

Олег Панков



профессор-офтальмолог,
академик Лазерной
академии наук РФ

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

• **ГЛАУКОМА** •
КАТАРАКТА • **БЛИЗОРУКОСТЬ**



Олег Панков

**Самые распространенные
болезни глаз. Глаукома.
Катаракта. Близорукость.
Уникальный метод лечения и
восстановления зрения по методу
профессора Олега Панкова**

«Издательство АСТ»

2011

Панков О. П.

Самые распространенные болезни глаз. Глаукома. Катаракта. Близорукость. Уникальный метод лечения и восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / О. П. Панков — «Издательство АСТ», 2011

В этой книге собраны упражнения, медитации и тренинги для глаз знаменитого российского офтальмолога Олега Панкова, которые помогают вернуть зрение. Но не только! Метод вибрационного исцеления профессора Панкова возвращает и сохраняет здоровье в целом: восстановление зрения – лишь «побочный» эффект работы этой системы. В отличие от множества «панацей» последних лет, вам предлагается реально работающая, проверенная временем методика. Тысячи пациентов профессора Панкова всех возрастов без лекарств и операций вернули себе здоровье, избавляясь от близорукости, дальнозоркости, астигматизма, косоглазия, катаракты и глаукомы, проблем с сетчаткой. Читатель легко освоит простые и доступные каждому рекомендации школы Олега Панкова. А в сочетании с приемом антиоксидантов и общим очищением организма по методу профессора Панкова, самые распространенные проблемы со зрением могут быть решены для вас окончательно – полным выздоровлением!

© Панков О. П., 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Эта книга научит вас правильно пользоваться глазами	5
Совершенное зрение начинается с желания хорошо видеть и... с утра	7
Упражнение «Радуга»	8
Здравствуй, утро!	9
Разминка для глаз «Азбука»	10
Чистка лимфатических сосудов	11
Контрастный душ	12
Ванночки для глаз	13
Массаж век	14
Мигательная гимнастика	15
Очищающее дыхание	16
Очищение от паразитов	17
Очищение от микробов	18
Учимся расслаблять глаза. Упражнения со светом	19
Сосредоточение на пламени	20
Созерцание светил	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Олег Панков

Самые распространенные болезни глаз. Глаукома. Катаракта. Близорукость. Уникальный метод лечения и восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова

Эта книга научит вас правильно пользоваться глазами

Задумывались ли вы, почему ваши глаза болят? Наследственность, безусловно, имеет значение, однако главная причина – нарушение основного закона зрения, который гласит: «Когда глаз перемещается, он видит». Природа изобрела глаза для того, чтобы мы ими пользовались. Когда-то человек имел прекрасное зрение, не уступающее аналогичной функции у животных. Теперь она в значительной степени утрачена по причине недостаточного использования. Цивилизация оказала очень пагубное влияние на нашу физиологию. Современная техника позволяет «рассмотреть» то, что не под силу увидеть глазами и услышать ушами. В результате органы чувств стали использоваться впосилы. А если орган остается недогруженным, он начинает болеть – это непреложный закон природы.

Итак, чтобы сохранить зрение, им необходимо пользоваться! «Как же так? – удивитесь вы. – Ведь в обычной жизни мы очень активно пользуемся глазами!» Вот тут и возникает противоречие. Мы не просто активно пользуемся глазами, мы не оставляем их в покое ни на минуту. Казалось бы – орган зрения в постоянном тонусе, постоянно идет тренировка. И при этом – колоссальный рост болезней глаз во всем мире. Почему?

Глаза утомляют не сами нагрузки, а их неверный режим. Мы практически перестали пользоваться глазами для рассматривания предметов вдали. Нагрузка на зрение происходит преимущественно за счет рассматривания мелких объектов вблизи – букв в книге или газете, символов на экране компьютера. Мы читаем книгу, и наши глаза совершают одинаковые движения: слева – направо, слева – направо. Часами изо дня в день одни и те же движения. 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. Мы смотрели и будем смотреть телевизор, не собираемся бросать чтение, а ежедневная работа за компьютером стала неотъемлемой частью жизни.

Однако я не призываю вас отказываться от благ цивилизации. Я научу вас, как вылечить больные глаза и сохранить зрение именно в этих неблагоприятных условиях! Для этого нужно сгармонизировать нагрузки: подключить к смотрению все группы глазных мышц и научиться расслаблять глаза. Простые и приятные упражнения, приведенные в этой книге, обострят зрение при прогрессирующей близорукости, избавят от косоглазия, обратят вспять процесс ухудшения зрения при катаракте, глаукоме, дистрофии сетчатки и других серьезных заболеваниях глаз.

Люди часто задают вопрос: как долго надо практиковать упражнения, чтобы зрение восстановилось? До тех пор, пока правильные привычки пользоваться глазами не станут бессознательными! Когда ваши глаза научатся перемещаться и часто моргать, когда зрение начнет сопровождаться расслаблением, вы будете не заставлять глаза смотреть, а позволять им видеть. И они будут видеть все лучше и лучше! Потому что при правильном использовании глазами зрение обостряется.

