

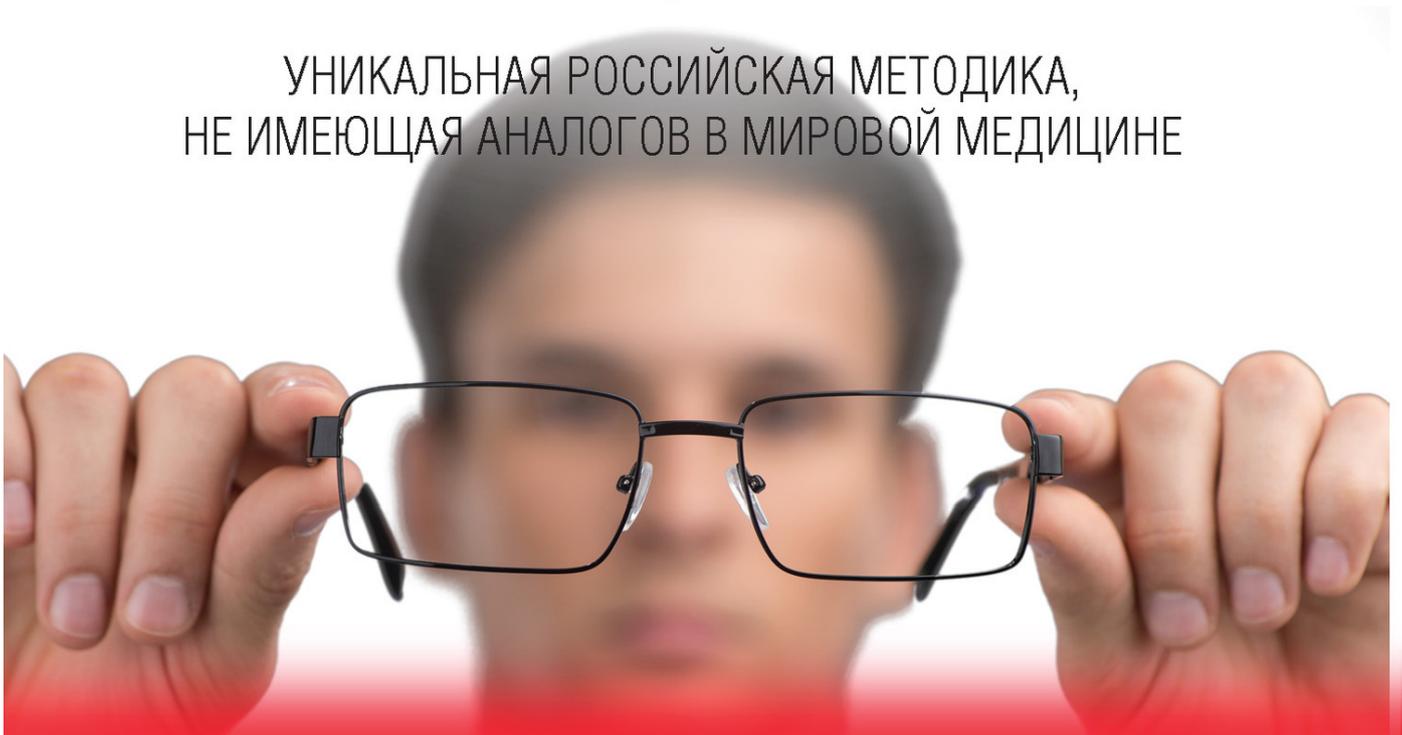
ЧЕСТНО О ЗДОРОВЬЕ



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

«АСТ»

2018

УДК 617.7

ББК 56.7

Панков О. П.

Как очки убивают наше зрение / О. П. Панков — «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

© 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
Третий день школы. Знак – золотое солнце	26
Четвертый день школы. Знак – зеленый листок	32
Пятый день школы. Знак – голубое небо	34
Шестой день школы. Знак – ночное небо	35
Седьмой день школы. Знак – Тибет ночью	36
Вторая неделя (с 8 по 14 день). Цель-выход на свой целебный луч	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

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).

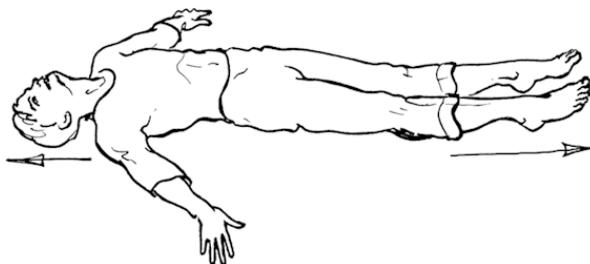


Рис. 1

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 настоем 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 настроением;
- 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 розоватой 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 – биоголографии, которая занимается диагностикой состояния здоровья по биоголограммам. 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.*

Очень хорошо во время пальминга читать стихи, отражающие многоцветие красок жизни. Например, я вспоминаю свое стихотворение «Осень», которое я написал в школьные годы.

Я шагаю тайгою меж березок и сосен.
Разноцветной фольгой осыпается осень...

Во время чтения стихотворений пациент должен ясно себе представлять картину в динамике. В таком мире фантазий, где нет ничего застывшего, не будет опасности, увлекшись разглядыванием милых сердцу подробностей, обездвижить, жестко зафиксировать внутреннее зрение. А там, где внутреннее око движется без ограничений, реальный глаз будет наслаждаться той же свободой!

Следовательно, используя память и воображение, можно совместить в одном действии целебные качества и пассивной, и динамической релаксации – отдыха и естественного функционирования. Я полагаю, что это – одна из принципиальных причин, почему для органа зрения именно пальминг полезнее любой формы полностью пассивной релаксации.

Во время пальминга можно перечитывать самые разные стихи. Например, стихотворение А. С. Пушкина «Мороз и солнце – день чудесный». Какое обилие красок! Вы представляете зеленые ели, застывшую речку, темно-синий лед, луну и т. д. *Ваш мысленный взор перемещается*, и это помогает вам в достижении основного результата пальминга – расслабления не только физического, но и психического, релаксации вашего мозга.

Другая причина эффективности пальминга – временное отсутствие света, покой и тепло рук: это успокаивает и освежает. Более того, все части тела имеют энергетический потенциал, и вполне возможно, что помещенные над глазами руки, несущие в себе определенный электрический заряд, меняют к лучшему состояние уставших органов, укрепляют ткани, успокаивают мозг.

Как бы то ни было, результаты такого динамического пальминга замечательны. Усталость быстро проходит, зрение заметно улучшается.

После снятия ладоней с глаз я предлагаю завершить пальминг еще одной процедурой.

Растереть ладони (сделать их теплыми), расслабить шейный отдел позвоночника, голову откинуть назад. Чтобы обеспечить хорошее кровообращение зрительным центрам коры головного мозга, которые находятся в затылочных долях мозга, надо сцепить между собой пальцы и прижать ладони обеих рук к затылку. Расправиться, еще больше расправиться, откинуть голову назад, как бы поддерживая ладонями затылок, и опять мысленно представить себе прекрасные картины своего детства, отдыха, поездки на море и т. д.

