



Eye-Diamond™
INTERNATIONAL NATURAL
EYESIGHT RECOVERY CLUB

Fedor Simonov

The author of the Eye-Diamond method

Természetesen jó látás gyorsan és könnyen!

Hogyan állítsa helyre a 100%-os látását
egy hónap alatt gyógyszerek és műtét nélkül?

~~Fáradt
és száraz
szemek~~

~~Szemüvegek
és kontakt
lencsék~~

~~Nehézség
érzés és
fájdalom~~

~~Tabletták,
szemcseppek
és műtét~~



Útmutató ahhoz, hogyan lehet javítani
lépésről lépésre a rövidlátást, távollátást,
astigmatizmust, szürkehályogot és más
szem problémákat



Fedor Simonov

Természetesen jó látás gyorsan és könnyen! Hogyan állítsa helyre a 100 %-os látását egy hónap alatt gyógyszerek és műtét nélkül?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24050837
ISBN 9785448516672*

Аннотация

Rövidlátás, távollátás, asztigmatizmus, szürkehályog és más szembetegségek gyógyítása lépésről lépésre. A gyakorlatok nemcsak a fénytörési hibákra jók (rövidlátás, távollátás) hanem szürke- és zöldhályogra is. Minden ember egyedi, ezért az eredmény attól függ, hogy milyen szemészeti problémája van, hogy mennyire motivált és hogy mennyire eltökélten gyakorol. A javulás átlagos mértéke körülbelül havi 0,5—1 dioptria. eyediamond.ru

Содержание

Bevezetés	5
Hová vezet mindez?	6
Mit ajánl a modern orvostudomány?	7
Szemüvegek és kontaktlencsék	8
Lézeres műtétek	9
A természetes látásjavítás módszerei	10
A «Gyémánt Szem» módszer	12
Tehát akkor hogyan állíthatjuk helyre a látásunkat?	13
Mit érhet el, ha használja a «Gyémánt Szem» módszerét?	15
A szerzőről	17
A diákok eredményei	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Természetesen jó látás
gyorsan és könnyen!**

**Hogyan állítsa helyre a 100%-
os látását egy hónap alatt
gyógyszerek és műtét nélkül?**

Fedor Simonov

Fordító Dr. Lilla Ungvári

© Fedor Simonov, 2017

ISBN 978-5-4485-1667-2

Created with Ridero smart publishing system

Bevezetés

Az Egészségügyi Világszervezetnek adatai szerint a 6 milliárd emberből 4 milliárd ember él a Földön látásproblémákkal. Gondoljunk bele mekkora hányada ez az emberiségnek! Hozzávetőleg 1,3 milliárd ember használ különböző látást javító eszközöket (szemüvegeket, kontaktlencsákat). Ebből is látszik, mekkora problémával állunk szemben, milyen sok embert érint a látás zavara.

Hová vezet mindez?

A gyenge látás meggátol minket abban, hogy a bennünket körülvevő világról tökéletes információkat kapjunk. Ismert tény, hogy egy ember a külvilágból származó információknak nagyjából 70 százalékát a szemével fogadja be. Gondoljunk csak bele, hogy milyen fontos ez az érzékszervünk, ha a többi csak a maradék 30 százalékért felel!

Amikor romlik a látás, sok ember nem tudja hosszú ideig végezni a munkáját például a számítógépnél. 30 – 40 perc számítógépes munkavégzés után sokaknak romlik a munkaképessége, fejfájás és rossz közérzet alakul ki.

A gyengén látó emberek rosszul tájékozódnak az őket körülvevő világban. Nem tudják teljes szépségében élvezni a természetet. Problémák merülhetnek fel az olyan hétköznapi tevékenységek közben is, mint például a közlekedés.

A helyzet generációkon keresztül ugyanazokkal a tanult mintákkal adódik tovább, így a gyerekeinknek és az unokáinknak is látási problémáik alakulnak ki.

