

**ОЛЕГ ПАНКОВ** профессор-офтальмолог,  
академик Лазерной  
академии наук РФ

**УНИКАЛЬНЫЙ МЕТОД  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЗРЕНИЯ**



**ВСЯ методика  
в одной  
книге**

**100%**  
зрения  
за

**30**  
дней

**Олег Панков**  
**Уникальный метод восстановления**  
**зрения. Вся методика в одной книге**  
**Серия «Свет здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4887871](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4887871)

*Уникальный метод восстановления зрения. Вся методика в одной книге / Олег Панков.: АСТ,  
Астрель; Москва; 2011  
ISBN 978-5-17-071146-8, 978-5-271-32684-4, 978-5-226-03511-1*

### **Аннотация**

«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.

## Содержание

Введение. Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего	5
Часть I. Системная энерготерапия	8
Физиологическое значение цвета	8
Школа восстановления зрения за 30 дней	10
Первая неделя. Самоочищение – основа восстановления зрения	10
Первый день школы. Знак – Алая роза	10
Второй день школы. Знак – Оранжевое солнце	15
Третий день школы. Знак – Золотое солнце	24
Четвертый день школы. Знак – Зеленый листок	31
Пятый день школы. Знак – Голубое небо	32
Шестой день школы. Знак – Ночное небо	34
Седьмой день школы. Знак – Тибет ночью	35
Вторая неделя (с 8 по 14 день). Выход на свой целебный луч	37
Восьмой день школы. День красного луча	39
Девятый день школы. День оранжевого луча	40
Десятый день школы. День желтого луча	41
Одиннадцатый день школы. День зеленого луча	41
Двенадцатый и тринадцатый дни школы. Дни голубого и синего лучей	42
Четырнадцатый день школы. День фиолетового луча	43
Третья неделя. Знак – волшебная лампа прозрения	44
Упражнение «Волшебный фонарь»	44
Четвертая неделя. Знак – радуга жизни	45
Двадцать второй – двадцать восьмой дни школы	45
Двадцать девятый и тридцатый дни школы.	46
Зачетные дни	
Радуга питания	46
Исцеляющие продукты	46
Внимание! Опасные продукты	47
Камни – носители целебных цветовых лучей	48
Камни красного луча	48
Рубин	48
Упражнение «Гольф»	48
Упражнение «Призма»	50
Упражнение «Бусы»	50
Камни оранжевого луча	51
Сердолик	51
Упражнения с сердоликом	51
Оранжевый кальцит	52
Упражнения с оранжевым кальцитом	52
Камни желтого луча	54
Цитрин	54
Упражнение «Ожерелье на голове»	54

Янтарь	55
Упражнение «Горка»	56
Камни зеленого луча	56
Изумруд	56
Упражнения с изумрудом	57
Авантюрин	57
Упражнения с авантюрином	58
Малахит	58
Упражнения с малахитом	58
Камни голубого луча	58
Голубой сапфир	58
Упражнения с сапфиром	59
Аквамарин	59
Упражнения с аквамарином	59
Ляпис-лазурь (лазурит)	60
Упражнения с лазуритом	60
Азурит	60
Упражнения с азуритом	60
Камни синего луча	60
Синий содалит	61
Упражнения с синим содалитом	61
Иолит	62
Упражнения с иолитом	62
Камни фиолетового луча	62
Аметист	63
Упражнения с аметистом	63
Сугилит	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# Олег Панков

## Уникальный метод восстановления зрения. Вся методика в одной книге

*Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.*

### Введение. Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего

*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, то есть 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, то есть 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 благоприятных 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 построен его уникальный метод восстановления зрения. Правильнее было бы сказать – восстановление здоровья в целом, так как методика включает очищение и оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. В этом, дорогой читатель, вы убедитесь уже на первых ступенях школы Панкова!

## Часть I. Системная энерготерапия

### Физиологическое значение цвета

Я неоднократно писал в своих работах, что профилактику и лечение необходимо начинать не с больного органа, а с первопричины патологического процесса, то есть 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 хорошо 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 забо-

леваниях 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:

1. Осознание необходимости духовного и физического очищения. Мысль на восстановление зрения передается в зрительные центры коры головного мозга и включает «кнопки» управления зрением.
2. Физическое самоочищение – поиск первопричин, мест скопления негативной энергии (наших «сожителей» – паразитов, вирусов, бактерий, грибов).
3. Непосредственное воздействие на «паразитов».
4. Детоксикация организма. Включение дренажных систем на вымывание токсинов (шлаков) из организма.
5. Собственно энерготерапия, или квантовая терапия.
6. Непосредственно тренинг (специальные лечебные упражнения).
7. 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**

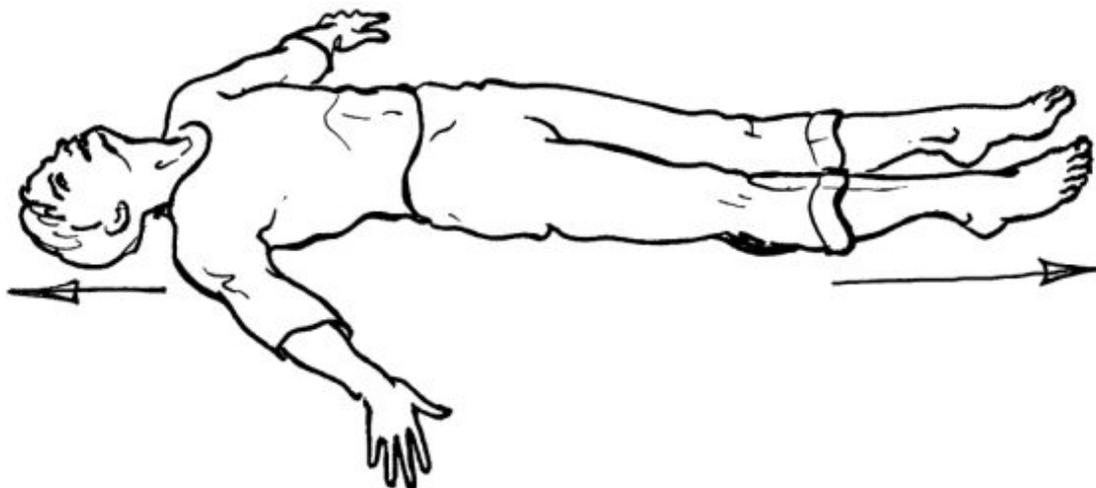
#### **Первый день школы. Знак – Алая роза**

##### **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, 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. 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 настой 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).



Рис. 2

### **Упражнение «Легкое моргание»**

Следующее упражнение – моргание. Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. 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.

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  $\frac{1}{4}$  стакана воды 1 раз в день;
- ◆ натуральное эфирное 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 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, пепсикола, 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, так как минералы, содержащиеся в этой муке, не усваиваются организмом. Для того чтобы они усваивались, их нужно перевести в ионную форму.

**Домашний способ приготовления ошелачивающей («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 святой водой. Святая вода – это вода с содержанием 98 %го серебра. Такая вода считается очень целебной и обладает большими очистительными возможностями в отношении «энергетической грязи». Святую воду вы можете получить в церкви, а два 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 ошелачивающую воду, которую готовят сами по предложенному выше рецепту.

