

Олег Панков

**КАК ОЧКИ
УБИВАЮТ
НАШЕ ЗРЕНИЕ:**

МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 617.7
ББК 56.7
П16

Панков, Олег.

П16 Как очки убивают наше зрение: методики восстановления / Олег Панков. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 224 с. — (Упражнения для жизни).

ISBN 978-5-17-164386-7

В книге представлен результат 30-летних исследований врача-офтальмолога, посвятившего свою жизнь делу охраны зрения. Автор собрал и проанализировал данные как о вредностях, портящих людям жизнь и зрение, так и об удивительных способностях к исцелению и необычных эффектах обычных вещей — света, воды, минералов, пищи и т.п.

С помощью этой книги вы легко освоите 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 и оздоровят организм в целом. «Нет настолько плохого зрения, чтобы его нельзя было улучшить...», — утверждает автор.

УДК 617.7
ББК 56.7

ISBN 978-5-17-164386-7

© Панков О.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

«Куда заглядывает солнышко, там врачу делать нечего!»

Пословица

«Цени то, что солнце освещает тебя своими лучами; оно дает силу, благоденствие и здоровье, так как оно окрашивает в красный цвет твои кровяные шарики и чудодейственно укрепляет и успокаивает твою нервную систему. Помни, что без света не может быть крови или, по крайней мере, здоровой крови, а без крови нет жизни.»

Платен

Человеческий глаз — это орган, созданный для восприятия света. Это самый ценный и удивительный дар природы. В глазах отражается все, что мы чувствуем: радость, страдания, равнодушие, любовь и ненависть. Глаза — это не только зеркало души, но и зеркало общего состояния здоровья. Глаз — очень чувствительный и легко ранимый орган. Слишком яркий свет причиняет глазам боль, загрязненный воздух, дым, пыль вызывают слезотечение, а иногда даже воспаление глаз.

Солнечный свет необходим глазам — солнце поддерживает здоровые глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков. К тому же 80% ультрафиолета поступает в организм человека через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Все «очкарики» — хронические больные!

Свет создает цвет и форму. С научной точки зрения свет — это поток электромагнитной энергии с различными длинами волн, излучаемый солнцем. Когда отраженные от объектов волны попадают в наши глаза, они создают ощущение света. Мы видим с помощью отраженного света. В видимом диапазоне электромагнитные волны низкой частоты регистрируются мозгом как красный цвет, а высокой — как фиолетовый.

Из-за молекулярной структуры и пигментации каждого объекта лучи света смешиваются, поглощаются и отражаются с различной интенсивностью. Объекты, которые кажутся темными, поглощают больше лучей света и, следовательно, отражают меньше. Соответственно, уменьшается световой поток, который попадает в глаз, что создает иллюзию более темного цвета. Более светлые объекты отражают больше света, создавая иллюзию блеска, яркости.

Цвет — это свойство света. Если свет разложить на отдельные составляющие с разными длинами волн, мы получим разные цвета. Семь цветов радуги — это только малая часть спектра солнечного света. У каждого цвета есть множество оттенков и вариаций оттенков.

Каждый объект имеет свои характеристики поглощения и отражения. Когда дневной свет попадает на объекты различного цвета, каждая часть спектра поглощается и отражается в соответствии с этими характеристиками.

Вы спросите, какое отношение все это имеет к нашей методике целительства? Все очень просто — различные частоты оптического спектра (цвета) влияют на различные «энергии» человека. Некоторым цветам легче удастся влиять на высокие частоты мозга, потому



что они относятся к более высокочастотной части спектра. Другие цвета влияют на системы или «энергии» тела (которые действуют более медленно), потому что они имеют более низкую частоту.

Чтобы полностью понять это, мы должны научиться рассматривать себя как энергетическую систему. Все в жизни создается в результате вибрации. Эта вибрация представляет собой результат движения электронов вокруг протонов каждого атома в каждой молекуле любого вещества во Вселенной. Вибрация существует в живой и неживой материи. Вибрация живой материи более активна и разнообразна, чем неживой, но существует она везде.

Драгоценные камни — это мощные носители целебной энергии, которая входит в резонанс с энергией здоровой клетки. Драгоценные камни могут исцелять, потому что они несут, концентрируют, поляризуют и усиливают вибрационную энергию, так необходимую для жизни любого существа. Умение выбирать драгоценный камень или другой минерал и использовать его энергию для исцеления человека, не навредив при этом, — большое искусство. Это не магия — это умение приобрести контроль над энергетическими процессами, происходящими в организме, т.е. контроль над состоянием своего здоровья.