A látásgondokkal küszködő iskolás gyerekek nem tudnak elég jól tanulni, a romló látási folyamat pedig egyre rosszabb és rosszabb lesz az évek során, hacsak nem azonosítjuk időben a problémát és találjuk meg a megoldást.

Mit ajánl a modern orvostudomány?

Minden módszer, amelyet az orvosok, optikusok, optometristák ma ajánlani tudnak az a megromlott látás külső eszközökkel történő javítását jelenti. Ezek az eszközök segítenek együtt élni a gyenge látással, de nem oldják meg a látásproblémák kiinduló okát.

Szemüvegek és kontaktlencsék

A szemüvegek segítenek enyhíteni a szem izmain kialakult feszültséget és segítenek a látás romlásának folyamatát lelassítani. Mindemellett gyakori, hogy 1—2 évvel később, a szemészeti kontrol vizsgálat alkalmával egy új, erősebb szemüveget kapunk. Később az évek múlásával a helyzet romlik, a szemüvegek «mankóként» működnek, de valójában nem gyógyítják meg a szemünket.

A kontaktlencsénél a helyzet még rosszabb, mivel ezeket egész nap viseljük. A szemet gyengítő hatásuk így egész nap fennáll, míg a szemüveget könnyebben le lehet tenni napközben.

Lézeres műtétek

A lézeres műtét nem a legtökéletesebb megoldás az olyan problémákra mint a myopia (rövidlátás). Egyik oka az, hogy ez a beavatkozás egy szemműtét márpedig minden műtét már önmagában is kockázatos lehet. Másodszor pedig ezek a kezelések veszélyekkel és lehetséges mellékhatással rendelkeznek, ezekre az orvosok is figyelmeztetik a pácienseiket.

Mindezen felül a lézer terápia gyakorlatilag szemüveges szemet csinál a szemekből anélkül a lehetőség nélkül, hogy a páciens levehetné őket. Aki még le tudja venni a szemüveget, az végezhet gyakorlatokat és javíthatja a látását természetes módon, míg ez egy műtét után nagyon nehéz, mivel a szaruhártya görbületét már nem lehet megváltoztatni. Valamint arra sincs garancia, hogy a romlás nem indul meg újra.

A természetes látásjavítás módszerei

Szerencsére ma már sokféle természetes látásjavító módszer áll rendelkezésünkre. Ezen módszerek alapítójának tartják az amerikai szemorvost dr. William Bates, aki elsőként fejlesztett ki a látás javítására gyakorlatokat. Hála az ő módszerének, a világon sok ember látása javult meg műtét nélkül.

A módszer alapjaiból kiindulva különböző látásjavító elméletek és kutatások jelentek meg. Ezeknek a módszereknek is megvan a maguk hátránya, mégpedig elsősorban az, hogy nem tudnak mindenkin segíteni. Az ok egyszerű: mindenki egyedülálló, és hiába megfelelőek bizonyos gyakorlatok az egyik ember számára, ugyanazok hatástalanok lehetnek másoknak.

Néhányan talán találkoztak is már olyan módszerekkel, amelyek a szemekre és a szem izmaira irányulnak.

A testünkben azonban minden kapcsolatban áll mindennel és ezt figyelembe véve kell kombinálni a gyakorlatokat.

Nagyon hasznos a szem izmainak tréningje, ez sokat tud segíteni abban, hogy a szem jó irányba mozogjon, de emellett azzal is fontos foglalkozni, hogy megtanuljuk a szem izmait ellazítani, a blokkokat, feszültségeket elengedni például masszázssal és más módokon.

Van egy meglepően hatásos módszer melyet autogen tréningnek neveznek, más szóval önprogramozásnak, ami szintén hasznos technika a látásjavításhoz. A látásromlás okai ugyanis

lehetnek a bioenergia áramlási zavarában és a tudatalatti, belső világunkban zajló hibás programok szintjén is.

A teljes test tónusának aktiválása, az energia áramoltatása amelyet a csikung gyakorlásából nyerhetünk szintén rendkívül fontosak a látásjavítás szempontjából.