## Цветодиетотерапия

Обязательное блюдо первого дня – салат из 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 рекомендуем 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 настроем;
- ◆ 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 Лютокенса. Затем утром натошак последовательно с интервалом в 30 минут следует принять:

- ◆ 33 %-ный раствор сернокислой магнезии (30 мл или содержимое 2 ампул);
- ◆ раствор сорбита (2 столовые ложки на 100 мл горячей воды);
- ◆ растительное масло (50 мл) с соком  $\frac{1}{2}$  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 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**

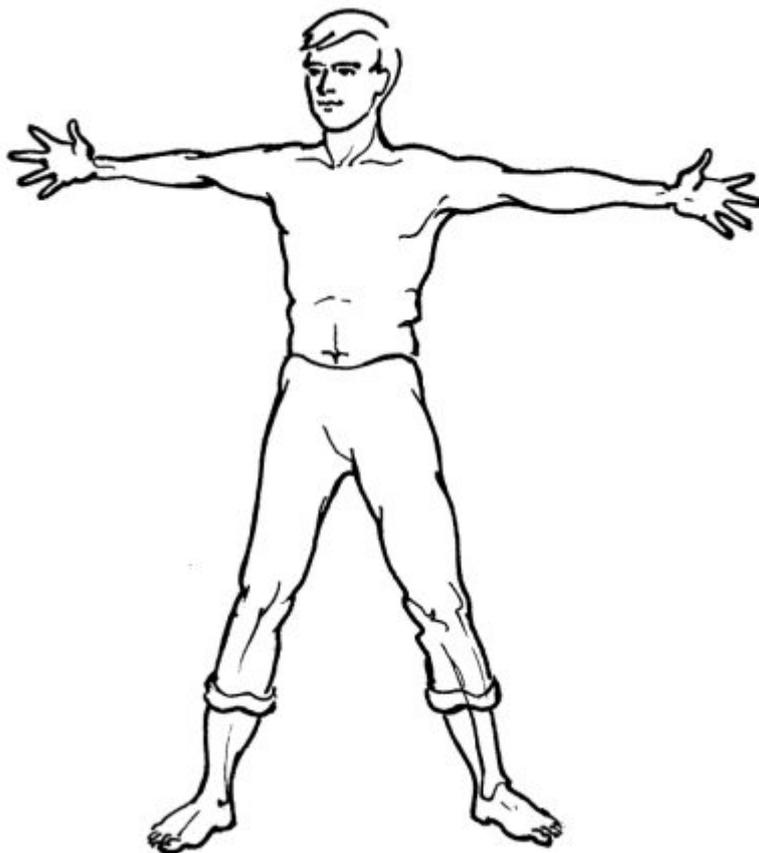
Динамический пальминг – это новая техника расслабления (релаксации). Все методы, используемые для искоренения аномалий рефракции, представляют собой различные способы достижения расслабления. Большинство людей самым легким находят расслабление с закрытыми глазами. Это обычно снижает усилие зрения, что 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

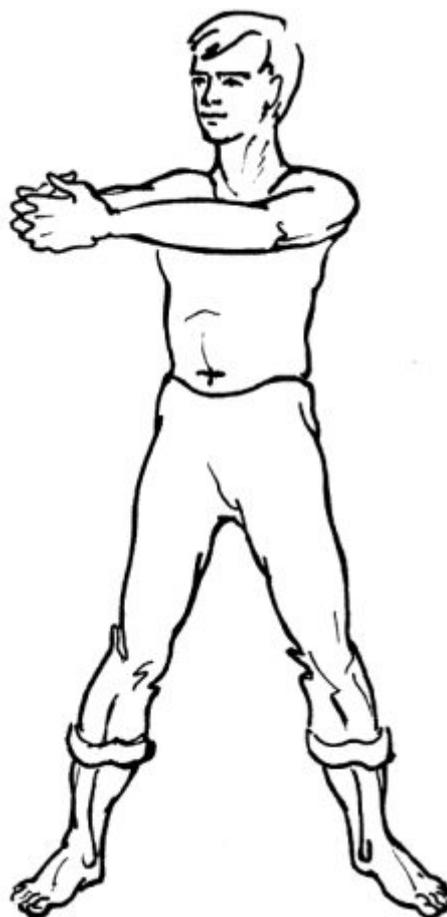
применялся в Индии, Китае, Тибете. Описания такого рода упражнений встречаются в древних трактатах по медитации и расслаблению.

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).



*Рис. 5*



*Рис. 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.

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



Рис. 8

Положите правую руку мизинцем поперек 4 пальцев левой руки. Руки образуют при этом фигуру, похожую на перевернутую латинскую букву V. Ладони рук оказываются сложенными крестнакрест 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. Обычно люди, стараясь исключить попадание света под ладони, сильно прижимают их к лицу. Это ошибка.

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, прокальваемую 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 прийти к реальному видению черноты. У некоторых такое срабатывает, но чаще попытки увидеть черноту приводят не к расслаблению, а к сознательным

усилиям и напряжению, то есть к результату прямо противоположному. Поэтому я рекомендую изменить технику пальминга.

Человеку, который заслоняет свет ладонями, предлагаю занять свой разум воспоминаниями приятных сцен из прошлого. Но вспоминая, нужно быть осторожным, чтобы избежать чего-либо похожего на «умственное взглядывание». 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 взглядывания», 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 стихотворение «Осень», которое написал в школьные годы.

Я шагаю тайгою меж березок и сосен.  
Разноцветной фольгою 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, темносиний 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 ее. Даже самый занятой 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, добиваясь лучшего зрения механическими средствами – очками, – мы придем к ухудшению зрения.

### **Виртуальный пальминг**

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 менее эффективно, чем 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 две 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 неправильной направленностью внимания, которое неоправданно лишает подвижности воспри-

нимающий 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 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 потерять глаза (обычно это делается 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 закрывания 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 посолите, 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 яркий солнечный день июля. Солнечные лучи золотят вершины деревьев, падают сквозь листву на ваше лицо, ваше тело. Вы купаетесь в речке или 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.

### **Страх света**

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 сообщения в трудах Геродота, Гиппократов, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, АбуБалибнСина 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 доказывается 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 обрабатывать 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 подогрелся

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, закрыв глаза веками.

### **Упражнение «Соляризация с закрытыми глазами»**

Сняв очки, усядьтесь 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).



*Рис. 11*

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

### **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 проделайте 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 Швигерад 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 свету, вы не получите в своих темных комнатах!

Возникает вопрос: сколько делать упражнений соляризации в течение дня? Ответ прост: прекращайте соляризацию, как только почувствуете неприятные ощущения. 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 смогом, 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 помните, что никакая лампа не способна 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, 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 глядите 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 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, но – 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 с курицей: 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 сок.
- ◆ Омлет с цветной капустой: отварить дольки цветной капусты, слегка обжарить их на оливковом масле, залить взбитыми на молоке яйцами. Посыпать любимой приправой 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 щуцкей 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, шелестящие 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 дождевики. 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. Без-

условно, 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).

### **Чистка печени**

В день чистки нельзя 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  $\frac{1}{4}$  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 1–1,5 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 при-

готовления 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 целительной 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, то есть 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 иммунокомпетентных 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 провести 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 лемурийцев 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. 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 взгляд на ковш Большой Медведицы. От наружного края ковша поднимайте взгляд кверху 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 проблемам со зрением. 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.

### **Цветодиетотерапия**

- ◆ 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 спинномозговой 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 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 запеченная с гранатовым соусом.

- ◆ Баклажаны запеченные.
  - ◆ 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). 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 (гелийнеоновым) 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 и 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, предусмотрительны, терпимы и спокойны.

Исходя из этих основных характеристик, дорогой читатель, вы можете интуитивно провести анализ своего внутреннего энергетического стержня, данного вам в момент рождения, то есть определить свой основной луч. Этому же будут способствовать дальнейшие 7 дней нашей школы восстановления зрения. В результате специальных упражнений со всеми цветами радуги к концу второй 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, способствуя 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 приступить 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 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 процедуры в любой вечер второй 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!

#### Самодиагностическая таблица: состояние глаз

Цвет дня	Усталость		Тяжесть век		Покраснение		Загуманивание		Резь в глазах		Острога зрения	
	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер
Красный												
Оранжевый												
Желтый												
Зеленый												
Голубой												
Синий												
Фиолетовый												

#### Самодиагностическая таблица: общее самочувствие

Цвет дня	Головная боль		Слабость		Бодрость		Пульс уд/мин		Резерв дыхания	
	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер
Красный										
Оранжевый										
Желтый										
Зеленый										
Голубой										
Синий										
Фиолетовый										

**Обозначения в таблицах:**

утро – с 9 до 12 часов;

вечер – с 18 до 21 часа.

