



**МЕТАФОРА  
ЗДОРОВЬЯ**



ОЛЕГ ПАНКОВ

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПО ПАНКОВУ

*НОВОЕ ИЗДАНИЕ  
ЛЕГЕНДАРНОЙ МЕТОДИКИ*



Москва

УДК 617.7  
ББК 56.7  
П16

При участии *Ольги Копыловой*

**Панков, Олег Павлович.**

П16 Восстановление зрения по Панкову: новое издание легендарной методики / Олег Панков. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины).

ISBN 978-5-04-190026-7

Перед вами самое эффективное руководство для коррекции зрения от известного врача-офтальмолога с многолетним стажем Олега Панкова. В своей книге он расскажет, как, используя свет и его воздействие на зрительные органы, исправить зрение и укрепить мышцы глаз. Комплексные занятия, включающие гимнастику и специальные упражнения с использованием света, помогут вам сэкономить время и деньги, а также избавиться от самых разных заболеваний глаз — даже таких как косоглазие, близорукость, пресбиопия и другие.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 617.7**  
**ББК 56.7**

© Панков О.П., текст, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-190026-7

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово от имени редакции.....	11
<b>ШКОЛА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ</b> .....	13
Упражнение «Радужное настроение».....	15
Упражнение «Кошкино утро».....	15
Упражнение «Прописи глазами».....	16
Упражнение «Быстро моргаем».....	16
Упражнение «Йоговское дыхание».....	16
Упражнение «Да будет свет!».....	17
<i>Как выполнять упражнение</i> .....	19
Упражнение «Пунктирная соляризация».....	20
Упражнение «Пунктирная соляризация с морганием».....	20
Упражнение «Пока горит свеча».....	21
Пальминг — это спа для глаз.....	22
Упражнение «Цветовой душ».....	24
<b>ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ</b> .....	25
Продукты прозрения.....	25
Черника — это суперфуд.....	26
Опасные для глаз продукты питания.....	28
<b>ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ГЛАЗ</b> .....	29
Витамин С (аскорбиновая кислота).....	29
Витамин А и каротиноиды.....	30

Витамин Е .....	31
Витамины группы В .....	32
Другие полезные вещества .....	33
Вещества, избыток которых опасен для глаз .....	35

## **СТАРЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ.**

### **КАК ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ? .....**

Тренинг на расслабление глаз перед чтением .....	37
Упражнение с будильником и наручными часами .....	38
Упражнение «Текст с уменьшающимся шрифтом» .....	39
Упражнения с текстами .....	42
<i>Упражнение с текстами «Ближе — дальше»</i> .....	42
<i>Упражнение с текстами «Книга на носу»</i> .....	44

Основные правила при выполнении упражнений с текстами .....	44
Воображаемое правописание .....	55

### **ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ГЛАЗАМИ .....**

Душ для глаз .....	57
Ванны для глаз .....	57
Подушечки для глаз .....	58
Точечный массаж для улучшения зрительных функций .....	59
Утренняя гимнастика для глазных мышц .....	62

### **УПРАЖНЕНИЯ С ТАБЛИЦАМИ .....**

Таблица для проверки зрения (Головина — Сивцева) .....	65
<i>Упражнения для расслабления глаз</i> .....	65

---

Упражнение «Моргаем» .....	65
Упражнение «Раскачиваемся и моргаем» .....	66
Таблица «Мишень» .....	66
Упражнение «Медленное слежение за целью» .....	66
Упражнение «Наблюдаем за целью разными глазами» .....	67
Таблицы с траекториями .....	67
Таблицы «Зарядка для глаз» .....	84
Упражнение «Вверх-вниз» .....	84
Упражнение «Вправо-влево» .....	84
Упражнение «Смотрим по диагонали» .....	85
Упражнение «Смотрим по кругу» .....	85
Упражнение «Вертикальная восьмерка» .....	85
Упражнение «Целимся в точку» .....	85
Упражнение «Смотрим по спирали» .....	86
Упражнение «Горизонтальная восьмерка» .....	86
Упражнение с очками «Ближние и дальние восьмерки» .....	86
Упражнение с очками «Отдвигаем очки от глаз» .....	87
Таблица «часы на стене» .....	87
Упражнение «Перемещение взгляда к мишени» .....	87
Упражнение «Повороты головой с зафиксированным взглядом» .....	87
Упражнение на изменение дистанции фокусировки взгляда .....	88
Таблица «Осьминог» .....	89
Упражнение «Передвижение взгляда по рисунку» .....	89