A csikung egy keleti gyógyítási művészeti forma, mely lehetővé teszi, hogy aktiválja az egész test energiáit és ne csak a látás szerveire hasson, hanem a teljes testre. Erről a továbbiakban részletesebben is beszélünk majd.

A «Gyémánt Szem» módszer

Annak érdekében, hogy sok emberen segíthessek, összekötöttem a modern módszerek összes előnyét, és létrehoztam a saját holisztikus módszeremet, melyet «Gyémánt Szemként» neveztem el. A legjobb tudásom szerint alkottam meg ezt a módszert és próbáltam elkerülni a más szerzők munkáiban található hátrányokat. A fő jellegzetessége a módszeremnek az alábbi: a tanuló önállóan kombinálhatja azokat a gyakorlatokat, amelyek őt a legjobban segítik.

Hogyan lehetséges az, hogy meggyógyíthatjuk a látásunkat? – kérdezik gyakran tőlem. Azért, mert hiányzik a tudásuk hozzá és mert nem ismerik a látás működésének alapvető elveit.

Gondolt már arra, hogy valójában mivel látunk?

Valószínűleg a legtöbb ember azt hiszi, hogy a szemünkkel látunk.

«És mi mással látunk?» – kérdezhetik most tőlem..

Ahogy az orvosok mondják, a szemek az «agy nyúlványai».

A szem egy bonyolult optikai eszköz, melynek a fő funkciója az, hogy a fény jeleit idegi impulzusokká alakítsa. Ezután az impulzusok tovább haladnak a szem idegein keresztül az agy látókérgébe. A kép itt jön létre. Felejtse el azt, hogy a szemünkkel látunk – az agyunkkal látunk, nem a szemünkkel.

Tehát akkor hogyan állíthatjuk helyre a látásunkat?

A «Gyémánt Szem» program egy összetett látásjavító módszer.

A program 3 területet céloz meg: a szemeket, az agyat, és az egész testet.

Ha csak a szemünket gyógyítjuk az időpocsékolás, mivel az agyban levő feszültség mindent vissza fog állítani. A teljes testtel való munka azért fontos, hogy aktiváljunk belső erőinket a látás javításáért.

Ennek eredményeképp, a «Gyémánt Szem» módszer elsajátítása után az alábbiakra lesz képes:

- enyhíteni a szem feszültségén;
- helyreállítani a teljes test tónusát, energiáját;
- normalizálni a vérkeringést;
- javítani a hangulatán.

A „ Gyémánt Szem» természetes látásjavító módszer az alábbiakat tartalmazza:

Speciális fizikai gyakorlatokat, edzéseket a szemizmok számára;

Autogén tréninget. Ez azért szükséges, mivel a pszichoszomatikus gátek és negatív beállítódások rontják a legjobban a látást;

Akupunktúrás pontok masszázsa a szemek körül és a fejen.

Ezek masszírozásával megszüntetjük az extra feszültséget, normalizáljuk az izmok tónusát;

Speciális csikung technikák, a vérkeringés helyreállítására. A bioenergia az élet üzemanyaga. A változásokhoz is energia kell, ezt a csikung gyakorlatok fogják biztosítani

Mit érhet el, ha használja a «Gyémánt Szem» módszerét?

Szeretnék bemutatni egy példát arról, hogy mit lehet elérni ezzel a módszerrel. Egy tanítványomnak rossz volt a látása, -15-ös; szemüveget viselt, vastag lencsékkel. Miközben keményen dolgozott, különböző módszereket használva képes volt javítani a látását -8-ra. Ő szorgalmas ember és az, hogy kétszeresére javította a látását a korábbihoz képest, nagy eredmény volt, de még nem elég jó ahhoz, hogy kényelmesen élhessen.

Ezután csatlakozott a «Gyémánt Szem» módszerhez, és miután 3 hónapig keményen dolgozott a programban elérte, hogy a látása -3,5-re javuljon. Természetesen ez nem 100%-os látás de neki ragyogó eredmény, mert vezethet autót, tájékozódhat az őt körülvevő világban szemüveg viselése nélkül is. Továbbra is dolgozik a látásának javításán, remélve, hogy még jobb eredményeket ér el a jövőben.