**Обозначения при заполнении:**

+ – избыток энергии (тяжесть век, покраснение, затуманивание);

– – недостаток энергии (усталость, рези в глазах);

x – хорошо, улучшение после проведения энерготерапии;

y – ухудшение;

o – без изменений.

Остроту зрения можно контролировать по стандартным таблицам (10 строк) с расстояния 5 м или по газетному листу с расстояния 1 м (утром и вечером отметить самый мелкий читаемый текст, сравнить результаты и сделать заключение: улучшение, ухудшение или без изменений).

Резерв дыхания – это время задержки дыхания после вдоха (в секундах). Чем оно больше, тем лучше.

## Восьмой день школы. День красного луча

Я не буду повторять упражнения утреннего пробуждения «Волшебная семерка» и вечерние процедуры, которые вы уже освоили в течение 1-го цикла занятий (первый день). А вот на новых упражнениях остановимся подробнее. Вы продолжаете медитации или ауто-тренинг с каждым лучом радуги, но теперь уже со сдачей экзамена самому себе по таблице, чтобы через несколько недель определиться, к какому лучу вы больше всего тяготеете.

Итак, сегодня вы будете работать с красным лучом. Упражнение выполняется от 3 до 5 раз в день. Через час после зрительной нагрузки по диагностической таблице определяете показатели состояния глаз и общего самочувствия. После этого приступаете к медитативному упражнению «Красная комната».

## **Новое медитативное упражнение восьмого дня – «Красная комната»**

Закройте глаза, сядьте поудобнее в кресло или на стул. Закройте веки ладонями, то есть проводите оладонивание. И мысленно представьте, что вы идете по темному коридору старинного замка, а впереди перед вами мигает красный фонарик. Вы подходите к нему, и видите, что перед вами массивная дверь. Вы медленно открываете ее, и в дверную щель пробивается красный луч. Вы входите в комнату, наполненную красным светом. В центре комнаты стоит постамент, на котором лежат красные, как раскаленные угли, самоцветы, напоминающие рубины. От них исходит красное сияние, которое наполняет всю комнату. Перед постаментом стоит кресло для гостя. Вы садитесь в него и пристально всматриваетесь в сияние самоцветов. Красные лучи пронизывают ваши глаза, все ваше тело. Вы чувствуете, как жизненная энергия наполняет ваши глаза, мышцы, сердце, проходит по позвоночнику до копчика. Задержавшись там на несколько секунд, энергия по ногам доходит до кончиков пальцев стопы. Вы ощущаете себя спортсменом-марафонцем, крепко стоящим на земле. Красный луч – это луч жизненной силы, которая помогает вам в преодолении ваших недугов – слабости зрения и болезней других органов. Красный луч снимает все блокировки, «сжигая», как уголь, все негативные нецветовые вибрации. Длительность упражнения составляет 5 минут.

Помните, что красный луч дает накопление жизненной энергии в копчиковом энергетическом центре, откуда потом вы ее черпаете, как из колодца, для осуществления мышечной работы, радостей любви, работы сердца и мозга, и, естественно, глаз. Красный луч хорошо усиливает кровообращение. Но при гипертонии его надо использовать с осторожностью!

Из дневных упражнений продолжаете делать соляризацию по 5 минут 3 раза в день. Если день пасмурный, соляризацию можно заменить упражнением с церковной свечой. По 5 минут 3 раза в день.

## **Девятый день школы. День оранжевого луча**

Утро и вечер посвящаете упражнениям 1 цикла (как во второй день).

### **Новое медитативное упражнение девятого дня – «Оранжевая комната»**

В этот день вы продолжаете путешествие по коридорам вашего замка. Закрыв ладонями глаза, вы представляете, что идете по темному коридору, в конце которого мигает оранжевый фонарик. Подойдя, вы уже смелее открываете дверь и попадаете в комнату, наполненную оранжевым светом. Вы входите в нее и видите на постаменте оранжевый светящийся шар. Вы подходите к нему ближе, смотрите на него и постепенно погружаетесь в мир оранжевых лучей, которые пронизывают вас. Вы видите, как на ваших глазах шар начинает увеличиваться в размерах. Вы осторожно протягиваете вперед ладони, чтобы коснуться его. У вас нет никакого страха. Вам становится тепло, как будто вы находитесь рядом с костром, но вы не ощущаете жара. Вы понимаете, что у шара нет никакой оболочки и ваши руки погружаются в приятную ласковую пену. Шар расширяется еще больше, и вы оказываетесь внутри этого оранжевого шара. Вы чувствуете, как потоки энергии действуют на вас, как душ Шарко, и вам становится необыкновенно приятно и тепло. Целебные лучи, проникнув через глаза, уши, нос, горло и кончики пальцев, достигают вашего сакрального центра (над лобковой костью), накапливаются там в виде энергии оранжевого луча и оттуда потоками текут в почки, мочевыводящие пути, печень и толстый кишечник, то есть органы очищения. Эти лучи пробивают энергетические блокировки, унося негативную энергию. Одновременно

менно оранжевый луч наполняет энергией другие органы и системы, где была утечка этого спектрального луча. И у вас запускаются реакции на восстановление пигментных клеток, содержащих оранжевые пигменты в тканях глаза и других органов. Оранжевый луч способствует ускорению воспроизведения идеальных клеток, которые постепенно вытесняют клетки с отклонениями, в том числе и раковые. Если у вас в процессе пребывания в оранжевой комнате появилось особенное чувство радости и легкости, то это ваш целебный луч.

Нахождение в оранжевой комнате, если это вам приятно, можете увеличить и «оставаться» там более, чем 5 минут.

Вечером девятого дня сделайте очищение (дренаж) желчных путей.

## **Десятый день школы. День желтого луча**

Утренние и вечерние упражнения вам известны (как в третий день).

### **Новое медитативное упражнение – «Янтарная комната»**

После часовой зрительной нагрузки сделайте оладонивание. Сегодня вы продолжите свое путешествие по замку – ваш путь лежит в янтарную комнату. Вы открываете дверь и попадаете в царство желтого луча. Ваши ноги ступают на стеклянный пол, из которого струится золотисто-желтый свет. А стены и потолок комнаты ошеломляют светящимися янтарными композициями. Этот желтый цвет, хотя и напоминает солнечный, но он необыкновенно мягкий. От него не исходит жара. Вы просто чувствуете мягкие нежные вибрации во всем теле. У вас возникает ощущение, что вы погрузились в желтую легкую пену и находитесь в состоянии невесомости. Вам становится тепло и радостно от такой солнечной ванны. У вас возникает желание сбросить одежду и погрузиться в эту прекрасную янтарно-солнечную ванну. Редчайшая на земле энергия желтого луча является спасительной, когда организм страдает от вялотекущих хронических процессов, застоя во внутренних органах (вялая работа кишечника, поджелудочной железы, селезенки, общая слабость, застойные явления в лимфатических сосудах, в том числе в сосудах глаз). Если у вас идут эти процессы, то энергия желтого луча – это ваша энергия. Накапливаясь в области пупочного энергетического центра (солнечное сплетение), энергия желтого луча насыщает новой силой все внутренние органы брюшной полости, лучше начинают работать лимфатические сосуды, унося из организма токсины (шлаки).

Снятие этих энергетических блоков является заслугой желтого луча. Проводя упражнения погружения в царство желтого луча, вы способствуете быстрому очищению от всех негативных энергий. Клетки сетчатки, содержащие желтые пигменты, начинают активней работать, что ведет к улучшению цветового зрения. Радость и улыбка вернутся к вам. Длительность упражнения составляет 5 минут. В течение дня делайте его не менее 3–5 раз.

