный анализ этого метода. И как оказалось не зря, сети нашлось множество противоречивой информации о результатах лазерной коррекции, множество побочных эффектов,

не добросовестного исполнения, но самое главное непостоянство полученного эффекта. Да, лазерная хирургия не восстанавливала зрение на всегда и я как-то внутренне был не готов платить большие деньги за временный эффект, причем эффект не обратимый, ведь будет выжигаться роговица моего глаза, а я был всегда уверен, что **в моем теле нет ничего лишнего и если что-то не так работает, значит я что-то не так делаю...**

# 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.