Для нарушенных глаз пальминга никогда не бывает слишком много. Те, кто испытал его благотворное воздействие, регулярно выделяют время для этого упражнения, а некоторые занимаются им при первой возможности или когда усталость заставит найти такую возможность. Даже самый занятый человек всегда отыщет несколько свободных минут на благо своих глаз и мозга, одновременно улучшив зрение для дальнейшей работы. Всегда важно помнить,

что легче предотвратить болезнь, чем ее лечить. Посвящая пару минут релаксации, вы избежите нескольких часов усталости, в том числе и зрительной.

Возвращаясь к нашей теме, можно сказать, что средства, которые не снимают напряжение, ведут к снижению зрения и общей физической и умственной усталости. Уделяя время для подходящей релаксации, легче достигнуть цели – хорошего зрения, а в конечном счете – достойно выполнить дела, требующие хорошего зрения.

Стремясь к зрительному функционированию такого рода и качества, которое нам предназначила природа, мы убедимся, что все остальное приложится нам в виде здоровых глаз и отменной работоспособности. Если же мы будем держаться бездумного жадного пожинания плодов, добываясь лучшего зрения механическими средствами – очками, – мы придем к ухудшению зрения.

Там, где обстоятельства препятствуют проведению пальминга, определенное расслабление можно получить, проделывая это упражнение мысленно. Для этого нужно закрыть глаза, представить, что они закрыты руками, и начать вспоминать какие-нибудь приятные эпизоды или читать стихи, как говорилось выше. Однако мысленное пальмирование не столь эффективно, как обычное.

Мысленное пальмирование можно проводить в транспорте – в автобусе, электричке, метро. Закройте глаза – и несколько минут отдыха принесут вам истинное облегчение и истинное наслаждение. Когда вы откроете глаза, вы почувствуете, что глаза отдохнули, они стали лучше видеть.

Ответ на вопрос, в течение какого времени и когда нужно делать пальминг, может быть только один: понемногу, но часто. Прикрыв глаза ладонями секунд на 10 в ходе загруженного дня, вы вернете им чувство расслабления. Вам захочется, чтобы глаза запомнили чувство, испытанное ими во время расслабления. Поступая так, вы способствуете тому, что ощущение расслабления станет вашей потребностью на всю жизнь.

В самом деле, нередко оказывается, что человек, раз испытавший на себе удивительные ощущения, которые дают пальминг и соляризация, делает эти процедуры в течение всей последующей жизни. Это происходит столь же естественно, как то, что человек ест, когда голоден, или садится, когда устают ноги.

Расслабление глаз будет отнимать у вас не больше времени, чем их напряжение с целью усиления зрения. И вы сами и ваши глаза продержитесь в таком состоянии намного дольше! Пальминг демонстрирует способ достижения такого состояния, дает ощущение, которому вам надо усердно учиться. Вам не надо менять свою личность, вам надо лишь избавиться от напряжения. И тогда вы полным ходом устремитесь вперед с удвоенной энергией и меньшим утомлением. Вам надо научиться одной очень важной вещи – умению смотреть, умению видеть. Отсюда – сила мысли и сила памяти.

МИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Вторым способом релаксации является мигательная гимнастика. У мигания 2 основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткому зрению. Отсюда настоятельная необходимость частой смазки.

Когда пыль налипает на гладкую поверхность, она уменьшает светопрозрачность даже самого прозрачного материала. Именно мигание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если мигание частое (а таким оно и должно быть), то глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии динамической релаксации глаза мигают часто и легко, там же, где есть напряжение, мигание затруднено и замедлено. Это, по всей видимости, связано с неправиль-

ной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Человек, который пристально вглядывается, закрывает веки намного реже. Это подметили даже романисты, которые снабжают пристальный взгляд эпитетом «немигающий».

Движение, как мы уже говорили, является одним из необходимых условий ощущения и восприятия, но до тех пор, пока веки напряжены и относительно неподвижны, глаза также будут оставаться напряженными и сравнительно неподвижными. Поэтому тот, кто хочет приобрести хорошие навыки видения, должен выработать привычку мигать часто и без усилий. Когда восстановлена подвижность век, восстановление подвижности сенсорного аппарата окажется сравнительно простым делом. Ваши глаза будут лучше смазываться и больше отдыхать, улучшится кровообращение, которое всегда связано с ненапряженным мышечным движением.

Те, кто мигает мало и слишком напряженно, а таких большинство среди страдающих нарушением зрения, должны сознательно приобрести или восстановить привычку частого и легкого мигания. Это может быть достигнуто путем специальных упражнений. 6–8 легких, воздушных миганий, затем веки закрыть и на несколько секунд расслабить. Затем еще 6–8 миганий и снова закрыть веки. И так через каждый час в течение хотя бы 1 минуты. Будучи регулярными, эти упражнения помогут быстро создать привычку частого мигания. А человек, который научился контролировать мигание, сможет контролировать и свою склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое мигание особенно важно для тех, кто занят напряженной, требующей пристального внимания работой. При такой работе глаза губительно легко фиксируются, что вызывает напряжение, усталость, сухость роговицы, ее воспаление и, как результат, ухудшение зрения. Частое и легкое мигание почти моментально приносит некоторое облегчение и, к тому же, ни с чем не сравнимо по простоте и доступности.

ЖМУРКИ

Кроме мигания, можно предложить еще одну крайне простую процедуру, польза от которой несомненна и ощутима сразу же. Всякий раз, когда вам захочется потереть глаза (обычно это делается самым варварским и жестоким способом), надо просто крепко зажмуриться. Тогда прекрасно приспособленные к этому веки выполнят за вас работу с несравненно большей эффективностью. Эту процедуру надо повторять даже тогда, когда в глазах нет никакого ощущения дискомфорта, просто для улучшения локального кровообращения, укрепления век и стимулирования секреции глаза.

После зажмуривания век я рекомендую 5-минутный пальминг, а после пальминга опять повторить тренировку для глаз – энергичное моргание путем максимально плотного закрытия глаз и последующего их открывания настолько широко, как это только возможно. Повторите это 10 раз. Сделайте несколько глубоких вдохов и вновь проведите 5 серий сильного моргания.

Ежедневное моргание и сжатие глаз существенно оздоровят ваши глаза. Эта ежедневная программа займет 20–30 минут.

ЦВЕТОДИЕТОТЕРАПИЯ

Обязательные блюда второго дня.

- Салат из моркови: натрите морковь на терке, добавьте несколько зерен кедрового ореха или семечек подсолнуха, украсьте зеленью и залейте оливковым маслом.

- Шашлык из форели, семги или горбуши: несколько кусочков оранжевой рыбы заправьте приправой для рыбы, посолите слегка, замаринуйте соком лимона (30 минут). Запекайте в гриле или в шашлычнице, подайте к столу с зеленью.