A tanulók egy része rövid idő alatt el tudja érni az 1,0-es látást. Minden attól függ, hogy milyen súlyosak a szemproblémák, amikor elkezdi a gyakorlást. Például, ha a látása -1 vagy -2, akkor akár egy hónap alatt helyreállhat a látásata.

A program nemcsak myopia (rövidlátás) esetén működik, de hyperopia (túllátóság), cataracta (szürkehályog), glaucoma (zöldhályog) betegségekben is. Minden ember egyedülálló ezért az eredmény attól függ, milyen a jelenlegi szem problémája,

milyen a motiváltsága és mekkora a változtatás iránti vágya.

Ezeknek megfelelően az átlagos javulási ütem nagyjából 0,5—1 dioptria havonta. De ennél jobb eredményt is elérhet, ha többet edz.

Ha elszánta magát arra, hogy helyreállítsa a látását higgye el, hogy ez egy működő dolog: nézzen azokra, akik már elérték amit akartak. Válaszolja meg a kérdést önmagának: mennyit hajlandó az energiáiból, idejéből rászánni arra, hogy elérje a kitűzött eredményt.

Kedves barátom, az egyetlen ember, akire számíthat ebben a világban, hogy megőrzi az egészségét és a látását az önmaga! Mi vagyunk felelősek a saját egészségünkért. Van elég erőnk ahhoz, hogy megtaláljuk a módját annak, hogy hogyan állíthatjuk helyre a látásunkat természetes módon. Ezek a gyakorlatok hatékonyak amennyiben betartja az utasításokat és biztonsági szabályokat. A «Gyémánt szem» gyakorlatok különböző masszázsokat, autogén tréninget, csikung gyakorlatokat tartalmaznak ahhoz, hogy aktiváljuk a fizikai erőnket. A test addig nem tudja elkezdni helyrehozni a látást, amíg nincsenek fizikai erői hozzá.

Ennek megfelelően a «Gyémánt Szem» programban megadok minden szükséges eszközt a komplex és természetes látásjavításhoz. Erről részletesebben fogunk beszélni. Folytassuk hát!

A szerzőről



SIMONOV FEDOR

- Természetes látás javító szakértő – a «Gyémánt Szem» módszer szerzője
- Csikung specialista
- Szakértője az önfejlesztő módszereknek és a test természetes gyógyításának
- Egészségügyi, kapcsolati és üzleti coach

Üdvözlöm önöket, kedves barátaim. Engedjék meg, hogy bemutatkozzam. A nevem Fedor Simonov. A «Gyémánt Szem» program szerzője vagyok.

Csikung szakértő vagyok. A csikung egy ősi kínai művészet, mely az energiákkal való munkára alapul. Csi az energia, kung a munka.

Együttal szakértője vagyok az önfejlesztő rendszereknek és a test természetes gyógyításának. Tréningeket és kurzusokat vezetek 2008 óta.

Minden ez irányú tapasztalásom akkor kezdődött, mikor még nagyon fiatal voltam. Először is a látásjavítás témája számomra akkor vált fontossá, amikor iskolába mentem. Sokat kellett olvasnom és ez akkor még nagyon nehezen ment nekem. Édesanyám észrevette, hogy a jobb szemem elkezdett kancsalítani. Megtanított, hogyan végezzek speciális gyakorlatokat a szemizmaimmal és így gyorsan helyreállítottam a látásomat.

Nem kellett szemüveget viselnem. A látásom újra 20/20 volt. Folyamatosan végeztem a gyakorlatokat, hogy megőrizhessem a normális látásomat.

Ezután egyetemista lettem. Két egyetemen kezdtem el tanulni. Az első diplomám műszaki: szoftver fejlesztő vagyok. Sok évig az olaj és gáziparban dolgoztam a geológia és a geofizikai területén. A második diplomám nyelvi: angol fordító vagyok.

