

ОЛЕГ ПАНКОВ

ПРОФЕССОР-ОФТАЛЬМОЛОГ,
ОФТАЛЬМОХИРУРГ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ ПО ПАНКОВУ

*НОВОЕ ИЗДАНИЕ
ЛЕГЕНДАРНОЙ МЕТОДИКИ*

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЕТА

МАССАЖ, ВАННОЧКИ И ДРУГИЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

ТАБЛИЦЫ С ТРАЕКТОРИЯМИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ



МЕТАФОРА
ЗДОРОВЬЯ

Олег Павлович Панков
Восстановление зрения по
Панкову. Новое издание
легендарной методики
Серия «Метафора здоровья.
Книги от ведущих экспертов
в области медицины»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73543363

*Восстановление зрения по Панкову. новое издание легендарной
методики: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-242784-8*

Аннотация

Ваше зрение теряет остроту? Испытываете боль и дискомфорт в глазах после рабочего дня за компьютером? Устали от постоянно сухих и зудящих глаз? Эта книга – отличная возможность избавиться от всех этих проблем раз и навсегда. Свою уникальную методику доктор Олег Павлович Панков разрабатывал более 30 лет. Она создана специально для самостоятельного использования. В книге представлено более 40 интересных упражнений для проверки и восстановления функций зрения. Вы также познакомитесь с полезными

процедурами, такими как лечебный душ для глаз, точечный массаж, утренняя гимнастика, которые помогут при дистрофии сетчатки, глаукоме, косоглазии и близорукости.

Содержание

Вступительное слово от имени редакции	6
Школа восстановления зрения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Олег Павлович Панков

Восстановление зрения по

Панкову. Новое издание

легендарной методики

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

© Панков О.П., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

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), дальнозоркость (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 непросто, 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.

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.