- Десерт: кефир с апельсиновым или мандариновым соком в соотношении 1:1.

- Напитки: апельсиновый, мандариновый, морковный, облепиховый соки, компот из абрикосов или облепихи.

- Если позволяет кошелек, побалуйте себя бутербродом с красной икрой или подкопченной икрой мойвы.

Завершите день хорошей музыкой и ванночками из календулы перед сном. Остальную календулу следует выпить в течение дня перед едой маленькими глоточками.

Третий день школы. Знак – золотое солнце

Последовательно выполните:

- упражнение «Радуга»;
- упражнение «Довольный котенок»;
- упражнение «Азбука»;
- процедуру «Чистка лимфы»;
- процедуру «Контрастный душ»;
- процедуру «Ванночки для глаз с настоем ромашки аптечной» (готовить так же, как настой календулы);
- процедуру «Массаж глаз»;
- процедуру «Спасение горечью» (перед завтраком);
- упражнение «Легкое моргание»;
- процедуру «Очищающее дыхание»;
- медитативное упражнение дня «Пусть всегда будет Солнце».

МЕДИТАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ «ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ СОЛНЦЕ»

Упражнение выполняется во время пальминга. При закрытых веках после наложения ладоней мысленно представьте себе яркий солнечный день июля. Солнечные лучи золотят вершины деревьев, падают сквозь ветки деревьев на ваше лицо, ваше тело. Вы купаетесь в речке или на море. Солнышко освещает все ваше тело, и оно наполняется неповторимой солнечной энергией.

Желтый луч – это луч мудрости, стимулирующий работу гормональной и нервной систем, активизирующий солнечное сплетение, очищает печень, поджелудочную железу и весь желудочно-кишечный тракт. После такого энергетического очищения снимаются спазмы всех мышц, в том числе глазных. Желтый луч является замечательным санитаром, удаляя из организма шлаки.

Не забудьте, что в этот день нужно окружить себя желтыми и золотистыми предметами и пристально всматриваться во все желтое.

С незапамятных времен солнце воспринималось как источник света, тепла и жизни. Использование естественного света в лечебных целях, вероятно, так же старо, как само человечество. Солнечный свет и вода всегда были для человека максимально близкими и доступными средствами. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактических и лечебных целей относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сооб-

щения в трудах Геродота, Гиппократ, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу-Бали-ибн-Сина и других.

Солнце – первый источник излучения для фототерапии. Его излучение имеет очень широкий спектр, нестабильную мощность и нестабильную поляризацию. Учитывая, что развитие всего живого на Земле происходило в фотонной среде, жизнь должна была не только приспособиться к фотонным потокам, но и включить их в систему своего информационного обеспечения. С учетом того, что многие биохимические процессы сопровождаются генерацией фотонов, представляется возможным, что эти сверхслабые световые потоки могли стать основой для информационного обмена между организмами и их структурами.

Информационная роль внешних световых потоков однозначно документируется деятельностью зрительного анализатора. Добавим к сказанному, что до выделения органа зрения в специализированную структуру восприятие световых потоков осуществлялось многими видами клеток, поэтому вероятно, что рудиментарная светочувствительность клеток у высших животных является весьма распространенным, хотя и мало изученным феноменом.

Возможность прямого влияния излучений на биохимические процессы однозначно называется феноменом фотосинтеза. При сравнении спектров поглощения видимого света пигментом сетчатки и хлорофиллом растений учеными была обнаружена полная аналогия фотохимических и фотоэлектрических процессов. Зеленая окраска хлорофилла, по выражению Тимирязева, служит экраном для солнечных лучей, специально приспособленным для их отражения. Надо полагать, что желто-зеленый цвет желтого пятна также приспособлен к взаимодействию с солнечным излучением и обеспечивает функцию центрального зрения.

Таким же свойством отражения света обладают пигментные клетки радужной оболочки глаза. Это объясняет характерный блеск и сияние радужки зрачка, через которую отражается свет от желтого пятна. По нашим данным, этот признак можно использовать для оценки психосоматического состояния человека.

«Будь не солнечен наш глаз, кто бы солнцем любовался? Глаз обязан бытием своим свету. Из безучастных животных вспомогательных органов свет вызывает орган, который стал бы ему подобным. Так образуется глаз на свету, для света, чтобы внутренний свет встречал внешний». Так писал в начале XIX века немецкий поэт и мыслитель Гете.

Нашими биофизиками установлено, что глаз не только воспринимает свет, что в глазу происходят не только фотохимические реакции, преобразующиеся в электрические импульсы и создающие зрительные образы в коре головного мозга. Глаза, кроме этого, являются своеобразными биологическими лазерами, излучающими свет!

У всех – насекомых, птиц, рыб, животных, человека – глаза служат восприятию световых волн. Свет для них – жизненная необходимость. Если их лишить света, полностью или частично, глаза утрачивают свою силу, а порой и заболевают. Это не означает, что глаза должны постоянно подвергаться действию света. Как сон необходим разуму, так темнота необходима сенсорному аппарату. Глаза выполняют свою работу легко и продуктивно, когда им предоставляется возможность чередовать сплошную темноту и яркое освещение. Поэтому сегодня на занятиях мы будем отрабатывать методику так называемой соляризации – восстановления зрения с помощью солнца и света.

Среди большинства наших пациентов распространено пагубное и совершенно безосновательное убеждение, что свет вреден для глаз. Орган, который в течение миллионов лет весьма успешно адаптировал себя к солнечному свету всех уровней интенсивности, теперь становится неспособен выносить его без благодетельного посредничества темных очков. Это нелепое заблуждение, что орган восприятия света портится от света, приобрело популярность только в последние годы. Ношение темных очков стало повсеместным, превратилось в моду.

Взгляните на обложку любого иллюстрированного журнала – черные очки везде. Даже девушки, рекламирующие нижнее белье, и те в них. Темные очки перестали быть признаком

страдания и слабости. Теперь они – спутники молодости, обаяния и сексуальной привлекательности. Эта причуда – затемнять глаза – родилась в определенных медицинских кругах и была следствием панического ужаса перед излучением в ультрафиолетовой части спектра обычного солнечного света. Страх небескорыстно подогревался производителями и продавцами окрашенных стекол и целлулоидных оправ. Их пропаганда возымела успех. Миллионы людей носят темные очки, и не только на солнечном пляже, но и в сумерках, и в тускло освещенных коридорах муниципальных учреждений. Нет необходимости говорить, что чем дольше они их носят, тем слабее становятся их глаза и тем большей становится потребность в защите глаз от света.

Приобрести пагубную привычку к темным очкам так же просто, как пристраститься к табаку и алкоголю. А ведь глаз создан таким образом, что может выдерживать освещение очень высокой интенсивности.

Почему же тогда так много людей во всем мире испытывают дискомфорт, когда подвергаются действию света даже относительно невысокой интенсивности? Похоже, этому есть две причины.

