



ГЛАЗ-АЛМАЗ
МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Фёдор Симонов

Система естественного восстановления зрения

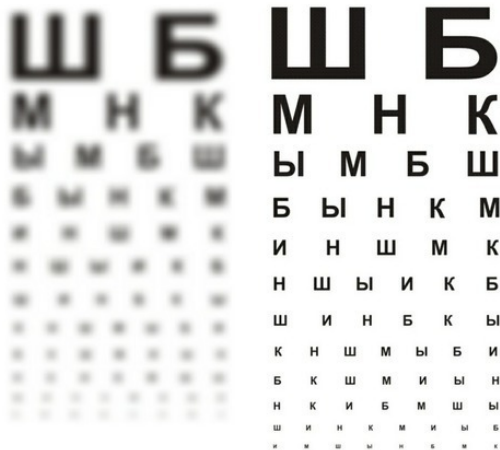
«ГЛАЗ-АЛМАЗ»

~~Усталость и
сухость~~

~~Очки и
линзы~~

~~Тяжесть
и боль~~

~~Таблетки и
операции~~



**Как восстановить зрение до 100%
даже «запущенным очкарикам» за
1 месяц без операций и таблеток**

Фёдор Симонов

**Как восстановить зрение
до 100% даже «запущенным
очкарикам» за 1 месяц без
операций и таблеток. Система
естественного восстановления
зрения «ГЛАЗ-АЛМАЗ»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19273378

ISBN 9785447496357

Аннотация

Метод «ГЛАЗ-АЛМАЗ» – полностью интегрированный и системный подход к естественному восстановлению зрения. Метод основан на следующем: 1. Цигун. 2. Расслабление, координация и тренировка глазодвигательных мышцы. 3. Даосский массаж. 4. Упражнения йоги для исправления осанки и укрепления мышечно-связочного аппарата позвоночника. 5. Упражнения на развития стрессоустойчивости. 6. Аутотренинг. 7. Сбалансированное питание.

Содержание

Введение	5
Методы коррекции зрения	7
Очки и контактные линзы	8
Лазерная хирургия	9
Методы естественного восстановления зрения	10
Методика «глаз-алмаз»	12
Как восстановить зрение до 100%?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Как восстановить
зрение до 100%
даже «запущенным
очкарикам» за 1 месяц
без операций и таблеток
Система естественного
восстановления зрения
«ГЛАЗ-АЛМАЗ»
Фёдор Симонов**

© Фёдор Симонов, 2016

© Антон Александрович Григорьев, дизайн обложки, 2016

Корректор Борис Георгиевич Ануфриев

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, из 6 млрд жителей на Земле 4 млрд имеют проблемы со зрением. Задумайтесь, насколько эти проблемы на данный момент масштабны в рамках всего человечества. При этом 1,3 млрд человек применяют различные коррекционные средства (очки, контактные линзы).

В России ситуация еще более критична: каждый второй житель нашей Родины испытывает проблемы со зрением.

К чему это все может привести?

Плохое зрение мешает нам получать полноценную информацию об окружающем мире. Как известно, человек около 70% информации получает посредством глаз. Задумайтесь, насколько это важный орган, если на все остальные органы чувств вместе приходится всего лишь 30%!

При ухудшении зрения многие люди не могут работать подолгу за компьютером. Буквально после получаса или 40 минут работы могут проявиться снижение работоспособности, головные боли, общее ухудшение самочувствия.

Люди с плохим зрением слабо ориентируются в пространстве, не могут наслаждаться полноценно природой. Даже в обычных бытовых ситуациях возникают проблемы. Например, на остановке люди, которые не видят номер автобуса, вынуждены «бегать» с вопросами за каждым.

Ситуация развивается таким образом, что наши дети, внуки или правнуки будут массово получать проблемы со зрением уже в раннем возрасте! При этом школьники не смогут нормально учиться в школе, а их успеваемость будет с каждым годом все хуже и хуже, если, конечно, не выявить проблему и не найти метод ее решения.

Методы коррекции зрения

Все методики современной медицины, которые предлагают на сегодняшний день офтальмологи, являются корректирующими. Они помогают жить с плохим зрением, но к сожалению, не искореняют причину его нарушения.

Очки и контактные линзы

Очки помогают снять часть напряжения на глазные мышцы, что способствует замедлению процесса падения зрения. Но тем не менее очень часто уже через 1—2 года человек приходит к врачу за рецептом новых, более сильных очков. То есть со временем ситуация ухудшается, а очки следует воспринимать как «костыль», а не лечение.