## **Одиннадцатый день школы. День зеленого луча**

Утро и вечер посвящаете упражнениям первого цикла (как в четвертый день). В первой половине дня после 1–2 часов зрительной нагрузки расслабьтесь. Примите удобную позу, закройте глаза, скрестив руки, сделайте оладонивание глаз и мысленно продолжите свое путешествие по коридорам замка.

### **Новое медитативное упражнение – «Изумрудная комната»**

И вот вы входите в комнату царства зеленого луча. Стены и потолок украшены светящимися зелеными самоцветами. От них исходят вибрации зеленых лучей, которые насыщают пространство комнаты зеленой энергией. В центре комнаты стоит кресло. Вы садитесь

в него, и перед вашим взором неожиданно возникает сгусток зеленой энергии в виде светящегося шара. Этот шар приближается к вашему лицу, зависает над вашим лбом, затем делает круги возле глаз, далее спускается по шее к передней грудной стенке, зависает над сердечным энергетическим центром, входит в сердце, насыщая его небывалой энергией. После этого шар входит в позвоночник, опускается до копчика, затем поднимается вверх по позвоночнику до I шейного позвонка, входит в срединные структуры мозга, по зрительным нервам доходит до сетчатки, и вы ощущаете себя на несколько мгновений погруженными в зеленый океан. После этого зеленая энергия по зрительным путям выходит через затылок, где расположены зрительные центры.

Вы открываете глаза и видите окружающий мир ярким, контрастным, каким не воспринимали его до упражнения. Почему? Да потому что клетки сетчатки, чувствительные к зеленому цвету, наполнились родной зеленой энергией, улучшилось кровообращение и лимфатический дренаж глаз и всех внутренних органов.

Длительность упражнения от 3 до 5 минут. В течение дня выполняйте его 3–5 раз. Помните, что зеленый цвет гармонизирует вашу энергетическую систему!

## **Двенадцатый и тринадцатый дни школы. Дни голубого и синего лучей**

Утренние и вечерние упражнения соответствуют пятому и шестому дням первого цикла.

### **Новое медитативное упражнение – «Пруды прозрения»**

Упражнение выполняется во время пальминга. Продолжаем путешествие по коридорам замка. Вы попадаете уже не в комнату, а в необыкновенный голубой зал, пол и стены которого светятся бирюзовым цветом. В центре – два круглых бассейна. Один с кристально чистой светлой голубой водой, второй – с такой же чистой, но более темной, синей водой. Цвет воды во втором бассейне напоминает цвет Черного и Мраморного морей. Вторым бассейн расположен на возвышенности. К нему ведут семь ступеней из синего содалита. Сияние синего содалита исходит от дна и стен бассейна.

Вы сбрасываете одежду и сначала погружаетесь в царство голубого луча. Голубой луч пронизывает все тело. Под водой вы открываете глаза и чувствуете, как голубое сияние проходит внутрь ваших глаз, подпитывая каждую клетку сетчатки, волокна зрительных нервов, каждую клеточку мозга, каждую клеточку крови. Проходя через кожные точки энергетических меридианов, энергия голубого луча, словно через микроскопические воронки, наполняет все ваше тело чистой голубой энергией, которая течет к горловому энергетическому центру, активируя щитовидную железу. А щитовидная железа является дирижером процессов восстановления новых клеток во всех органах. Вам становится легко и свободно. Вы парите в водах бассейна, как космонавт в невесомости.

### **Дыхательная гимнастика во время медитативных упражнений – «Дыхание космонавтов»**

Плавая в виртуальном бассейне, вы вдыхаете бесценный голубой воздух и ныряете под воду. Задержите дыхание на максимально возможное для вас время. В этот миг представьте, что голубой шар со вдохом входит через верхние дыхательные пути, проникает во внутренние органы, возвращается в горло, носоглотку, глаза, очищая их от негативных энергий. С этого дня делайте эту дыхательную гимнастику во время каждого сеанса энергоцветотерапии! Не смущайтесь, если в первые дни продолжительность задержки дыхания (резерв

дыхания) будет составлять только несколько секунд. Настанет время, и резерв дыхания у вас увеличится до 30 секунд и больше. Чем в большей степени вы разовьете резерв дыхания, тем лучше ваш прогноз на долгожительство!

Закончив плавание в голубом бассейне, вы по ступенькам поднимаетесь в синий бассейн. Погружаясь в синие воды, вы насыщаете энергией «третий глаз» – шишковидную железу, являющуюся энергетическим центром физического и духовного прозрения. Купайтесь в синих водах 5 минут, и за это время каждая клетка вашего организма наполнится целебной энергией синего луча.

Подтверждением огромных возможностей целительной энергии синего луча являются не только мои пациенты с начальной катарактой, но и удивительное исцеление, описанное в книге английской целительницы Викки Уол. Однажды, когда она работала фармацевтом в аптеке провинциального английского городка, к ней пришла посетительница – домработница в богатой семье. Обычно веселая, в этот день она выглядела очень расстроенной. Когда мисс Уол спросила ее, чем вызвана печаль, слезы покатились из глаз молодой женщины. «Я очень расстроена. Я была у врача по поводу глаз. Он сказал, что у меня катаракта, я скоро ослепну и мне будут делать операцию. Я в ужасе от того, что что-то будут делать с моими глазами. Я не думаю, что смогу это выдержать». Страх был огромным.

В ту ночь во время медитации и молитв целительница окружила несчастную женщину божественным исцеляющим потоком. Викки Уол пишет, что она увидела, как больная купается в прекрасном синем цвете. Целительница продолжала упоминать ее в своих молитвах, и каждый раз окутывала ее синим сиянием. Месяц спустя женщина пришла к Викки, улыбаясь. «Что Вы думаете, миссис Уол? – Сказала она, волнуясь. – Ни доктор, ни я не можем этого объяснить: неожиданно я смогла видеть, операция мне больше не нужна!»

Выполняйте упражнения во время пальминга 3–5 раз в день. Днем 2–3 раза делайте соляризацию или 3–5-минутное упражнение со свечой. Вы почувствуете, что прозреваете! Голубой луч устраняет ментальные нарушения, которые могут быть корнем любой проблемы, а энергия синего луча перестраивает структуру вашего подсознания, ведя к прозрению.

## **Четырнадцатый день школы. День фиолетового луча**

Это день фиолетового (пурпурного) луча. Утренние и вечерние упражнения выполняются, соответственно, по программе седьмого дня.

### **Новое медитативное упражнение – «Выход в космос»**

Вы делаете пальминг и вновь отправляетесь в путешествие по коридорам замка. Дорога приводит вас к двери с мерцающим фиолетовым (пурпурным) фонариком. Открыв дверь, вы попадаете в зеркальную пирамиду, наполненную фиолетовым и пурпурным светом (сочетание темно-синего с малиновым). В центре пирамиды на постаменте лежит сияющий драгоценный камень овальной формы и гигантских размеров. Поверхность этого яйцевидного кристалла огранена. Вы подходите к нему ближе, заглядываете в его «окна» и смотрите на насыщенный фиолетовый свет, который он излучает. Вы протягиваете руку, чтобы дотронуться до поверхности кристалла, и обнаруживаете, что рука беспрепятственно входит внутрь этого сокровища. Вы делаете шаг и вступаете в него. Своим дыханием вы ощущаете невероятную свежесть и легкую прохладу, как будто дышите воздухом, наполненным озоном после грозы. Вы видите, как свет проникает в ваше тело. Каждая клетка наполняется глубоким фиолетовым светом. Вы легко и свободно дышите, находясь в этой капсуле, как космонавт в невесомости.

Находясь в фиолетовом кристалле, сделайте 2–3 раза упражнение «Дыхание космонавтов». Продолжительность упражнения – 5–7 минут. Выполняйте его, чередуя с соляризацией или упражнением со свечой 2 раза в день.

## Третья неделя. Знак – волшебная лампа прозрения

Цель недели – освоение цветотерапии в домашних условиях и определение своих целебных цветов.