Первая – глупая мода защищаться от света, о которой сказано выше. Паникеры от медицины, торговцы и рекламодатели, эксплуатирующие ученых мужей ради собственной выгоды, убедили широкую общественность, что свет вреден для глаз. Это неправда.

Вторая причина дискомфорта (даже тех, кто не имеет страха перед светом) – неспособность постоянно напряженного органа зрения нормально реагировать на изменения освещенности из-за привычки неправильного использования органа зрения. Яркий свет болезнен для утомленных глаз, поэтому у человека зарождается страх перед светом, а он, в свою очередь, становится причиной дальнейшего напряжения и дискомфорта.

Итак, задача третьего дня – изгнание страха. Страх света, как и всякий другой страх, может быть изжит, изгнан из разума, а дискомфорт из-за яркого света – предотвращен подходящими упражнениями. Когда это будет сделано, необходимость защищать глаза отпадет сама собой.

Но восстановление нормальной реакции на свет является лишь одним из моментов в искусстве видения. Обучаясь ему, органы зрения могут приобрести много других полезных навыков. Подходящие упражнения с солнечным светом вызовут пассивную релаксацию. Приобретенная привычка легко и без усилий реагировать на яркий свет станет элементом динамической релаксации. Без всего этого не может быть безупречного зрения.

Первое условие соляризации – снять очки. Выполнять упражнения соляризации в очках недопустимо! В моей практике был случай, когда девочка, страдающая дальнозоркостью, услышала о пользе соляризации. И вот в жаркий солнечный день она в очках с высокими диоптриями начала выполнять упражнения, глядя прямо на солнце. Печальное последствие – ожог сетчатки.

Приучая глаза к солнцу, все нужно делать постепенно. Первое упражнение надо делать с закрытыми глазами, закрыв их веками.

УПРАЖНЕНИЕ «СОЛЯРИЗАЦИЯ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ»

Сняв очки, усадьтесь поудобнее, откиньтесь назад, расслабьтесь, закройте глаза и подставьте лицо солнцу. Чтобы избежать внутреннего взглядывания и слишком долгого воздействия света на какой-нибудь участок сетчатки, плавно, но довольно быстро двигайте головой из стороны в сторону до окончания солнечной ванны. Некоторые люди ощущают дискомфорт даже при закрытых глазах. В этом случае следует сначала обратить лицо не к солнцу, а к небу. Когда свет станет переносимым, можно ненадолго повернуться к солнцу. Если снова ощутите дискомфорт – сразу отворачивайтесь и закрывайте глаза ладонями. Длительность упражнения 1–2 минуты (рис. 10).



Рис. 10

В течение дня эту процедуру следует повторять неоднократно с короткими перерывами для пальминга, если вы чувствуете в нем необходимость.

Выполняя эти и другие рекомендации, вы очень скоро обнаружите, что даже открытые глаза уже могут воспринимать солнечный свет безболезненно!

УПРАЖНЕНИЕ «СОЛЯРИЗАЦИЯ С ПОКАЧИВАНИЕМ ГОЛОВЫ»

Прикройте один глаз ладонью и, не забывая покачивать головой из стороны в сторону, 3–4 раза подряд проведите другой глаз через солнце, усиленно при этом мигая. Затем прикройте этот глаз ладонью и точно так же проведите через солнце первый глаз. Чередуйте глаза, пока длится это упражнение – 1 минуту или чуть больше. Затем выполните пальминг (рис. 11).

Когда остаточные изображения пропадут, вновь откройте глаза. Тут обычно обнаруживается, что зрение улучшилось, а глаза чувствуют себя расслабленными и наполненными ощущением здоровья.



Рис. 11

УПРАЖНЕНИЕ «СОЛЯРИЗАЦИЯ С МОРГАНИЕМ»

Поднимите голову и поворачивайте ее из стороны в сторону, быстро моргая глазами и смотря прямо на солнце. Будьте осторожны: прямо на солнце можно смотреть не более 3 секунд! Вы будете удивлены. Независимо от того, насколько нежны ваши глаза, это упражнение не причинит вам боли, а солнце не покажется слишком ярким (рис. 12)!



Рис. 12

Затем выполните упражнение, делая повороты и смотря закрытыми глазами прямо на солнце.

На этом ваша работа с солнцем закончена. Вы заметите, что в глазах рябит от солнечных пятнышек, пунктиров и черточек, поэтому отойдите в тень и сделайте пальминг – в 2 раза более продолжительный.

У некоторых людей после того, как они впервые сняли очки, сохраняется специфический «очковый» взгляд. По мере улучшения состояния глаз глазные яблоки вернутся на свое место в орбите, продвинувшись из глазниц вперед.

Солнце нормализует слезотечение и придает блеск белку глаз и роговой оболочке, одновременно делая более яркой окраску радужной оболочки. Хорошо соляризованные глаза прекрасны. Уговорите и своих друзей заняться этими упражнениями.

Иногда спрашивают, можно ли делать соляризацию через оконное стекло. В редких случаях – да. Яркость – вот что дает отдых и укрепляет ваши глаза. Стекло в данном случае не служит препятствием на пути к успеху.

Немецкий офтальмолог Майер Швигерат указывал, что пациентам с серьезными заболеваниями зрения удалось помочь тем, что они стали смотреть открытыми глазами на солнце во время заката.

Вот уже многие годы соляризация для укрепления глаз независимо от того, здоровы они или больны, шла всем на пользу. У меня еще в Сибири была пациентка с диагнозом дистрофия сетчатки. Я ей порекомендовал смотреть на солнце на восходе и на закате. Кстати, это любимый прием йогов, служащий для поддержания здорового зрения. Через 3 месяца острота ее зрения улучшилась в 3 раза по сравнению с исходным состоянием!

Завершить раздел о соляризации я хочу словами из Библии: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце.»

Как только ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет с легкостью, вас охватит приятное чувство физического комфорта, что дает вам солнечный свет. Вас не будет покидать чувство успокаивающей легкости и психического расслабления. Даже половины тех ощущений, что вы достигаете на солнечном свете, вы не получите в своих темных комнатах!

Возникает вопрос: сколько делать упражнений соляризации в течение дня? Ответ прост: прекращайте соляризацию, как только вы почувствуете какое-либо неприятное ощущение. Помните о правиле: понемногу, но часто. Оно – ключ к вашему успеху.

Второй практический вопрос, который может возникнуть: что делать, если нет возможности воспользоваться солнечным светом? Допустим, вы находитесь в условиях полярной ночи на Севере или живете в городе, который накрыт волной смога, и солнце не пробивается.

СОЛЯРИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОЛАМПЫ

Приобретите электрическую лампу мощностью 260 Вт с ярким рефлектором. Лампа должна быть расположена на расстоянии 1 м от лица. При выполнении упражнений соляризации используйте ее вместо солнца, но знайте, что никакая лампа полностью не сможет заменить солнце для вашего здоровья.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАМЯ СВЕЧИ»

Помимо соляризации, в систему восстановления зрения с помощью света я включаю и рекомендую своим пациентам упражнения по сосредоточению взгляда на источниках света. Коронным среди этих упражнений я считаю сосредоточение взгляда на пламени свечи.