Возможно, кого-то смутит обилие упражнений. Как все это успеть, если рабочие и домашние дела отнимают все время? Ответ таков: не хватайтесь за все упражнения сразу, делайте их выборочно, выделив наиболее приятные и важные для себя. Не следует бросаться с места в карьер.

Как человеку, разучившемуся двигаться, нет смысла без предварительной тренировки пытаться пробежать марафон, так и человеку с нарушенным зрением не следует сразу и помногу нагружать глаза. Только дозированная, постепенно увеличивающаяся нагрузка способна нивелировать неблагоприятные факторы окружающей среды и улучшить зрение.

Помните также, что в системе восстановления зрения Панкова упражнения, медитации и тренировки применяются в совокупности с приемом антиоксидантов и общим очищением организма. Без этого не может быть совершенного зрения. Поэтому людям, страдающим глазными заболеваниями, желательно ознакомиться с этой информацией в других книгах автора.

Ежедневно уделяя время тренингам, уже через месяц вы станете видеть лучше. И не только видеть, но и достойно выполнять дела, требующие сосредоточения и хорошего зрения! Если спустя некоторое время вам начнет казаться, что состояние глаз снова ухудшилось, не удивляйтесь: это нормальное явление. Выздоровление всегда идет по затухающей синусоиде: улучшение – временный перерыв или даже некоторый регресс – улучшение. Регресс – это пауза, во время которой ваш организм перераспределяет энергию, высвободившуюся в результате улучшения зрения. Напряжение глаз блокирует 90 % нервной силы. Когда эта сила восстанавливается, во всей нервной системе происходят мощные положительные сдвиги. Занимайтесь регулярно, с твердой уверенностью в успехе, отмечайте каждый шаг вперед! И результаты не замедлят сказаться!

Совершенное зрение начинается с желания хорошо видеть и... с утра

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 настроя, 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 которого никакую болезнь с мертвой точки не сдвинуть. Поэтому начинайте день с коротких упражнений, дающих глазам позитивный заряд. Всего 10 минут, а какой замечательный вклад в здоровье! Пускай эти упражнения станут для вас главными и сопровождают вас всю жизнь.

Упражнение «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). 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».

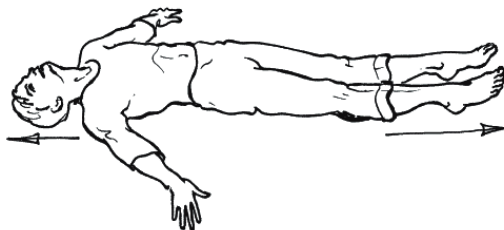


Рис. 1

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 глаз. 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.

После этого наберите в рот холодной воды, наполнив ею пазухи за щеками, широко раскройте глаза, задержите дыхание. Набирайте в ладони воду и плескайте на глаза до тех пор, пока вода во рту не нагреется (10–12 раз).

Приучайте себя к контрастному душу постепенно. Сначала на протяжении двух недель принимайте душ комфортной температуры. Затем делайте один контраст, стоя под холодной водой не более 5–10 секунд. Через неделю переходите на два, затем – на три контраста.

Вначале допускается небольшой перепад температур, то есть обливаться не самой холодной и не самой горячей водой, а теплой и прохладной. Но достигнув ощущения явного холода, надо сразу же перейти на ледяную воду. Не зная этой тонкости, многие пытаются и далее снижать температуру постепенно, доходят до 19–20 °С и простужаются. Почему? Потому что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она недостаточно холодна, чтобы включились механизмы самовосстановления организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие, запуская терморегуляторный и иммунный механизм.

Ванночки для глаз

После душа сделайте ванночки для глаз. С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан кипятка. Утром зачерпнуть 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 делаем легкий массаж. Закрыв глаза, осторожно, без нажима, растирающими движениями 15–20 секунд массируем средними пальцами кожу нижних век (рис. 2).



Рис. 2

Мигательная гимнастика

Следующее упражнение – моргание, прекрасный способ релаксации глаз. У моргания две основные функции: смазывать и очищать глаза и давать им отдых периодическим исключением света. Сухость глаз предрасполагает их к воспалению и ведет к нечеткости зрения. Отсюда настоящая потребность частой смазки. Когда пыль налипает на гладкую поверхность, она уменьшает светопроницаемость даже самого прозрачного материала. Именно моргание защищает глаза от загрязнений. Кроме того, если моргание частое (а таким оно и должно быть), глаз отсекается от света в сумме на 5–10 % времени бодрствования.

В состоянии релаксации глаза моргают 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 воспринимающий аппарат. Подавление движения, нормальное и естественное в других частях тела, передается не только на глаза, но и на веки. Движение является одним из необходимых условий 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 сознательно выработать у себя привычку моргать 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. Это может быть достигнуто путем специального упражнения.