### Упражнение «Волшебный фонарь»

Возьмите настольную лампу, фонарь или светильник мощностью не более 40 Вт. Приготовьте 7 лампочек разного цвета (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Если нет таких лампочек, купите в магазине фото-товаров фильтры тех же цветов или цветную прозрачную пленку, из которой можно самостоятельно сделать 7 цветных экранов. Эти экраны следует установить перед светильником или прикрепить к фонарю.

Упражнение с лампой выполняется в положении сидя за столом на расстоянии 1 м от источника света, а с фонариком – на расстоянии вытянутой руки. После включения лампы выбранного цвета (или установки соответствующего экрана) двигайте шеей вперед—назад и влево—вправо. При этом ваши глаза неподвижны(!) и устремлены вверх лампы или в сторону от нее. Глаза неподвижны, а шея двигается. В этом положении глаза получают как бы «цветовой душ» (рис. 13).

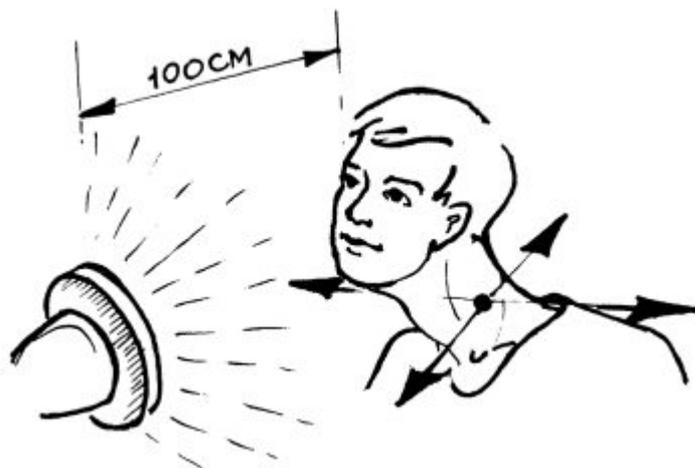


Рис. 13

В течение всей недели днем делайте поочередно упражнения с лампой и свечой длительностью по 5 минут: 3 раза со свечой и 3 – с лампой. А утром и вечером последовательно выполняйте упражнения с первого по седьмой день школы (в 15й день выполняйте упражнения первого дня, в 16й день—второго дня и т. д.).

Для упражнений с лампой выберите следующие цвета:

- 15-й день – красный;
- 16-й день – оранжевый;
- 17-й день – желтый;
- 18-й день – зеленый;
- 19-й день – голубой;
- 20-й день – синий;
- 21-й день – фиолетовый.

Не забывайте о диагностических таблицах! Они помогут в конце месяца выбрать свой целебный цвет для вашей дальнейшей практики восстановления и сохранения зрения.

## **Четвертая неделя. Знак – радуга жизни**

Цель недели – максимальное использование физических упражнений, цветодietetерапии лечебными растениями и комплексной цветотерапии для прозрения.

### **Двадцать второй – двадцать восьмой дни школы**

После проведения мониторинга с помощью диагностической таблицы вы убедились в значительном улучшении зрения и полны решимости выбросить ваши очки или, в крайнем случае, пользоваться ими только в редких случаях. Утром после комплекса упражнений «Волшебная семерка» вы настраиваетесь на прекрасный день. Вы строите новую модель своего организма, состоящую из обновленных клеток. А для жизнедеятельности новых клеток нужна энергия в виде целебных лучей радуги. Главным органом восприятия света и цвета являются ваши глаза, «радары» вашего «космического кораблика» – тела.

### **Медитативное упражнение «Зеркальная радуга»**

Вы видите перед собой большую радугу над головой, а под ногами – ее зеркальное отображение. Вы входите в эти цветные полосы энергии в новой последовательности – не от красного к фиолетовому, а наоборот, от фиолетового к красному. Входя в фиолетовую полосу, вы очищаете свое эфирное тело, то есть направляете энергию света на создание здоровой модели организма.

Затем вы входите в синюю полосу и производите перестройку вашего подсознания, повторяя про себя:

«У меня теперь новое прекрасное зрение, мне больше не нужны очки».

Затем, входя в полосу голубого луча, вы устраняете ментальные нарушения, которые являются корнем любой проблемы.

Переходя в полосу зеленого луча, вы достигаете полной гармонии вашего физического тела. Все клетки вашего организма начинают работать на принципах здоровой модели.

Следующая полоса желтого луча наполняет все ваши клетки солнечной оздоровительной радостной энергией, запуская процессы регенерации (восстановления) новых молодых клеток.

Вхождение в полосу оранжевого луча снимает все энергетические блокады в вашем физическом теле. И вот, наконец, вы попадаете в полосу красного луча, наполняясь жизненной энергией, то есть вы заземляетесь, достигая гармонии между физическим и энергетическим телами.

Конечно, во время упражнения не нужно напрягаться и вспоминать обо всех чудодейственных превращениях энергетических и физического тел! Просто расслабьтесь, и, мысленно переходя из цвета в цвет, ощутите необыкновенную физическую и духовную легкость.

### **Упражнение «Волшебный фонарь»**

Теперь вы уже работаете с любимыми вам лучами по 3–5 минут с использованием «волшебных фонариков» в следующей последовательности цветов:

- ◆ в 8 часов – красный;
- ◆ в 10 часов – оранжевый;
- ◆ в 12 часов – желтый;
- ◆ в 14 часов – зеленый;

- ◆ в 16 часов – голубой;
- ◆ в 20 часов – синий;
- ◆ в 22 часа – фиолетовый.

Вечером выполните упражнение со свечой. В остальные дни недели (с 23 по 28й день) работайте по программе 22-го дня. Если хотите, можете работать преимущественно со своим, уже выбранным вами сильным лучом определенного цвета. Можно упростить себе задачу и работать по наиболее универсальной упрощенной программе с использованием «волшебных фонарей» только 3 цветов:

- ◆ утром – оранжевый цвет;
- ◆ днем – зеленый цвет;
- ◆ вечером – синий цвет.
- ◆ Плюс работа со «своим» цветом.

Вечером обязательно выполните упражнение со свечой.

## **Двадцать девятый и тридцатый дни школы. Зачетные дни**

В эти дни проводятся зачетные занятия. Продолжайте выполнять упражнения «Зеркальная радуга» утром и «Волшебный фонарь» днем и вечером. Обязательно проведите проверку зрения и оценку здоровья по диагностическим таблицам. Советую также проверить остроту зрения у оптометриста или офтальмолога. Результаты вас приятно удивят!

## **Радуга питания**

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

### **Исцеляющие продукты**

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

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

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

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

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

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

**Дополнительно:** белое мясо птицы, белая рыба, белая фасоль, белое сухое вино, молочнокислые продукты, чеснок, черная икра, черный хлеб.

Важно, чтобы на столе в течение дня всегда сверкала радуга из «самоцветов» натуральных продуктов! Главные продукты основных цветов радуги: китайский лимонник, морковь, облепиха, укроп, черника, свекла, черный хлеб, чеснок, кефир.

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

## **Внимание! Опасные продукты**

Вы должны знать опасные для ваших глаз продукты: кофе (можно и полезно его заменить цикорием или кофейным напитком), кокакола, пепсикола и все сладкие газированные напитки, рафинированный сахар (лучше использовать фрукты, мед, тростниковый сахар), сдобные булочки, чипсы, гамбургеры, кремовые пирожные (заменить песочными и фруктовыми суфле), сосиски, сардельки, копчености (заменить вареным или тушеным натуральным мясом), курыгриль (можно, если есть без кожи и с овощами), картофельфри.

Помните, папиросы и сигареты – яд для ваших глаз!