Однажды ко мне пришел 70-летний пациент Николай Васильевич, в течение многих лет страдавший глаукомой. Когда он начал посещать храм в подмосковном поселке Удельная, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что постепенно стали уменьшаться радужные круги перед глазами, и в течение нескольких месяцев глаза у него окрепли. Он стал намного лучше видеть. Очень удивленный случившимся, он рассказал об этом мне, и я его подбодрил и заверил, что он на верном пути.

Действительно, церковные свечи в храмах обладают поразительным целебным действием. Существует поверье, что в пламени свечи сгорают все болезни, уходят негативные состояния, посетившие человека. Между тем спектр излучения свечи с точки зрения биофизики действительно относится к тому диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием! Это выяснилось в последнее время и используется в лазерных технологиях лечения. Поэтому я предлагаю выполнять упражнение по сосредоточению взгляда на пламени свечи, но только не парафиновой.

Упражнение надо делать вечером. Установите зажженную свечу на уровне глаз или чуть выше на расстоянии 0,5–1,0 м от лица – как вам представится удобным. По классическим канонам это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до лобка. Свечу нужно использовать только восковую, церковную. Примите какую-нибудь устойчивую позу и, не моргая, смотрите на свечу. Ничто не должно вас в это время отвлекать – ни предметы, ни звуки вокруг, ни мысли.

Внимательно вглядывайтесь в пламя, постепенно сужая площадь зрения до минимума. Глаза следует открыть широко, не моргать. Язык пламени начнет превращаться в одно яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Очень хорошо, если вы будете удерживать это состояние до получаса и более. Естественно, вначале оно будет длиться всего несколько минут.

Напоминаю: во время упражнений голова должна быть свободна от всех посторонних мыслей. Нужно научиться просто смотреть. Это самое трудное. Такое умение приходит только после длительной тренировки. А вначале будут постоянно появляться самые разные мысли, и это совершенно нормально. Осознав в себе постороннюю мысль, не отбрасывайте ее в раздражении. Такая реакция совершенно бесполезна. Лучше внутренне улыбнитесь и переключитесь на центр пламени. Старайтесь как бы увидеть в пламени нечто. Отделяйте себя от своих мыслей, оценивайте все со стороны и совершенно доброжелательно.

Первое время надо смотреть на пламя до тех пор, пока глаза не устанут, в дальнейшем это время можно увеличить до 10–15 минут. Категорически запрещено заниматься этим упражнением через силу! Всякий раз, как только появляются резь и слезы, следует закрыть глаза и продолжать смотреть на свечу мысленным взором, пока представляемое пятно не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения и мысленно видеть пламя как можно более отчетливо.

В ходе упражнения не надо забывать об осанке. Очень важно голову и спину держать прямо. Обнаружив, что голова опустилась, а спина согнулась, следует сразу же выпрямиться.

Заканчивать упражнение надо очищающим дыханием и расслаблением глаз. Лучше всего сделать пальминг.

Далее выполните:

- процедуру «Энтеросорбция энтеросгелем» (3 раза в день между приемами пищи);
- процедуру «Очищение от микробов» (перед ужином).

ЦВЕТОДИЕТОТЕРАПИЯ

• Каша гороховая или суп: желтый горох замочить с вечера, утром отварить на оливковом масле, пассеровать репчатый лук до легкой золотистой корочки, добавить в кашу или суп, заправить мелко нарезанной зеленью, посолить по вкусу.

• Салат рыбный: смешать отварное филе любой рыбы или горбушу в собственном соку, 1 банку кукурузы и 2–3 луковицы, пассерованные на оливковом масле, украсить зеленью и долькой лимона, посыпать мелко рубленным болгарским перцем желтого цвета и тертым сыром.

- Десерт: ананас, лимон.
- Напитки: лимонный, цитрусовый.

• Омлет с цветной капустой: отварить дольки цветной капусты, слегка обжарить их на оливковом масле, залить взбитыми на молоке яйцами. Посыпать приправой «Вегета» и запечь в течение 1–2 минут.

• Салат из тыквы: желтую тыкву натереть на терке и смешать с мелко нарезанным желтым яблоком, добавить по вкусу сок лимона, заправить оливковым маслом.

Можно побаловать себя бутербродом с икрой минтая или щуцкй икрой.

Перед сном сделайте глазную ванночку из ромашки.

Четвертый день школы. Знак – зеленый листок

С этого дня мы не будем повторяться и говорить о необходимости ежедневно выполнять 7 упражнений и процедур, которые вы уже научились делать, в следующей последовательности:

- упражнение «Радуга»;
- упражнение «Довольный котенок»;
- упражнение «Азбука»;
- процедура «Чистка лимфы»;
- процедура «Контрастный душ»;
- процедура «Ванночки для глаз»;
- процедура «Массаж глаз».

Назовем этот комплекс утренней гимнастики для глаз «Волшебной семеркой» и будем выполнять его каждое утро. Сегодня ванночку для глаз мы делаем с зеленым чаем.

Далее следует выполнить:

- упражнение «Моргание»;
- процедуру «Очищающее дыхание»;
- новое медитативное упражнение дня «Трава у дома».

МЕДИТАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ «ТРАВА У ДОМА»

Это медитативное упражнение выполняется во время пальминга. Закрыв ладонями глаза, вы мысленно представляете летний день и свой или любой другой симпатичный домик в деревне или на дачном участке. Вокруг зеленая трава, лужайка или газоны, деревья, шелестя-

щие зеленой листвой, омытые дождем. Только что прошла гроза. Вы вдыхаете чистый воздух, пахнущий озоном, и видите, как зеленые лучи, отраженные от листьев и травы, наполняют зеленой энергией ваши глаза. Ваши лицо, шею, тело омывают зеленые дождемки. Они проникают вглубь вашего организма, сливаясь с зеленой энергией сердечного энергетического центра в углублении пятого грудного позвонка.

Набирая свою силу в области сердца, зеленые лучи начинают расходиться по кровеносным сосудам, переходя в лимфу и межклеточную жидкость, смывая все нечистоты (шлаки) с поверхности клеточных мембран, очищая их и наполняя новой энергией.

Вы отчетливо начинаете различать своими глазами каждую травинку, каждую прожилку на поверхности зеленого листа, а ведь каждая прожилка является сосудом, по которому текут соки жизни, накапливаясь в листьях и плодах. Поэтому зеленый луч является гармонизирующим среди основных трех цветов жизни, находясь между красными лучами земли и синими лучами небес, и занимает срединное положение между энергетическими центрами.

Вы начинаете ощущать, как у вас успокаиваются нервы, глаза, улучшается контрастность восприятия, нормализуются артериальное и глазное давление, уходит агрессия. Безусловно, этот цвет несет целебные вибрации для больных близорукостью, воспалением сосудистой оболочки глаза и, особенно, глаукомой, а также для онкологических больных.