<i>Упражнение «Передвижение взгляда по ломаной линии»</i> .....	90
<i>Упражнение «Передвижение взгляда по овалу»</i> .....	90
Афиша для проверки зрения .....	90
<i>Упражнение «Правописание в воображении»</i> .....	92
<i>Упражнение «Целься — огонь!»</i> .....	92
<i>Упражнение «Раскачивание буквы»</i> .....	93
Таблица «Звезда» .....	94
Упражнения для больших и маленьких .....	94
Таблица «Фигуры» .....	95
Таблица «Цифры» .....	95
Таблица «Знаки» .....	95
Таблица «Овощи-фрукты» .....	95
Таблица «Животные и птицы» .....	98
Таблица «Игрушки» .....	98
Таблица «Города» .....	98
Цветотерапия: цвет может стать подспорьем в лечении! .....	98
Цветовой душ .....	107
Расслабление глаз после выполнения упражнений .....	108
<b>ИГРЫ ДЛЯ ГЛАЗ</b> .....	109
Забавный тренинг .....	109
Срисовывание предметов, находящихся на расстоянии .....	109
Записывание символов, находящихся на расстоянии .....	110
Морской бой на расстоянии .....	111
Упражнения с регулярным изменением дистанции фокусировки .....	112

---

Теннис с цветными шариками.....	112
Игровые лабиринты для глаз.....	113
Видеопрогулка не выходя из дома.....	114
Чередование эпизодов света и темноты.....	114
Перемещение предметов на столе.....	115

## **ИСТОЧНИКИ СВЕТА**

### **КАК ТРЕНИРУЮЩИЙ ФАКТОР.....**

Тренинг с источником света на центральную фиксацию.....	121
Тренинг с контрастным светом.....	121
Цветовой массаж для глаз.....	122
Полюбите фейерверки и гирлянды.....	123
Поляризованный свет полезен для глаз.....	123
<i>Поляризующие фильтры и поляризационные     очки.....</i>	126
<i>О том, как видят мир муравьи.....</i>	127
<i>Поднимите глаза к небу!.....</i>	128
<i>Свет радуги и гало.....</i>	130
<i>Чем полезен для глаз мокрый асфальт.....</i>	130
<i>Тренинг с центральной фиксацией     на отражениях света в воде.....</i>	131
<i>Поставьте аквариум напротив рабочего     стола.....</i>	132
<i>Тренинг с центральной фиксацией отражения     света в стекле.....</i>	133
<i>Медитация с отраженными изображениями.....</i>	133
<i>Лечение низкоэнергетическим светом.....</i>	134
<i>Как поляризованный свет действует     на мозг.....</i>	136

<b>БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ГЛАЗ</b> .....	137
<b>Неионизирующее излучение</b> .....	137
<i>Вещества, усиливающие действие     ультрафиолета</i> .....	137
<i>Солнечный свет и снег — опасное сочетание</i> .....	139
<i>Солнцезащитные очки</i> .....	140
<i>Выбирайте безопасные солнцезащитные     очки</i> .....	141
<i>Осторожно, солярий!</i> .....	142
<i>Ожоги и воспаление глаз у сварщиков</i> .....	142
Лазеры в быту и в медицине .....	143
Освещение в театре и ночном клубе .....	144
<b>СВЕТОДИОДНЫЕ ОЧКИ ПАНКОВА «РАДУГА ПРОЗРЕНИЯ»</b> .....	147
<b>УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	152

## **Вступительное слово от имени редакции**

Стремительное развитие цивилизации открыло для человечества практически безграничные возможности. Но подарив нам множество удобств, научно-технический прогресс также привел к негативным последствиям: плохой экологии, частым стрессам, малоподвижному образу жизни и неправильному питанию — а следовательно, и к росту многочисленных заболеваний.

Постоянная работа за компьютером, вождение автомобиля, использование смартфонов и игровых приставок, просмотр телевизора — все это обыденные явления, без которых уже трудно представить современную жизнь. Регулярное переутомление органов зрения стало нормой в XXI веке. Болезни глаз приобрели массовый характер: от них страдают более 70% россиян. 50 млн человек в нашей стране имеют диагноз близорукость, и более чем в 50% случаев это заболевание прогрессирует. Также повсеместно встречаются такие дефекты зрения, как астигматизм, гиперметропия, дальнозоркость и катаракта. Последние из них врачи связывают с возрастными изменениями органов зрения, а отсутствие таких заболеваний в зрелом возрасте уже давно стало редкостью. Таким образом, и ухудшение зрения с годами теперь считается почти неизбежной закономерностью.

За последние несколько лет четко прослеживается тенденция развития миопии у детей 5–7 лет. По данным Ассоциации детских офтальмологов России, у дошкольников часто встречаются следующие нарушения зрения: близорукость (у 27% пациентов), дальнозор-

кость (23%), астигматизм (15%), спазм аккомодации (11%), косоглазие (10%). Главной причиной возникновения дефектов зрения у детей является чрезмерная нагрузка на органы зрения.