## **Камни – носители целебных цветовых лучей**

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

### **Камни красного луча**

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

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

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

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

Вторым важным условием является использование драгоценных камней только шаровидной формы или ожерелий из крупных бусин на натуральной нити. Третье условие – для исцеления недопустимо использование драгоценных камней в сочетании с любой металлической оправой (золото, серебро и т. п.). И вот еще что важно: использовать драгоценные камни можно только при чистоте сердечных помыслов и свободе от дурных намерений – иначе результаты использования камней могут стать разрушительными!

### **Рубин**

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

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

Противопоказания: гипертония, острые воспалительные процессы.

### **Упражнение «Гольф»**

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

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



*Рис. 14*

2. В углубление между ключицами в основании шеи и верхним краем грудины (рис. 15).



*Рис. 15*

3. В углубление у внутренней складки век правой глазницы (между спинкой носа и правым глазом), а затем в то же место в левой глазнице (рис. 16).



*Рис. 16*

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

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

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

### Упражнение «Призма»

Упражнение является дополнением к первому и выполняется через 4 недели.

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

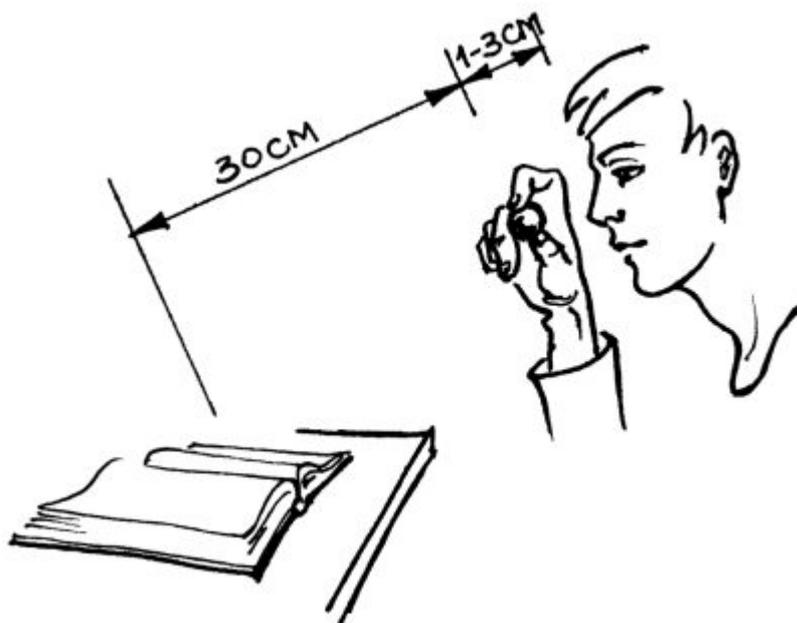


Рис. 17

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

### Упражнение «Бусы»

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



*Рис. 18*

## **Камни оранжевого луча**

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

Оранжевые камни определяют изначальный проект здоровых клеток для восстановления равновесия в системе. Когда вы начинаете работать с камнями оранжевого луча, лучи проникают в механизм всех систем на всех уровнях, приводя к идеальному цветовому равновесию во всех системах и органах человека. Камни оранжевого цвета: сердолик, оранжевый кальцит, красный авантюрин (светло-коричневый авантюрин).

### **Сердолик**

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

### **Упражнения с сердоликом**

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

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

Если появится чувство дискомфорта, экспозицию можно уменьшить в 2 раза и зафиксировать на этом уровне в течение 2–3 недель. Затем ношение бус можно увеличивать постепенно до 4 часов в день. Заставлять себя выдерживать длительные сеансы не следует – лучше идти медленными шагами. Если это ваш сильный луч, то уже через неделю к вам придет прекрасное ощущение комфорта, а взгляд станет широким и всеохватывающим, но в то же время прицельным и пронизательным. Натуральный прозрачный желто-оранжевый сердолик – лучший инструмент для генерации новых клеток и вытеснения ими из организма атипичных клеток.

## Оранжевый кальцит

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

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

### Упражнения с оранжевым кальцитом

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



Рис. 19

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

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

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



*Рис. 20*

Когда печень и почки очищены, можно приступать к очищению придаточных пазух носа (вокруг глазницы) и глаз. Для этого поместите шар на 10 минут последовательно на каждую из этих областей. Например, под нижним веком, под верхним веком, на глаза с закрытыми веками, в углубление между спинкой носа и внутренней стороной век (рис. 21, 22, 23).



*Рис. 21*



Рис. 22



Рис. 23

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

## Камни желтого луча

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

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

## Цитрин

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

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

Цитрин является великолепным драгоценным камнем для снятия напряжения глазных мышц при близорукости, спазмах аккомодации и компьютерном зрительном синдроме. При указанных процессах в глазах и мышцах шеи накапливается большое количество нецветовых энергий, и для их устранения очень полезно носить ожерелье из цитриновых бусин на шее.

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

## Упражнение «Ожерелье на голове»

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



*Рис. 24*

## Янтарь

Янтарь не является драгоценным камнем, поскольку он сформирован из затвердевшей смолы, однако он несет ценнейшую реликтовую информацию для восстановления здоровья. Для терапевтического использования лучшими являются округлые камни без непрозрачных включений, делающих материал тусклым, не слишком светлые и не слишком темные. Целебные свойства янтаря были известны еще до нашей эры древним племенам Африки и Месопотамии.

Янтарь положительно воздействует на организм. Он укрепляет сосуды, стимулирует движение лимфы, спинномозговой и межклеточной жидкостей. Его применение полезно для людей, страдающих низким артериальным давлением, глаукомой, катарактой и дистрофией сетчатки.

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



*Рис. 25*

## Упражнение «Горка»

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



Рис. 26

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

## Камни зеленого луча

Зеленый луч дает нам уверенность, позволяющую открыть глаза. Камни зеленого луча: изумруд, авантюрин, хризопраз, малахит, зеленый турмалин.

### Изумруд

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

Механизм действия изумруда заключается в «переваривании» негативных и дисгармоничных энергий, которые прилипли к нам. Изумруд воздействует на самую слабую часть тела, если вы носите его в виде ожерелья. Используйте только изумруд высшего качества с чистым насыщенным цветом и небольшим количеством включений. Низкие сорта с обезцвеченными участками или цветными вкраплениями не годятся для лечебных целей. Высококачественный изумруд начнет немедленно разрушать модели напряжения и застоя, приводя больной орган в равновесие с остальным телом.

## Упражнения с изумрудом

Ношение на шее ожерелья из мелких изумрудов длиной 20 см за короткий срок может заметно улучшить состояние здоровья. Продолжительность сеанса – 15 минут в первую неделю, 20 минут во вторую, 25 минут в третью и 30 минут в четвертую.

Накладывайте изумрудные диски или шары диаметром 2–3 см на глаза при закрытых веках на 15 минут ежедневно. В качестве аппликатора можно использовать и ожерелье из изумрудов (рис. 27, 28).



Рис. 27



Рис. 28

Примите положение сидя и наденьте на шею ожерелье из изумрудов. Сконцентрируйтесь на дыхании, не думая ни о чем. Сделайте глубокий вдох. Когда выдыхаете через рот, постарайтесь полностью освободить легкие. Теперь при вдохе воображаемый сияющий шар яркой зеленой энергии, который формируется у вас в области поясницы, медленно поднимается вверх по позвоночнику к макушке. Пусть шар зависнет у вас над головой, пока вы на несколько секунд задерживаете дыхание. Теперь медленно выдохните, а зеленый шар в это время двинется вниз по вашему телу спереди до точки над пупком. Когда шар войдет в тело после полного выдоха, сохраните его в себе, задерживая дыхание на 2 секунды.

Для достижения хороших результатов повторите все это 20 раз, чтобы зеленая энергия устранила всю дисгармонию и привела в равновесие системы организма. Делайте это упражнение 2 раза в день с целью тщательного очищения тела. Когда изумруд проникает внутрь и устраняет дисгармонию на физическом уровне, он начинает работать над коренной причиной физической болезни.