Постарайтесь выполнить это упражнение 3–7 раз в течение дня в перерывах между зрительными нагрузками на работе, при учебе или во время поездки на транспорте.

Далее выполните:

- упражнение «Соляризация с покачиванием головы» (выполнить 3–4 раза в течение дня);
- процедуру «Энтеросорбция энтеросгелем» (1–3 раза между приемами пищи);
- процедуру «Очищение от микробов» (перед ужином в 18:00);
- упражнение «Пламя свечи» (в 21:00, продолжительность 5 минут);
- процедуру «Глазная ванночка с зеленым чаем» (в 21:30);
- процедуру «Чистка печени» (в 22:00).

В день чистки не употреблять мясо, кофе, шоколад, торты, свежий чеснок. Последний прием пищи – не позднее 18:00.

Принять:

- в 22:00 – настойку валерианы (8–10 капель настойки на 1/4 стакана воды);
- в 22:15 – аллахол (2 таблетки);
- в 22:30 – смесь из 30–50 мл коньяка и 30–50 мл касторового масла.

Заедать или запивать соком целого грейпфрута. К правому боку приложить грелку на 1,0–1,5 часа. Лучше лежать на грелке.

Перед сном выпить сульфат магния (доза – в зависимости от веса и возраста согласно инструкции).

Утром выпить энтеросгель (1 столовая ложка на стакан воды).

Чистка печени повторяется 3 раза с интервалом 3–7 дней. Весь цикл повторяется с периодичностью 1 раз в 3 месяца.

ЦВЕТОДИЕТОТЕРАПИЯ

Зеленые щи со щавелем или шпинатом;

Салат: сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, кинзу и укроп смешать и заправить майонезом;

Фрукты: киви.

Вечером в этот день – легкий ужин: кефир с добавкой мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, кинзы.

Пятый день школы. Знак – голубое небо

Главная цель дня – прозрение! Поскольку голубой цвет – это цвет пятого (горлового) энергетического центра, расположенного в области шеи, он является переходным к более высоким энергиям, осуществляя связи между физическим и интеллектуальным телами, между землей и небом. Голубой цвет – это цвет духовности и прозрения. Этот цвет включает, активизирует «голубые реки и озера нашего организма» – лимфатическую систему и внутриглазную жидкость, работая на очищение и повышение чувствительности зрительных клеток сетчатки. Не случайно на иконах Божью Матерь художники рисуют в небесно-голубых одеяниях!

Утро, как обычно, начинаем серией из семи упражнений, которые мы назвали «Волшебная семерка».

Ванночку для глаз надо делать с настоем васильков или сирени. Для приготовления настоя 1 чайную ложку цветков заварить в 1 стакане кипятка, настоять не менее 1 часа, процедить и охладить. Как правило, настой надо готовить вечером и использовать на следующий день утром и вечером для ванночек и полоскания носоглотки.

Если нет васильков или других лекарственных растений, можно использовать зеленый чай.

Далее следует выполнить:

- процедуру «Спасение горечью» (полынь);
- упражнение «Легкое моргание» (3–4 раза в течение дня);
- упражнение дня «Голубое небо».

УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ «ГОЛУБОЕ НЕБО»

Упражнение выполняется во время пальминга при закрытых веках. Представьте себе летний солнечный день. Вы находитесь на берегу голубого озера, над которым простирается голубое безоблачное небо. Небо отражается в воде, и эти отраженные голубые лучи проникают через ваши глаза в прозрачную роговицу, прозрачный хрусталик, прозрачное стекловидное тело, сетчатку, зрительные нервы в глубины мозга к зрительным центрам. Они наполняют целебной энергией движение лимфы и внутриглазной жидкости, и вы ощущаете своими глазами прилив этой высокой энергии.

Энергия голубого луча помогает вам решить проблемы так называемого панорамного зрения, т. е. помогает видеть отчетливо не отдельный предмет, а большую картину одновременно во всех точках – именно «голубые небеса»! Таким образом, голубой луч укрепляет периферическое зрение. Это переходный луч к более высоким вибрациям синего цвета.

Упражнение восполняет нарушенный энергетический потенциал у больных глаукомой, дистрофиями сетчатки, начальной катарактой и воспалительными заболеваниями глаз.

Пропустив голубой луч через глаза, мысленно направьте его в область носа, носоглотки, горла, поскольку чаще именно отсюда уходят вибрации голубого луча при хронических заболеваниях носоглотки. Поэтому снижается иммунитет, токсины из глоточного лимфоидного кольца и пазух носа попадают в глаза, ослабляя их. А энергия голубого луча через активацию иммунно-компетентных клеток помогает решать проблемы иммунитета и ослабленного зрения.

Длительность этого упражнения 3 минуты. Упражнение следует повторить 3–5 раз в течение дня.

В этот день оденьтесь в голубое, окружите себя голубыми предметами и цветами, побольше смотрите на небо.

Далее следует выполнить следующие 3 упражнения, после которых обязательно проводить пальминг «Голубое небо»:

- упражнение «Соляризация с закрытыми веками» (1–2 минуты);
 - упражнение «Соляризация с покачиванием головы» (1 минута);
 - упражнение «Соляризация с морганием» (30 секунд).
- Затем выполнить:
- процедуру «Энтеросорбция энтеросгелем» (1–2 раза между приемами пищи);
 - упражнение «Пламя свечи» (вечером, в течение 5 минут).

ЦВЕТОДИЕТОТЕРАПИЯ

В этот день вашим коронным блюдом должен стать черничный йогурт. Если у вас нет возможности купить готовый йогурт, его можно заменить кефиром или домашней простоквашей. В кефир добавить протертую чернику. Подсластить лучше фруктозой или 1 чайной ложкой меда, предварительно разбавленного теплой водой.

Перед сном сделайте ванночку для глаз и прополощите носоглотку настоем васильков (в крайнем случае, зеленым чаем).

Шестой день школы. Знак – ночное небо

Главной целью дня является открытие «третьего глаза» – утраченной в глубоком прошлом способности человека видеть прошлое и будущее и управлять настоящим. Если мы научимся управлять потоками энергии синих лучей, то мы постигнем высшую мудрость мироздания и искусство управления не только зрением, но и своей жизнью.

Синий цвет – это цвет шестого энергетического центра, расположенного в лобной области в центре под переносицей. Это зона проекции на лоб шишковидной железы – остатка третьего глаза, которым обладали цивилизации лимурийцев и атлантов. Именно этой зоне уделяли огромное значение все учения йоги, именно эту точку на лбу отмечают особой краской члены высшей касты Индии.

В отличие от красного цвета, в котором человеческий глаз может различать сотни оттенков, в синем цвете мы с трудом можем различить только несколько оттенков. Это объясняется тем, что в сетчатке глаза очень мало клеток, чувствительных к синему цвету. Я думаю, что в процессе эволюции и смены цивилизаций мы утратили способность глаз к восприятию синего цвета так же, как мы утратили сам третий глаз. Но в настоящее время, в новом тысячелетии люди научатся управлять потоками энергии синего луча и всевозможными его оттенками, и мы сможем расширить границы поля зрения в синем цвете, которые у больных дистрофическими заболеваниями глаз (глаукома, катаракта, дистрофия сетчатки) значительно сужены.