Az egyetemi diploma megszerzése után elkezdtem egy nemzetközi cégnél dolgozni angol és amerikai munkatársakkal. Nagyon érdekes feladatom volt: egy Szeizmikus Felfedező Rendszer új funkciójának fejlesztésében vettem részt.

Abban az időszakban eléggé túlterheltem a szemeimet. Anglia és Oroszország között 5 óra az időeltolódás, így nehéz volt összeegyeztetni a közös munkát az angol kollégákkal. A karrierem sikeres elindításához, személyes növekedésemhez és hogy megalapozzam a helyem a projektben, egész estébe nyúlóan kellett dolgoznom. Ezt nehéz volt megoldani és éreztem, hogy romlik az egészségem. Egy gép előtt töltött hosszú, kemény munkanap után szörnyen éreztem magam. A szemeim pirosak lettek, erős fejfájásom volt és a testem nehezzé és kimerültté vált estére. Lehetetlennek tűnt, hogy folytassam a munkát a számítógépnél. Ekkor gondoltam először arra, hogy valamit csinálom kell, hogy helyreállítsam a testem állapotát és azon belül a látásomat.

Kíváncsiságból elkezdtem csikungot tanulni. A speciális csikung gyakorlatok végzése után pár perccel képes voltam

helyreállítani a testem normális állapotát, helyreállt az élelenségem, energiám a munkához. Hogy lehetséges ez? Ebben az időben meglepődtem rajta, hogy hogyan voltam erre képes. Ma már ez nem lep meg.

Ezután folytattam a csikung gyakorlását ám a következő nehézség, amit a sors elémhozott nem velem volt kapcsolatos, hanem a nagymamámmal. Ő 80 éves volt, amikor az orvos szürkehályogot diagnosztizált mindkét szemén, és műtétet javasolt. A szürkehályog a szemben található lencse elhomályosodása, azaz az átlátszógának romlása.

Elkezdtem segíteni neki abban, hogyan végezzen csikung gyakorlatokat. Egy idő után a nagymamám javulást vett észre és a látása tisztább lett, de sajnos a javulás átmenetinek bizonyult. Miközben a gyakorlatokat végeztük jobban érezte magát és jobban látott, de a gyakorlatok után a rossz látása újra hamar visszatért. Műtetre volt szüksége. Ezt követően is segítettem neki, hogy jobban érezze magát és rövid időn belül helyreállíthassa az egészségét. Az orvosok azt mondták, hogy a műtét sikeres volt, és idős kora ellenére is gyorsan felépült. Hála Istennek, most jól lát mindkét szemével, és minden rendben van. De mégis volt bennem volt egy kis elégedetlenség. Ugyan segítettem neki speciális gyakorlatok végzésében annak reményében, hogy elkerülheti a műtétet, mégis el kellett végezni a műtétet. Ezzel egyidőben megismertem embereket ugyanezzel a diagnózissal, és nekik hasonló gyakorlatok végzésével sikerült elkerülniük a műtétet.

Amikor orvoshoz mentek és ismét megvizsgálták őket már nem kellett műtétet végezni. Engem tovább kínozott az elégedetlenség. Hogy történhetett ez így? Próbáltam kitalálni. A következtetés egyértelmű volt: a tudásom a kezdeti időben még nem volt elegendő. Folytattam a csikung képességeim fejlesztését, csatlakoztam több képzéshez Moszkvában és más városokban. Folytattam a tanítást és a tréningek tartását különböző egészségügyi témákban. A csikung összes ágában tovább fejlesztettem magam, csak hogy a látás területe akkor még kimaradt ebből. Egy előadásomon azonban egy diákom odajött hozzám és megkérdezte «Van valamilyen hasznos tanácsa a látás javításához? Végezzük a gyakorlatokat, érezzük a fejlődést, több energiánk és fizikai erőnk van. Minden csodás, de szeretnénk több ismeretet, gyakorlatot tanulni a látás helyreállításához.» Abban a pillanatban eszembe jutottak a kezdeti munkáim és akkor gondoltam először arra, hogy létrehozok egy saját módszert a látásjavításhoz. Elkezdttem kutatni a létező módszereket és létrehoztam egy sajátot amely egyedülálló a holisztikus megközelítésével.