В наши дни сохранить остроту зрения стало не просто, а скорректировать дефекты зрения нехирургическим путем — тем более. Тем не менее, это возможно. Выдающийся российский офтальмолог Олег Павлович Панков был убежден, что нужно сделать все, чтобы пациент избежал встречи с хирургом. Он говорил: «Главное — не насиловать организм, а научиться бережно использовать его резервы. Хирургическое лечение глаз — это крайняя мера». Тех же врачей, пациенты которых были вынуждены прибегнуть к помощи хирургов, Олег Павлович в буквальном смысле выводил на ковер и строго с них спрашивал: «Где вы были, раз вашим пациентам уже больше нечем помочь кроме хирургии? Почему довели их до такого состояния?»

В этой книге читатель найдет множество полезных рекомендаций и советов знаменитого офтальмолога Олега Панкова, следование которым в любом возрасте поможет сохранить и улучшить зрительные функции.

## Школа восстановления зрения

Свою уникальную методику Олег Павлович Панков разрабатывал более 30 лет. Ее главная идея — восстановление зрения через оздоровление всего организма. По мнению Панкова, лечение глазных заболеваний неразрывно связано с заботой о состоянии здоровья в целом. В связи с этим методика предполагает комплексный подход к восстановлению здоровья и основана на двух принципах. Первый — системная энерготерапия. Она заключается в осознании человеком необходимости духовного и физического очищения. Нужно мысленно настроиться на восстановление зрения, и тогда в зрительных центрах коры головного мозга включатся «кнопки» управления зрением. Также необходимо провести детоксикацию организма. Наконец, методика включает регулярное выполнение специальных упражнений для глаз, энерготерапию и цветотерапию — использование определенных цветов с оздоравливающей целью (ведь каждый цвет, по мнению Панкова, обладает своим целебным эффектом). Еще один важный принцип методики Панкова — вибрационное исцеление, то есть оздоровление с помощью света, звука или иной волновой энергии.

Олег Панков говорил так: «Мой курс восстановления зрительных функций длится всего 30 дней и... всю оставшуюся жизнь». За 30 дней можно перестроить свое отношение к жизни, научиться основным правилам здорового образа жизни и гигиены зрения, почувствовать первые положительные результаты, однако взяв однажды курс на сохранение зрения, придерживаться его потом придется всю жизнь.

Первый оздоравливающий курс по методике Панкова состоит из 4 циклов по 7 дней и 2 зачетных дней. Упражнения и процедуры подобраны таким образом, чтобы каждую неделю добиваться конкретной цели. Так, первый цикл называется «Самоочищение». За эту неделю необходимо настроиться на позитивные изменения в своей жизни, очистить организм, перейти на здоровый рацион питания, избавиться от угнетающих психику мыслей, научиться делать простые оздоровительные процедуры и упражнения со светом.

Второй цикл — «Выход на свой целебный луч». Выполнив несколько упражнений с различными цветными лучами, человек обязательно найдет цвет, который подходит именно ему.

Третья неделя лечения — «Волшебная лампа прозрения». Во время этого цикла предстоит освоить цветотерапию и научиться эффективно использовать индивидуально подобранные целебные цвета.

Наконец, заключительный цикл называется «Радуга жизни». Это период максимального использования всех полученных навыков, а также физических упражнений. В конце курса предусмотрено два зачетных дня, во время которых следует проверить зрение у офтальмолога и дать оценку состоянию своего здоровья. Также рекомендуется продолжать выполнять главные упражнения из первого цикла. Положительный результат не заставит себя долго ждать!

Рассмотрим главные упражнения методики оздоровления глаз светом Олега Панкова, которые рекомендуется выполнять в течение всей жизни.

## Упражнение «Радужное настроение»

Для любого человека, страдающего тем или иным заболеванием, очень важен настрой на выздоровление. Здесь можно привести аналогию с верой в Бога: по вере вашей воздастся вам. Чтобы не болеть, важно не позволять себе впадать в уныние и находиться в депрессивном состоянии. Нужно жить полной жизнью, не принимать психологических установок больного человека, жить полноценно — несмотря на проблемы. Жить вопреки болезни, и тогда она отступит.

Для того, чтобы настроиться на положительный результат лечения заболеваний глаз, существует психологическое упражнение. Это ключевое упражнение методики Панкова. Начинайте с него каждый ваш день. Только проснувшись и еще не открыв глаза, на 1–3 секунды представьте радугу, которая переливается семью цветами. Пусть это будет вашим первым мысленным образом после пробуждения. Это медитативное упражнение поможет настроиться на доброе утро и запрограммировать мозг на здоровье и желание хорошо видеть.

## Упражнение «Кошкино утро»

Это упражнение рекомендуется выполнять сразу после «Радужное настроение». Не открывая глаз, откиньте голову назад. Потянитесь в кровати, до конца вытянув шею и пальцы ног, как делают кошки. Откиньте руки в стороны. Ваш позвоночник должен максимально растянуться. Выполняйте упражнение в течение 3–5 секунд.