Утром этого дня следует выполнить 7 упражнений «Волшебной семерки» (15–20 минут). Для глазной ванночки используется водяной настой листьев черники (в крайнем случае – зеленый чай). Способ приготовления настоя: 1 чайную ложку листьев черники заварить 1 стаканом кипятка. Настоять не менее 1 часа, но лучше заварить с вечера. Утром процедить. Использовать для ванночек, закапывания в глаза и в нос утром и вечером. Остальное количество выпить маленькими глотками в течение дня.

Во второй половине дня и вечером выполнять медитативное упражнение дня – «Звездное небо».

МЕДИТАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО»

Упражнение выполняется во время пальминга и требует огромного сосредоточения. Со временем оно приносит хорошие плоды в деле восстановления зрения – физического и внутреннего. Представьте ночное небо с мерцающими звездами. Направьте свой взгляд на ковш Большой Медведицы. От наружного края ковша поднимайте взгляд вверх до Полярной Звезды. Мысленным взором обойдите вокруг нее 7 раз по часовой стрелке, набирая максимум энергии синего луча и направляя ее в область третьего глаза. Почувствуйте, как поток энергии синего луча пронизывает структуры мозга, проходит через шишковидную железу и направляется в затылок в зону соединения черепа с позвоночником (область I шейного позвонка). Нарушения в этом позвонке и приводят, как правило, к проблемному зрению. Эту зону еще называют «психологической дверью». Синий луч своей высокой энергией снимает энергетическую блокировку, восстанавливает движение спинномозговой и черепномозговой жидкостей, снимая тем самым психическое напряжение.

Пройдя весь позвоночник до копчика, синий луч соединяется с энергией красного луча, возвращается обратно в шишковидную железу и уже оттуда по зрительным нервам направляется в глаза в виде пурпурного (синего с рубиновым оттенком) луча. Здесь он поглощается нервными клетками сетчатки.

Открыв глаза, вы почувствуете, как улучшилась контрастность восприятия, как расширилось поле зрения.

Длительность упражнения в первый день его применения составляет 3–5 минут и повторить его можно не более 3 раз (например в 16, 19 и 22 часа).

Синий луч является спасительным при начальной катаракте, воспалениях глаз, дистрофиях сетчатки, атрофии зрительного нерва, помутнениях роговицы и стекловидного тела.

Днем следует выполнить:

- упражнение «Соляризация с закрытыми веками» (2 минуты);
- упражнение «Соляризация с покачиванием головы» (2 минуты);
- упражнение «Соляризация с морганием» (30 секунд);
- упражнение «Звездное небо» (3 минуты);
- процедуру «Энтеросорбция энтеросгелем» (2 раза между приемами пищи).

Вечером выполнить:

- упражнение «Звездное небо» (3 раза по 3 минуты);
- упражнение «Пламя свечи» (в 21 час в течение 5 минут).
- В этот день окружите себя синими предметами.
- Баклажаны тушеные.
- Черника.

Перед сном сделать глазные ванночки из листьев черники (в крайнем случае, из черного некрепкого чая).

Седьмой день школы. Знак – Тибет ночью

Главная цель дня – открытие в себе равновесия и милосердия через связь с силами Космоса. Энергии синего, пурпурного и фиолетового цветов самые мощные. Это самые высокие частоты видимого диапазона волн, которые еще может воспринимать глаз. Эти частоты близки

или совпадают с частотами энергетики третьего глаза и обладают большим лечебным потенциалом.

За фиолетовыми лучами идут более высокочастотные ультрафиолетовые лучи, еще более мощные, но они нужны организму только в малых дозах. Их передозировка опасна, в первую очередь, для глаз и кожи. Для глаз полезен не сам фиолетовый луч, а его разновидность – пурпурный луч. Он ликвидирует энергетические блокировки, возникающие в других энергетических центрах. Поток пурпурного цвета, проходя сверху вниз через физическое тело от макушки до копчика через позвоночник и энергетический меридиан, как бы охлаждает зоны перегрева больных органов.

При нарушениях зрения проблемы часто бывают связаны с блокировкой I шейного позвонка, лобных и гайморовых пазух, хроническим воспалением носоглотки, зубов и ушей. Именно лучи фиолетовой части спектра строят правильные взаимоотношения не только между органами, но и между астральным и физическим телами. Смысл упражнений седьмого дня – дать подсказку себе и своим органам, чтобы организм сумел разобраться в причинах своего проблемного зрения и дать команду сверху на ликвидацию этих блокировок во всей единой энергетической системе.

Утром следует выполнить комплекс глазной аэробики – 7 упражнений «Волшебной семерки».

Для глазной ванночки использовать настой фиолетовой (трехцветной) фиалки (народные названия – анютины глазки, иван-да-марья, трехцветка). Для его приготовления залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы, настоять 2 часа и процедить настой. Применять для ванночек и внутрь (по 1 столовой ложке 4–6 раз в день). Настой можно заменить некрепким черным чаем.

Далее выполнить медитативное упражнение дня – «Тибет ночью».

МЕДИТАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ «ТИБЕТ НОЧЬЮ»

Упражнение выполняется во время пальминга. Даже если вы не бывали в горах Тибета, это упражнение принесет огромную пользу для ваших глаз. Мысленно представьте себя стоящим на вершине ночью. За облаками скрылись луна и звезды, вас окружает огромный фиолетовый океан – небесный купол. Вы чувствуете могучую силу энергетического потока целебных лучей, которые проникают через макушку головы (то место, где в детстве у вас был «родничок»). Этот мощный поток в виде энергетической воронки (подобно воронке в водном потоке) проникает в ваш мозг, доходит до основания черепа. Боковые вихри этого потока проходят через ваши глаза, носовые ходы, уши, рот. При этом вы как бы втягиваете вашими легкими эти потоки энергии, которые соединяются у I шейного позвонка.

Основной поток энергии фиолетового луча проникает через спинно-мозговой канал, доходит до энергетического центра в копчике и оттуда по энергетическим меридианам опускается к ступням ног. Пройдя этот путь, энергия уже пурпурного луча поднимается по нижним меридианам и позвоночному столбу вверх до основания черепа, далее через зрительные нервы, сетчатку и оптические среды выходит наружу. При этом клетки сетчатки работают как биологические линзы. Эта энергия очищает и укрепляет ваши глаза.

Другие потоки пурпурного луча покидают ваше физическое тело через носовые ходы, рот и ушные раковины, очищая их на своем пути.

Упражнение выполняется вечером в течение 3–5 минут и повторяется 2–3 раза с интервалом 1 час (например в 19, 20 и 21 час). Последний раз упражнение делается перед сном.

Это упражнение хорошо помогает при катаракте, помутнении роговицы и стекловидного тела и увеитах, хронических нарушениях мозгового кровообращения, при гипертонии.