Véleményem szerint a jelenlegi módszerek hátránya abból ered, hogy külön-külön sok információval rendelkeznek, de nincsen olyan ami mindent integrál. Legfeljebb csak kettő vagy három féle hatást használnak, például: a szem izmainak edzését vagy valami mást. Azokat a gyakorlati tapasztalataimat is beépítettem a módszerembe amelyek leginkább segítettek nekem és a tanulóimnak.

A legértékesebb dolog, amit csináltam, hogy hozzáadtam a szemgyakorlatokhoz az egész testet aktiváló hatást amit a csikung segítségével érek el. Mivel a csikung lehetővé teszi, hogy az egész testet – beleértve a látást is-egészségessé tegyük. És persze vannak olyan gyakorlataim is, melyek csak a szem izmaira hatnak.

Milyen eredményeket értem el? Ellenőriztem a látásomat a program elvégzése után. Az eredmény jobb lett, mint 15/15. Ha valaki a látásvizsgáló táblán alulról a harmadik sort látja 5 méteres távolságból, akkor 20/20-as vagy 100%-os látása van. De én alulról a második sort látom, ami 15/15-ös vagy 150%-os szintnek felel meg. Ha valaki látja a tábla legalsó sorát, a látás ez esetben 10/10-es vagy 200%-os. Normális látással képesnek kell lennünk látni és megkülönböztetni tisztán a tárgyak kontúrját 5 méteres távolságból. Azok az emberek, akik az én országomban a hegyekben élnek, sokkal jobb látással rendelkeznek, mivel gyakran fókuszálják a tekintetüket közelre vagy a távoli messzeségbe. A hegyek festői látványa jól esik a szemnek, nem erőlteti meg a szemet és így állandóan edzi a szem izmait. A látás szintje elérheti a 20/20-as szintet és még jobbat is. Mellékesen, a sasok látását 800%-osnak tartják. Amit mi 5 méteres távolságból látunk csak, azt egy sas 40 méteres távolságból látja. Ez inspiráljon minket is arra, hogy javítsuk a látásunkat!

Miután magamon kipróbáltam a módszert, bemutattam a programot a diákoknak. Ezután megkaptam az első

pozitív visszajelzéseket és rájöttem, hogy meg kell osztanom eredményeimet másokkal. A továbbiakban az elért eredményeimet mutatom be.

A diákok eredményei

Nikolaj. Eljutott a —3.5 dioptriára a korábbi -8-as szintjéhez képest ezzel a programban. Ő egy fantasztikus ember, aki évekkel ezelőtt -13-as dioptriát és vastag szemüvegeket viselt. Időről időre részt vett tréningeken, és a látását egészen -8-ra tudta így javítani. Ekkor jött hozzánk és csatlakozott a «Gyémánt Szem» programhoz. Miközben rendszeresen gyakorolta a programot elérte a —3.5-ös dioptriát és folytatja az edzéseket, hogy tovább javítsa a látását.

Nagyezsda. Neki sikerült elérnie a +1-es dioptriát a +1.75-ről. Problémái voltak továbbá az üvegtest átlátszóságával és a pupilla összehúzódásával. A pupillája szinte egyáltalán nem mozgott és száraz volt a szeme. Miután részt vett az edzéseken a szárazság eltűnt. Az orvos szavainak megfelelően, a lencsék és az üvegtest átlátszósága szignifikánsan növekedett. Nagyezsda felhívott és megköszönte nekem az eredményeket, és azt mondta örül az eredményeknek. Tovább folytatta a gyakorlatokat és látása javítását. Mielőtt a programba bekerült volna, nagyon rosszul látott sötétben. Miután helyreállította a látását elkezdett sokkal jobban látni nappal és egyúttal sötétben is.

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.