Все органы, ткани и системы тела состоят из атомов, вибрирующих сходным образом. Если что-то раздражающее (например несоответствующая пища) проникает в тело, это может привести к изменению его нормального вибрационного состояния (в данном случае пищеварительной системы). В такие периоды телу необходима помощь для восстановления исходного состояния. Мы можем использовать *вибрационное лекарство*, чтобы восстановить баланс в этой проблемной сфере.

Вибрационное лекарство — это тонкий энергетический стимул, взаимодействующий с энергетической системой человеческого тела с целью помочь стабилизировать физическое, эмоциональное, ментальное и духовное состояние. Обеспечивая правильное фокусирование энергии на проблемную сферу, мы можем восстановить

баланс в этой сфере. Благодаря вибрационным лекарствам мы восстанавливаем должный поток энергии. К эффективным вибрационным лекарствам относятся звуки, ароматы, экстракты трав, кристаллы, камни и, конечно, цвет.

Изначальная задача — с помощью энергии цветного излучения определить, как здоровая клетка будет взаимодействовать со своим окружением при оптимальных условиях. Когда организм функционирует правильно, спектр энергии у каждой клетки или органа отражает здоровое их состояние и способствует потоку жизненной силы в клетках и органах.

Помимо живительной, созидательной энергии существует энергия неживая. Она не способствует потоку жизненной силы в клетках и органах человека. При накоплении такой энергии в больших количествах происходит нарушение энергетического баланса в клетках и органах, приводящее к нарушению их функций. Если участки скопления такой энергии сохраняются длительное время, то организм задерживает большее, чем необходимо, количество жиров, жидкости, токсинов. Организм утрачивает естественную способность контролировать уровень содержания веществ. Клетки задерживают воду. Возникают скрытые отеки.

При нарастании количества такой энергии ситуация ухудшается. Энергия все сильнее концентрируется, накапливается внутриклеточная и межклеточная жидкость, нарастает количество вредоносных положительных ионов, и застойные явления усиливаются. Лимфа и кровь загустевают. Белые и красные кровяные тельца слипаются — это хорошо видно в капле живой крови под микроскопом. Таким образом возникают участки энергетической блокировки, т.е. препятствия на пути свободного потока энергии. Так возникают патологические очаги в том или ином органе — болезни.

В этих случаях спасением является использование энергии цветного луча. Применение света, звука или иной вибрационной энергии необходимо для корректировки энергетического состояния человека и обеспечения 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 построена его уникальная школа восстановления зрения за 30 дней.

Правильнее было бы сказать — восстановление здоровья в целом, так как предлагаемая методика включает очищение и оздоровление всего организма как обязательный этап восстановления зрения. В этом, дорогой читатель, вы очень скоро убедитесь, начав осваивать эту высокоэффективную методику самоисцеления!

Часть I

Физиологическое значение цвета

Я уже неоднократно писал в своих работах, что профилактику и лечение необходимо начинать не с больного органа, а с первопричины патологического процесса, т.е. с очищения организма. Следует дать ему после этой очистки хорошее полноценное питание, которое строится на цветowych принципах применения продуктов обязательно из семи цветов (цветодиеетотерапия).

Каково же физиологическое значение каждого из цветов?

Красный цвет (620–760 нанометров) — это цвет планеты Марс и стихии огня согласно канонів 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 иридорекфлексотерапия). 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 нм) улучшает кровообращение, пищеварение, трофику кожи, способствует регенерации (восстановлению) нервной и мышечной ткани, стимулирует деятельность половых желез, усиливает сексуальность, повышает уровень нейроэндокринной регуляции, повышает мышечную силу.

В офтальмологии эффективен при лечении амблиопии, миопии, атрофии зрительного нерва, дистрофиях сетчатки.

На Востоке его считают цветом Солнца, который дает здоровье, красоту, омоложение.

Его можно назначать пожилым людям.

Желтый цвет (575–585 нм) 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 нм) 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 нм) успокаивает, обладает бактерицидным действием, снижает артериальное давление, головные боли и аппетит. Устраняет воспалительные процессы.

Эффективен при близорукости, спазмах аккомодации, воспалительных заболеваниях глаз.

Передозировка может вызвать чувство страха. Это цвет «эмоционального энергетического центра», от его состояния зависит глубина на чувств, чувство гармонии или ранимость.

Синий цвет (450–480 нм) оказывает управляющее воздействие на гипофиз, парасимпатическую нервную систему, обладает антибактериальными свойствами, снижает воспалительные явления и боли. Омолаживает, повышает творческую активность и иммунитет.

Эффективен при лечении воспалительных заболеваний глаз, глаукомы, катарактах, помутнениях роговицы и стекловидного тела.

