

Олег Панков



профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ

МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для ГЛАЗ

для восстановления
Зрения

Лечебно-профилактический центр
ИПШМ
код ОГРН
Код категории
гражданина
Код нозологической
формы (по МКБ-10)
Источники:
1) Фамилия
2) Имя
Код формы
ОКЗД 1103302
Формат № 148-19-08(а)

РЕЦЕПТ Сер. _____

Ф.И.О.
пациента _____

Дата
рождения: _____

№ страхового
медицинского полиса _____

№ медицинской карты амбулаторного
Адрес: _____

Ф.И.О. врача _____

Код врача _____

Выписано:
Rp. _____

Отпущено по рецепту: _____
Дата отпуска _____
Медицинского учреждения) _____

**по методу профессора
ОЛЕГА ПАНКОВА**

Олег Панков

**Медитативные упражнения
для глаз для восстановления
зрения по методу
профессора Олега Панкова**

Текст предоставлен правообладателем.

<https://litres.ru/4614393>

Панков, О. Медитативные упражнения для глаз для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова : АСТ, Астрель; Москва;

2011

ISBN 978-5-271-33506-8, 978-5-17-072294-5

Аннотация

<r>Тысячи пациентов Олега Панкова всех возрастов без лекарств и операций избавились от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты, глаукомы и проблем с сетчаткой. Читатель легко освоит простые и доступные рекомендации школы Панкова по восстановлению зрения с помощью медитативных упражнений, которые помогают концентрировать лечебную вибрационную энергию света и цвета.</r> <r>Простые и приятные, упражнения, приведенные в этой книге, вылечат вас от компьютерного зрительного синдрома, обострят зрение при близорукости, дальнозоркости

и астигматизме, облегчат состояние при катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз. Ежедневно уделяя время для медитативных упражнений, уже через месяц вы станете видеть лучше.</p>

Содержание

Курорт для глаз	5
Встаньте с правильной ноги, чтобы хорошо видеть	8
Мини-медитация «радуга»	9
Здравствуй, утро!	10
Разминка для глаз «Азбука»	11
Чистка лимфатических сосудов	12
Контрастный душ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Олег Панков

Медитативные упражнения для глаз для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова

Курорт для глаз

Медитативные упражнения – один из краеугольных камней системы восстановления зрения профессора Панкова. Почти все упражнения для глаз в той или иной степени являются медитацией – сосредоточением внимания на каком-либо объекте, реальном или воображаемом, целебном – и приятном! – для органа зрения. Почему так велика важность медитации? Потому что она устраняет главную причину, из-за которой наши глаза болят – перенапряжение.

Перенапряжение происходит от однообразной нагрузки на орган зрения. В древности, живя на природе, человек имел прекрасное зрение, не уступающее аналогичной функ-

ции у животных. Технический прогресс очень сильно навредил нашей физиологии. Мы практически перестали рассматривать предметы вдаль. Нагрузка на зрение идет преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге или газете, символов на экране компьютера. Читая текст, наши глаза часами изо дня в день совершают одни и те же движения: слева – направо, слева – направо. В результате одна группа мышц перегружается, а другая остается незадействованной, ослабевает и, в конце концов, атрофируется «за ненадобностью». Свою лепту вносят и условия, в которых вынуждены трудиться наши глаза. Чтение с бликующего экрана, на слишком ярком свете или при плохом освещении, при резких колебаниях уровня освещенности, в движущемся транспорте заставляет глаза чрезмерно напрягаться, что приводит к поломке тончайшего зрительного механизма. Всех этих «пагубных» воздействий избежать практически невозможно. Что нам остается? Сгармонизировать нагрузки и помнить, что глазам необходим регулярный отдых. И лучшей терапии, чем медитация, за времена своего существования человечество не придумало – это самый настоящий курорт для глаз!