## Авантюрин

Авантюрин – источник врачующих и обезболивающих лучей. Зеленый луч авантюрина успокаивает. Он, как сапер, находит в наших органах мины замедленного действия в виде участков негативных энергий и нейтрализует их, снимая боль и исцеляя.

## Упражнения с авантюрином

Наденьте ожерелье из авантюрина. Вообразите поток зеленых искр света, падающий на вас. Когда эти искры света касаются тела, оно начинает расслабляться. Крупинки зелени проникают в вас. Ваши глаза наполняются целебным зеленым светом. Помните: ваши глаза – это окна души. Так позвольте зеленому свету промыть ваши глаза и все слабые органы. Представьте, что темная масса негативных энергий смывается этим зеленым потоком и уходит в землю.

Продолжительность такого сеанса – 7–10 минут. Проводите их ежедневно или через день, и уже вскоре вы убедитесь по таблице в улучшении своего зрения.

## Малахит

Малахит – камень мудрости. Для лечебного применения наиболее пригодны бусины идеальной сферической формы с черными глазками, которые заключены в совершенно правильные окружности зеленого или черного цвета. Глазки являются лучшими трансляторами земной памяти, а концентрические круги вокруг них – это усилители информации.

## Упражнения с малахитом

Медленно приблизьте глазок малахита к своему глазу. Пусть ваш взгляд мягко расфокусируется. Погрузитесь в глубину черного глазка, настройтесь на мысли о выздоровлении и восстановлении зрения. При этом вы постигаете древнюю мудрость, и эта мудрость придет к вам в тяжелую пору нужды и выручит вас. Повторяйте это упражнение ежедневно в одно и то же время в течение 15 минут. Первые 3 дня подносите малахит к одному и тому же глазу. С четвертого по седьмой день делайте упражнение с закрытыми глазами. Представьте, что глазок малахита – это глаз того, кто искренне заботится о вас.

С восьмого по девятый день подносите малахит к другому глазу и делайте упражнение так же, как прежде. Затем дайте себе отдых на 9–12 дней с тем, чтобы новая информация лучше усвоилась вами. И когда вы проверите по таблице свое зрение, вы удивитесь, что стали видеть лучше.

После упражнений с малахитом мягко сфокусируйте свой взгляд, как будто вы даете отдых глазам или смотрите искоса. Такое «отдыхающее» зрение является прекрасной релаксацией для глаз.

## Камни голубого луча

Голубые камни являются носителями голубого луча, который регулирует и передает импульсы – вибрационные эквиваленты наших органов чувств (зрения, слуха и др.) в мозг, где они обрабатываются и сортируются, пополняя память, или служат мотивацией для действия. Так же, как голубой луч помогает крови течь по нашим кровеносным сосудам, голубая энергия обеспечивает необходимый поток мыслей и впечатлений, прививая уму новые продуктивные привычки. Камни голубого луча: голубой сапфир, аквамарин, ляпис-лазурь (лазурий), голубой кружевной агат, азурит, индоголит (голубой турмалин), бирюза.

## Голубой сапфир

Как носитель голубого луча, сапфир является наиболее мощным из голубых камней. Этот кристалл, обработанный в форме диска или шара, не имеет себе равных – он доставляет

чистейшую энергию голубого луча в наши тела. В древности голубой сапфир надевали тогда, когда обращались к оракулу или когда открывался третий глаз. Эта форма развития интуиции и связи с невидимыми внутренними силами стимулируется и усиливается сапфиром.

Голубой сапфир поможет установить связь между духом и высшими ментальными функциями. Он поможет очистить нервные клетки сетчатки, чувствительные к синему цвету, и активизировать поток импульсов в зрительные центры коры головного мозга.

## **Упражнения с сапфиром**

Наденьте ожерелье из бусин голубого сапфира. Разместите шар из голубого сапфира диаметром 5–10 мм на уровне глаз и смотрите на него широко открытыми глазами в течение 10–15 минут. Представьте, как поток голубой энергии пронизывает ваши глаза, проходит через мозг и выходит через зрительные центры коры головного мозга в затылочной области. Насыщение зрительного тракта энергией голубого луча приводит к невероятному очищению зрительных путей и улучшает контрастность зрения. Помимо улучшения физического зрения, сапфир поможет вам увидеть окружающих вас людей совершенно по-новому, представит их многогранными личностями.

Голубой сапфир успокаивающе действует на глаза и работает как факел, сжигающий накопившийся в глазах и в мозгу «мусор». Ношение сапфировых бус поможет вам выбраться из хаоса ваших мыслей и чувств. Ментальные и клинические расстройства будут отступать в присутствии голубого луча. Под влиянием очищающего действия голубого луча целые области мозга наполняются ярким светом, состоящим из индивидуального набора семи цветов, которые соответствуют назначенному при вашем рождении проекту. Токи в теле начнут перемещаться с большей легкостью. Все органы и ткани будут лучше насыщаться кислородом, наполняя новой силой и энергией каждую клетку.

Через месяц работы с голубым сапфиром подключайте камень фиолетового луча аметист, желтый цитрин и синий содалит для того, чтобы связать ваш разум с высшей духовной природой.

## **Аквамарин**

Аквамарин – это драгоценный камень выбора, ослабляющий боль, открывающий третий глаз и верхний энергетический центр, хорошо снимающий негативные энергии стрессов, которые, как правило, скапливаются в шейном отделе позвоночника и на уровне верхних грудных позвонков.

## **Упражнения с аквамарином**

Полезно ношение бус из аквамарина и аппликации на шейный и грудной отделы позвоночника камней весом до 5 каратов на 15 минут. Процедуры надо начинать постепенно, через день, давая организму время привыкнуть к камню. Через месяц можно перейти к ежедневным сеансам, постепенно увеличивая экспозицию до 1 часа в день.

Люди творческих профессий могут надевать ожерелье на период занятий творчеством, поскольку аквамарин помогает раскрытию творческого потенциала. Аквамарин надо постоянно очищать попеременно холодной и горячей водой каждые 2 недели. Соленая вода также хорошо очищает аквамарин.

Жрецы древности и высшее духовенство пользовались аквамарином для углубления своих знаний и проникновения в свои прошлые жизни и в будущее. Применяя огромные кристаллы аквамарина, некоторые вспоминают фрагменты из прошлой жизни. По одной из гипотез, эгоистическое использование этого камня правителями Атлантиды привело к

гибели этой цивилизации. Используйте энергию аквамарина только для очищения тела и возвышения души, не пользуйтесь его мощью для контроля над другими, и он принесет вам радость исцеления.

## **Ляпис-лазурь (лазурит)**

Ляпис-лазурь работает, в основном, с физическими и астральными сердечными энергетическими центрами. Поток энергии по энергетическим меридианам устремляется в энергетические центры (чакры), а затем стимулируется ляпис-лазурью, которая открывает все заблокированные каналы.

## **Упражнения с лазурином**

Если вы хотите получать энергию с разных уровней единым потоком, носите лазурином в виде ожерелья.

## **Азурином**

Азурином «работает» с органами чувств. Его воздействие может улучшить зрение, если проблема зрения является результатом нарушения связей глаза с мозгом (травматические и токсические повреждения зрительных нервов, сосудистые нарушения мозгового кровообращения, воспалительные процессы, глаукома, то есть частичная атрофия зрительных нервов).

## **Упражнения с азурином**

Тем, кто плохо различает оттенки цвета, качество поверхности, степень контрастности и яркости света, азурином окажет значительную поддержку. Для восстановления зрения необходимо носить ожерелье из крупных бусин диаметром 6–8 мм. Это разовьет ваши зрительные способности за счет стимуляции наблюдательности. Носить ожерелье нужно днем, совмещая его ношение с упражнениями по детальному рассматриванию окружающих предметов (экспонаты на выставках, картины, скульптуры, фотографии).