С контактными линзами ситуация еще более печальная, т.к. их нужно носить весь день, не снимая. В итоге глазодвигательные мышцы еще меньше подвержены естественной тренировке, что еще больше способствует дальнейшему ослаблению зрения. В линзах вы не сможете делать ни упражнения в течение дня, ни массаж.

Лазерная хирургия

Лазерная хирургия – это крайне неоднозначное решение проблемы. Во-первых, речь идет об операции на таком хрупком органе, как глаз, что само по себе довольно опасно. Во-вторых, такое лечение имеет много противопоказаний и возможных осложнений, о которых предупреждают сами врачи.

Кроме того, лазерная терапия делает из ваших глаз, по сути, такие же очки, только несъемные, т.к. производит коррекцию, например, кривизны роговицы. И если очки вы можете снять, делать упражнения, улучшать ваше зрение естественным образом, то после операции это сделать будет крайне сложно, поскольку форму роговицы изменить уже невозможно, она будет искривлена согласно тем нарушениям дифракции, которые вынудили хирурга произвести данную коррекцию. При этом нет никакой гарантии, что эти ухудшения не продолжатся.

Методы естественного восстановления зрения

К счастью, сегодня существует множество различных методик восстановления зрения естественным путем. Основоположником всех этих методов по праву считается американский офтальмолог Уильям Бейтс, который первым создал систему упражнений для глаз, благодаря которой множество людей во всем мире смогли улучшить свое зрение без операции.

На основе этой методики появились более поздние наработки и самые разнообразные методы корректировки зрения. Однако эти наработки имеют свои недостатки и помогают далеко не всем. Причина проста: все люди разные и часть упражнений подходит одним, но не подходит другим.

Известно много случаев, когда воздействие ведется только на глаза и глазные мышцы, как, например, в классической гимнастике по Бейтсу.

Кроме того, в нашем организме все взаимосвязано, и необходимо комбинировать воздействие однонаправленное, например, только на глазные мышцы, с комплексным воздействием на весь организм.

В результате кому-то прекрасно подойдет работа с глазными мышцами, которая произведет сдвиг в нужную сторону, а кому-то надо больше работать на расслабление мышц,

на снятие блоков, на напряжение, делать массаж и т. д.

Также существует удивительное воздействие, которое называется аутотренинг, иначе говоря, саморегуляция или самопрограммирование, которое снимает уже глубинные нарушения зрения, лежащие на уровне энергетики, подсознания, на уровне внутренних установок, а это уже более глубинная проработка.

Ну и конечно нельзя исключать такое полезное воздействие, как активизация общего тонуса организма, заряд энергетики, который дает, например, курс цигун. Цигун – это специальное искусство саморегуляции, которое позволяет активизировать энергетику в вашем организме и воздействовать не только на органы зрения, но и в целом на весь организм для того, чтобы стимулировать естественные ресурсы для восстановления зрения и вообще всех функций организма. О нем мы поговорим подробнее позже.

Методика «глаз-алмаз»

Для того чтобы помочь максимальному числу людей, я собрал воедино все достоинства современных методик, и создал свою системно-целостную методику «Глаз Алмаз». В ней я объединил самое лучшее из того, что я знаю, и постарался устранить те недостатки, которые имеются в других методиках. «Изюминка» программы заключается в том, что ученик может подобрать в моей методике те воздействия, которые наилучшим образом повлияют на его организм индивидуально.

Очень часто люди не понимают за счёт чего можно восстановить зрение. Причина тому – незнание и непонимание элементарного механизма зрения.

Вы задумывались над тем, чем мы на самом деле видим? К сожалению, большинство людей искренне верят, что мы видим глазами.

«А чем же еще?» – спросите вы.

Как говорят врачи, глаза – это мозг, выведенный наружу. Глаз – сложный оптический прибор, основная функция которого заключается в преобразовании светового сигнала в нервные импульсы, которые уже по нервным путям поступают в зрительные доли головного мозга. Именно там и формируется картинка. Развейте ваш первый миф навсегда – видим мы с вами мозгом, а не глазами.

Как восстановить зрение до 100%?

Ключ успеха в естественном восстановлении зрения без операции и таблеток заключается в комплексном подходе! И система «Глаз-алмаз» именно системно-целостно предлагает решение данной задачи.

Решение охватывает как минимум 3 составляющих: глаза, мозг и весь организм в целом.

Если лечить только глаза, толку не будет, т.к. напряжение в мозге вернёт все на круги своя. А работа со всем организмом нужна для того, чтобы у тела появились дополнительные силы и ресурсы для восстановления.

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.