Простые и приятные упражнения, приведенные в этой книге, вылечат вас от компьютерного зрительного синдрома, обострят зрение при близорукости, дальнозоркости и астигматизме, облегчат состояние при катаракте, глаукоме и других заболеваниях глаз. Ежедневно уделяя время на медита-

цию, уже через месяц вы станете видеть лучше. И не только видеть, но и достойно выполнять дела, требующие хорошего зрения! Развитие навыков сосредоточения помогает достичь успеха в любой сфере деятельности. Во время медитации происходит разблокировка запасов жизненных сил и активизация биохимических процессов в организме, что способствует улучшению общего самочувствия и эмоционального состояния. Психика освобождается от последствий эмоциональных травм, что приводит к успокоению мыслей, и в человеке раскрываются способности, которые в силу указанной причины не получили развития. Это интуитивное озарение, способствующее пробуждению внутренних сил!

Встаньте с правильной ноги, чтобы хорошо видеть

Известно, что как день начнется, так он и пройдет. Этому есть научное объяснение: в утренние часы с 5 до 9 наша психика особенно восприимчива. Удачно или неудачно сложится день, ваш эмоциональный фон, физическое самочувствие, в том числе и острота зрения, зависят от настроения, который вы заложите в мозг. Если вы ничего не заложите, ваши глаза будут видеть «как всегда», то есть неважно. Здоровье глаз начинается с желания хорошо видеть. Это своего рода спусковой крючок. Без него никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому рекомендуется начинать день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Всего 10 минут, а какой замечательный вклад в здоровье! Пускай эти упражнения станут для вас главными на всю жизнь.

Мини-медитация «радуга»

Как только проснулись, не открывая глаз, представьте радугу. Этот первый ваш мыслеобраз после пробуждения, который, переливаясь всеми семью цветами, включает «пульт управления» мозга на удачный день и желание хорошо видеть. Упражнение занимает 1–3 секунды.

Здравствуй, утро!

Лежа на спине с закрытыми глазами потянитесь, вытянув пальцы ног и откинув голову. Вытяните шею до конца. Дайте максимальную растяжку всему позвоночнику – так же, как потягиваются кошки. Руки раскиньте в стороны (рис. 1).

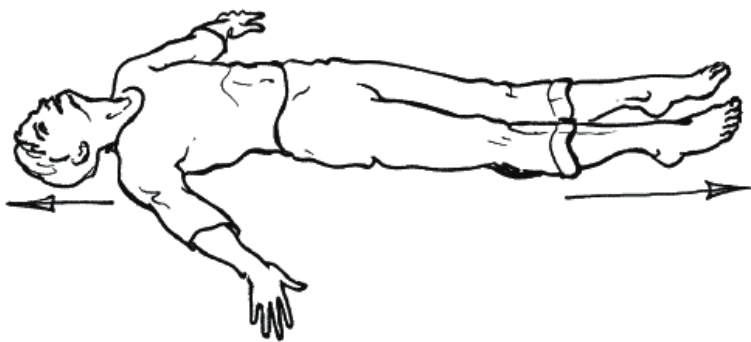


Рис. 1

Длительность упражнения 3–5 секунд. Затем расслабьтесь на 5 секунд, откройте глаза и мысленно произнесите: «Здравствуй, утро! Здравствуй, новый день! Глаза мои видят отчетливо и резко. Глаза мои хорошо омываются кровью и наполняются новой жизненной силой».

Повторите потягивание с настроем 3 раза.

Разминка для глаз «Азбука»

Лежа на спине, откройте глаза и «пропишите» глазными яблоками все буквы алфавита от «А» до «Я». Это займет от силы минуту. После этого можно вставать.

Чистка лимфатических сосудов

Пока застилаете постель и моетесь, проведите очищение ротовой полости. 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 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 сосудов глаз. Если такой очистки не делать, со временем токсическая лимфа обратным током может попасть из носоглоточной области в лимфатическую систему глаза и осесть там.

Контрастный душ

Следующая процедура – общеоздоровительная, для поддержания тонуса иммунной системы.

Станьте в ванну и окатитесь водой комфортной температуры. Затем сделайте воду максимально горячей, какую сможете выдержать без дискомфорта. Через 30–60 секунд отключите горячую воду и пустите холодную. Облив все тело в течение 20–40 секунд, вновь включите горячую воду на 20–40 секунд, а затем – холодную. На этот раз постарайтесь постоять под холодным душем чуть дольше. Далее снова короткий горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все тело, не задерживаясь на одном месте. Всего делается 3–5 контрастов. Завершается процедура холодной водой.

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.