Днем следует выполнить:

- упражнение «Соляризация с закрытыми веками» (2 минуты);
- упражнение «Соляризация с покачиванием головы» (2 минуты);
- упражнение «Соляризация с морганием» (1 минута).

БАНЯ С ОЧИСТИТЕЛЯМИ

Постоянной процедурой должен стать поход в баню. Это прекрасное мероприятие в комплексе восстановления зрения надо выполнять 1–2 раза в неделю, например в четверг и воскресенье. Продолжительность этой процедуры – 1,5–2,0 часа в зависимости от вашего «банного» стажа и опыта. В качестве мощных очистителей для бани я рекомендую бальзамы Караваева для кожи и для ощелачивания организма. Внутрь принимать коралловую, кремневую, живую, святую воду или минеральную воду «Донат Mg» из Словении.

Процедуры «Энтеросорбция энтеросгелем» (2 раза в течение дня) на этой неделе следует завершить.

Вечером следует выполнить:

- упражнение «Тибет ночью» (в 21 час); • упражнение «Пламя свечи» (5 минут).

В этот день окружаем себя фиолетовыми и, что даже важнее, пурпурными предметами.

ЦВЕТОДИЕТОТЕРАПИЯ

- Гранат.
- Рыба отварная или запеченая с гранатовым соусом.
- Баклажаны запеченые.
- Ягоды: черника, черная смородина, черноплодная рябина (полезно для гипертоников), клюква.
- Напитки: соки, морс из указанных выше ягод.

В 22 часа выполните вторую чистку печени (подробности – в четвертом дне школы).

Вторая неделя (с 8 по 14 день). Цель-выход на свой целебный луч

Практические занятия этой недели должны выявить ослабленные энергоинформационные потоки вашего организма и помочь найти свой основной цветовой луч, который сыграет определяющую роль в восстановлении здоровья и зрения.

Глаз, как орган света, не остается равнодушным к сиянию радуги, драгоценных камней, горению свечи или огня в камине, праздничных фейерверков и огней ночного города. Почему?

Да потому, что все это – мощные носители целебной энергии, которая входит в резонанс с энергией здоровой клетки. Лучи определенного цвета концентрируют вибрационную энергию, столь необходимую для жизни. Научным подтверждением этого являются исследования ученых космической медицины. Они облучали малыми дозами ультрафиолетового луча клетки крови, взятой у добровольцев. При переливании облученной крови у пациентов значительно улучшались функции гуморального и клеточного иммунитета. Так в практическую медицину вошла технология плазмофереза. Позднее аналогичные результаты были получены при облучении крови красным (гелий-неоновым) лазером у больных с инфарктом миокарда и ишемической болезнью сердца. Сейчас проводятся исследования с использованием лучей другого цвета.

В этой вибрации содержится ключ к нашему духовному и физическому совершенствованию. Если интуитивно или опытным путем мы откроем для себя свой сильный луч, то научимся управлять энергией нашего тела, снимать энергетические блокировки, и станем здоровыми.

Я приведу краткую энергетическую характеристику людей.

Носители красного луча – сильные натуры, крепко стоящие на земле, обладают даром убеждения и уверенностью в себе.

Носители оранжевого луча – непосредственны и жизнерадостны, им нравится риск, они первыми принимают решения в сложных ситуациях и способны увлечь других за собой.

Носители желтого луча – всегда чем-то заняты, им нравится ставить перед собой цели, разрабатывать планы. Они хорошо видят перспективу.

Носители зеленого луча – радуются одиночеству. Они хорошо понимают других людей, способны к умиротворению и целительству.

Носители голубого луча – очень умны, способны на неподдельное сострадание и милосердие. Истина и мудрость – их путеводные звезды.

Носители синего луча – наделены интуицией, могут находить ключ к решению любых проблем.

Носители фиолетового луча – мудры, всегда предусмотрительны, терпимы и спокойны.

Исходя из этих основных характеристик, дорогой читатель, вы можете уже интуитивно провести анализ своего внутреннего энергетического стержня, данного вам в момент рождения, т. е. определить свой основной луч. Этому же будут способствовать дальнейшие семь дней нашей школы восстановления зрения.

В результате специальных упражнений со всеми цветами радуги к концу 2-й недели занятий вы сможете определить свой основной луч. Это необходимо для того, чтобы вы дальше могли двигаться по пути совершенствования не только зрения, но и своего здоровья. Глаза, как и все органы, невозможно отделить от всего организма. Ценность цветовой энерготерапии заключается в системном восстановлении физического и энергетического тел человека. Суть цветовой энерготерапии заключается в снятии блокировок и насыщении ослабленных участков всех тел человека цветовыми энергиями, чтобы цветовые энергетические потоки, способ-

ствуя регенерации молодых клеток, постепенно вытеснили клетки с преобладанием нецветовых энергий.

Для оценки эффективности упражнений второго и последующих семидневных циклов нашей школы восстановления зрения вам необходимо ежедневно заполнять специальную диагностическую таблицу.

Прежде чем приступать к занятиям 2-го цикла, внимательно ознакомьтесь с таблицей. Помимо данных, указанных в таблице, можете для себя добавить дополнительные тесты. Например, контроль артериального давления, если вы гипертоник или гипотоник. Контроль сахара, если у вас проблемы с поджелудочной железой. Или контроль носового дыхания, если у вас аденоиды или хронический синусит (гайморит, фронтит и т. д.). Состояние кожи, если у вас проблемы аллергического характера, но чаще кожа реагирует на загрязнение желудочно-кишечного тракта и почек, которые мы в течение второй недели продолжаем очищать (очистка лимфы утром растительным маслом, очистка кишечника днем – энтеросгелем и дренаж желчных путей – 2 процедуру в любой вечер 2-й недели). Постарайтесь в течение этой недели уловить свой сильный луч или даже 2–3 луча, которые будут положительно влиять на состояние вашего здоровья и зрения. Продолжая занятия, со временем вы все равно выйдете на свою индивидуальную программу исцеления энергией света!

Таблица 1.

Самодиагностическая таблица: состояние глаз

Цвет дня	Усталость		Тяжесть век		Покраснение		Затуманивание		Рези в глазах		Острота зрения	
	утр	веч	утр	веч	утр	веч	утр	веч	утр	веч	утр	веч
Красный												
Оранжевый												
Желтый												
Зеленый												
Голубой												
Синий												
Фиолетовый												

Таблица 2.

Самодиагностическая таблица: общее самочувствие

Цвет дня	Головная боль		Слабость		Бодрость		Пuls уд/мин		Резерв дыхания	
	утр	веч	утр	веч	утр	веч	утр	веч	утр	веч
Красный										
Оранжевый										
Желтый										
Зеленый										
Голубой										
Синий										
Фиолетовый										

Обозначения в таблицах:

утр – утро (с 9 до 12 часов); веч – вечер (от 18 до 21 часа).

Обозначения при заполнении:

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.