По восточным традициям синий цвет является символом Веры, Надежды, Судьбы. На Востоке считают, что связь его с шестым энергетическим центром («третий глаз») позволяет человеку ориентироваться в потоке времени: видеть прошлое и будущее.

Фиолетовый цвет (380–450 нанометров) оказывает тонизирующее действие на головной мозг и глаза, способствует выработке гормонов радости (эндорфинов), мелатонина. Омолаживает, повышает творческую активность и иммунитет.

Эффективен при катарактах, увеитах, помутнениях роговицы.

По канонам восточных оздоровительных систем окраска энергетических центров человеческого тела такова:

1. Копчиковый (промежность) — красный.
2. Сакральный (над лобковой костью) — оранжевый.
3. Пупочный (солнечное сплетение) — желтый.



4. Сердечный (углубление 5 грудного позвонка) — зеленый.
5. Горловой — голубой.
6. Лобный — синий.
7. Верхушечный — фиолетовый или пурпурный.

Системная энерготерапия — это:

Самосознание необходимости духовного и физического очищения человека. Мысль на восстановление зрения передается в зрительные центры коры головного мозга и включает «кнопки» управления зрением.

Физическое самоочищение — поиск первопричин, мест скопления негативной энергии (наших «сожителей» — паразитов, вирусов, бактерий, грибков).

Непосредственное воздействие на «паразитов».

Детоксикация организма. Включение дренажных систем на вымывание токсинов (шлаков) из организма.

Собственно энерготерапия или квантовая терапия.

Непосредственно тренинг (специальные лечебные упражнения).

Цветодиетотерапия.

Школа восстановления зрения за 30 дней

Школа восстановления зрения, построенная на принципах системной энерготерапии и вибрационного исцеления, состоит из 4 циклов по 7 дней и 2 зачетных дней.

Первая неделя

Самоочищение — основа восстановления зрения

Первый день школы. Знак — алая роза

Упражнение «Радуга»

Вы только что проснулись. Лежа в постели и не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мыслеобраз после пробуждения, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» вашего мозга на доброе утро и желание хорошо видеть. Это

упражнение занимает 1–3 секунды, но оно будет вашим главным упражнением на всю жизнь!

Упражнение «Довольный котенок»

Лежа на спине с закрытыми глазами потянуться, вытянув пальцы ног и откинув голову. Вытянуть шею до конца. Дать максимальную растяжку всему позвоночнику— так же, как потягиваются кошки. Руки откинуть в стороны. Длительность упражнения 3–5 секунд (рис. 1).

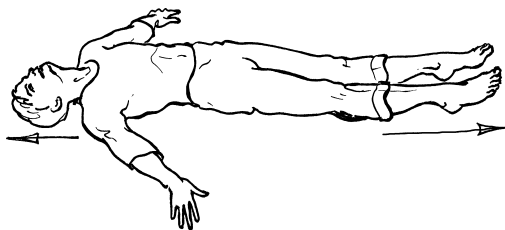


Рис. 1

Утренний настрой

Затем необходимо расслабиться на 5 секунд, открыть глаза и мысленно прочесть настрой: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои все видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой».

Упражнение «Довольный котенок» в сочетании с настроем повторить 3 раза.

Упражнение «Азбука»

Лежа на спине открыть глаза и совершать движения глазами яблоками, мысленно прописывая все буквы алфавита от «А» до «Я». Это займет 3040 секунд.

После упражнений нужно встать и далее действовать как всегда: очистить кишечник, ротовую полость.

Затем следует провести несколько специальных очищающих процедур.

Чистка лимфы

Шейные, лицевые и глоточные лимфатические узлы тесно связаны с лимфатическими сосудами глаза. Инфекция, экологические яды, продукты метаболизма задерживаются в лимфатических сосудах. Чтобы очистить лимфатические сосуды от накопленных за ночь токсинов, надо утром проделать специальную процедуру: набрать в рот столовую ложку растительного масла и перемещать это масло по полости рта в течение 3–5 минут. За это время масло станет «грязным» и изменит консистенцию. Затем его надо выплюнуть, прополоскать горло водкой и почистить зубы. Подъязычные и носоглоточные лимфатические пути связаны анастомозами с лимфатической системой глаз, поэтому поддержание чистоты этих путей обеспечивает очистку смежных глазных лимфатических путей глаз.

Если такой очистки не делать, то со временем токсическая лимфа обратным током может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там.

Контрастный душ

Следующая общеоздоравливающая гигиеническая утренняя процедура — контрастный душ (3–5 чередований горячей и холодной воды). Я рекомендую заканчивать его струей ледяной воды или обливанием холодной водой из ведра.

Ванночки для глаз

После душа я рекомендую делать ванночки для глаз. С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан крутого кипятка. Утром зачерпнуть чайной ложкой 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

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