Азурином помогает человеку, находящемуся в состоянии депрессии, увидеть красоту мира и оценить ее. Когда азурином носят на шее, он оказывает общее смягчающее действие на все органы чувств. Азурином стимулирует активность селезенки и щитовидной железы, если его носить продолжительное время. Уровень активности всех клеток тела задается щитовидной железой. Именно она контролирует рост клеток. Селезенка управляет активностью желудка и пищеварением. Активизируйте селезенку – и организм обретет аппетит к жизни. Азурином будет стимулировать деятельность 100 здоровых клеток не только мозга и зрительных путей, но и органов пищеварения, которые станут лучше функционировать. Он улучшает также способность ума различать и анализировать данные зрительного восприятия.

## **Камни синего луча**

Синий луч является лучом интуиции, третьего глаза, прозрения физического и духовного, вдохновения и процветания. Мы почти лишены синего луча. Различать оттенки синего нам очень трудно, поскольку сетчатка глаза обладает низкой способностью различать синий цвет. Поэтому овладение энергией синего луча в наше время откроет новые «двери» к прозрению и преобразованию себя как личности и окружающей среды. Интуиция и способность к восприятию всей картины (панорамное зрение) значительно возрастают, когда аура насыщается синей энергией.

Камни синего луча: синий содалит, обыкновенный содалит, иолит (кордиерит).

## Синий содалит

Синий содалит – камень глубокого темно-синего цвета.

### Упражнения с синим содалитом

Выберите бусины самого высокого качества – из прозрачного камня. Размер – 4 мм. Нитка бус из шариков синего содалита значительно поднимает уровень синего луча. Вначале носите по несколько часов в день только один содалит, прикрепив его скотчем в область проекции третьего глаза на лбу над переносицей (рис. 29).



Рис. 29

Лучше это делать вечером после работы. Такое упражнение выполняйте от 1 до 3 недель, пока не почувствуете насыщение этой энергией в виде улучшения панорамного и центрального зрения.

Наденьте бусы из синего содалита, сядьте и приготовьте ручку и бумагу. Вспомните те негативные влияния, которые спровоцировали когда-то ухудшение вашего зрения и настройтесь на его восстановление. Закройте глаза и на 5 минут мысленно вернитесь к истокам, уберите негативные энергии, скажите себе, что это была случайность, и вы сейчас нейтрализуете ее последствия. Энергия синего луча вытеснит имеющуюся у вас негативность.

Ежедневное ношение бус из содалита постепенно вытеснит накопившиеся за годы негативные энергии. Настройтесь внутренне на разрыв этих негативных связей. Этот процесс с каждым днем будет становиться все более легким и доставит вам удовольствие от физического и внутреннего прозрения. И к вам придет уверенность, что при поддержке синего содалита вы сумеете преодолеть свои прежние ограничения.

## Иолит

Иолит – очень интересный камень синего луча. Ношение иолита развивает ясновидение. Он помогает нам видеть внутренним зрением в «темных пределах». Благодаря иолиту мы признаем шестое чувство, то есть знание, за которым нет четко сформированной информации. Вглядываясь в иолит и практикуя искусство косвенного зрения, вы сможете увидеть многое из того, что было раньше скрыто от вас.

Косвенное зрение – искусство видеть не глядя – это прием, когда зрение мягко расфокусируется, в результате чего проясняется все то, что находится в области периферического зрения. Особенно эффективно применение иолита у пациентов с глаукомой и атрофией зрительного нерва.

### Упражнения с иолитом

Положите большой кусок прозрачного иолита на подставку, чтобы он находился перед вашими глазами на расстоянии 18 см от них. Попробуйте смотреть на что-нибудь, находящееся за иолитом на расстоянии 10–12 м, а затем медленно введите иолит в свое поле зрения, сохраняя фокусировку глаза вдаль (рис. 30).

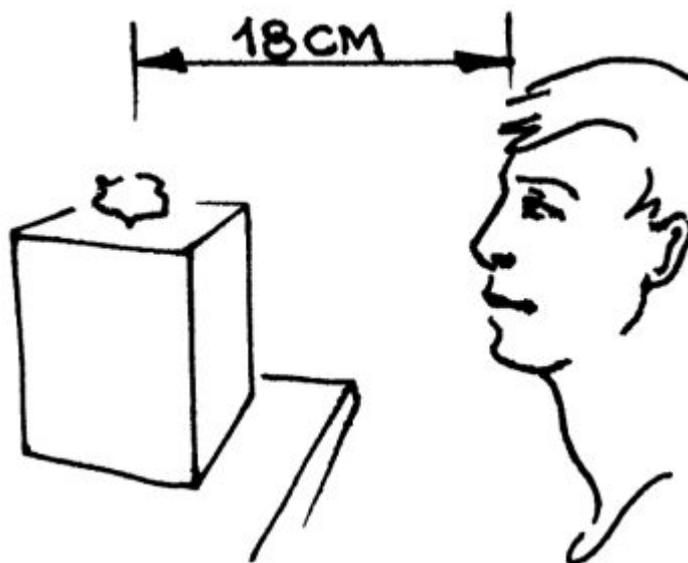


Рис. 30

Те, кто обладает активным воображением, скорее способны к ясновидению. У носителей иолита проекция третьего глаза будет совмещена в физической, астральной и других оболочках. Когда эти тела выстроятся вдоль синего луча иолита, вы сможете ярче видеть сны. Внутреннее зрение станет намного острее, и неуловимый серебристый луч осветит картину со всех сторон.

### Камни фиолетового луча

Фиолетовый луч несет нам понимание внутреннего равновесия и милосердия, которые приходят к нам, когда мы открываемся пурпурному или фиолетовому лучу. Равновесие является истинной внутренней силой. Оно проявляется в умении пройти через испытания жизни, не обжигаясь. Фиолетовый луч управляет взаимосвязями между органами и системами человеческого тела и между людьми. Каждый орган должен научиться действовать

так, чтобы выполняя свою функцию и четко помня собственные нужды, одновременно наилучшим образом отвечать потребностям других органов.

Камни фиолетового луча: аметист, лавандовый аметист, пурпурный гранат (родолит), пурпурный радужный флюорит, сугилит (лувурит).

## **Аметист**

Лучшие разновидности аметиста отличаются насыщенным фиолетовым цветом, абсолютно прозрачны и искрятся. Этот камень наиболее глубоко работает с подсознанием.

### **Упражнения с аметистом**

Начните ваше знакомство с аметистом с ношения на шее нитки бус диаметром 4–6 мм каждая. В течение первых нескольких недель носите бусы ежедневно по 6–8 часов или надевайте на ночь – это прекрасный способ установить связь с подсознанием.

Работая с аметистом, следует заранее его программировать. Например, запрограммировать его на восстановление нарушенных зрительных функций в течение 30 дней. Думайте об этом, надевая ожерелье на шею днем или перед сном (рис. 31), и он начнет работать, восстанавливая нарушенные связи между органом зрения и внутренними органами. Через некоторое время вы заметите улучшение зрения.



*Рис. 31*

Некоторым большую пользу приносит ношение бус, надеваемых на лоб. Такое размещение направляет воздействие аметиста на мозг и ментальную оболочку, пробуждая и область зрения. Такое ношение бус рекомендуется во второй половине дня, к вечеру, по 15–30 минут ежедневно.

## **Сугилит**

Этот камень помогает открыть третий глаз. При этом он снижает напряжение в шишковидной железе. Его вибрации активизируют эту железу. Он также активизирует работу

гипофиза для выработки гормонов саморегуляции, необходимых для поддержания гармонии физического тела.

Этот камень используется для исцеления физического тела. Механизм лечебного действия сугилита заключается в нейтрализации отклонений в потоках сверхфизических энергий вдоль энергетических меридианов (воображаемых линий на теле человека вдоль хода нервных волокон). Хотя эти энергии невидимы для большинства людей, экспериментально показано, что есть люди, которые постоянно воспринимают эти энергии посредством зрения. Они предстают для них в виде тонких белых линий либо в виде сияния вокруг тела.

## **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.