Быстро и легко сжимайте и разжимайте веки, не напрягая их. Продолжительность упражнения – 30–60 секунд. На 1 минуту закройте глаза и расслабьте их. Подобный отдых глазам надо устраивать при малейших признаках усталости. Будучи регулярным, это упражнение поможет быстро создать привычку частого моргания. А человек, который научился контролировать моргание, сможет контролировать и свою склонность лишать подвижности собственные глаза.

Частое моргание 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. Морганием необходимо время от времени прерывать длинный ряд других упражнений для глаз. Частое и легкое моргание почти моментально приносит некоторое облегчение и, к тому же, ни с чем не сравнимо по простоте и доступности.

Очищающее дыхание

Свежий воздух необходим как всему организму, так и зрению. Вам нужно постоянно помнить об этом. К глазам должен поступать кислород. Многие люди теснятся в комнатах, не уделяя внимания их проветриванию и вентиляции. Ничего не может быть неразумнее 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 собственный 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 глубокий вдох. Удерживайте воздух в себе в течение нескольких секунд. Сложите губы, как бы собираясь свистнуть, но не надуйте щеки. Небольшими порциями 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 (рис. 3). Выдыхать воздух надо с изрядной силой!



Рис. 3

Очищающее дыхание надо применять 2–3 раза в перерывах между периодами напряженной работы глаз. Продолжительность упражнений – 3 минуты.

Очищение от паразитов

Для очищения от паразитов, которые, как правило, обитают на веках и внутри глаза, необходимо по утрам в течение 30 дней принимать настойку полыни (8–10 капель на 1/4 стакана воды) и натуральное эфирное масло гвоздики (3 капли на кусочек хлеба). Курс повторять 2–3 раза в год.

Очищение от микробов

Я также рекомендую провести очищение от микробов с помощью экстракта биофлавоноидов семян грейпфрута – цитросепта (продается в аптеках). Благодаря своим уникальным противомикробным качествам экстракт семян грейпфрута является надежной профилактикой простуд, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибков и паразитов в органах пищеварения. Очищая тело от патогенной флоры и способствуя усвояемости витамина С, цитросепт укрепляет иммунитет.

Принимайте в течение двух недель по 10–15 капель экстракта на стакан сока, зеленого чая или воды. Аналогично действует настойка полыни в той же пропорции. Курс повторять 3–5 раз в год.

Учимся расслаблять глаза. Упражнения со светом

Наши глаза часто испытывают длительное напряжение. Прежде всего, это происходит из-за того, что взгляд в течение длительного времени фокусируется на предмете, находящемся на близком расстоянии от глаз либо в неудобном положении – мы можем, например, читать книгу, лежа на боку, или смотреть телевизор с угла дивана. Предотвратить негативные последствия перенапряжения глаз можно посредством сосредоточения взгляда на маленьком светящемся объекте. Эти упражнения – они называются центральной фиксацией – следует выполнять ежедневно, по возможности – несколько раз в день. Они обеспечивают расслабление глазным мышцам.

Сосредоточение на пламени

Очень полезно фиксировать взгляд на пламени свечи, камина или костра. Расскажу знаменательную историю, услышанную от моего 70-летнего пациента Николая Васильевича из подмосковного поселка Удельная. В течение многих лет он страдал глаукомой. Спустя некоторое время после того, как он начал посещать храм, участвовать в службах и смотреть на свечи, он заметил, что радужные круги перед глазами уменьшились. А через нескольких месяцев он стал гораздо лучше видеть.

Действительно, свечи обладают целебным действием. Издревле существует поверье, что в пламени сгорают болезни, обиды, гнев, другие негативные состояния, посетившие человека. И лишь современная биофизика нашла этому объяснение: спектр излучения пламени относится к диапазону волн (оранжевый и красный свет, инфракрасное излучение), который обладает целебным действием! Но материал обязательно должен быть натуральным – дерево или воск. Воск во время горения источает не только приятный запах, но и живые природные флюиды, которые отсутствуют у парафиновых, стеариновых и тем более гелевых свечей.

Установите зажженную свечу на уровне глаз на расстоянии 50–100 см от лица, как вам удобнее. По классическим канонам, это расстояние должно равняться расстоянию от глаз до промежности. Примите удобную позу напротив и смотрите на пламя. Постарайтесь ни на что не отвлекаться во время медитации. Запритесь в комнате. Вас не должны беспокоить ни текущие дела, ни звуки за стенкой, ни собственные мысли. Внимательно вглядывайтесь в пламя, не отводите глаз на окружающие предметы. Веки следует открыть широко. Старайтесь не моргать. Вскоре язычок пламени начнет превращаться в яркое пятно, которое будет расти по мере продолжения упражнения. В какой-то момент пятно займет все поле зрения. Старайтесь удерживать это состояние как можно дольше.

Во время упражнения голова должна быть свободна от всех мыслей, кроме мысли о пламени. Важно научиться просто смотреть. Это нелегко. Такое умение приходит только после длительной тренировки. На первых порах будут беспокоить самые разные мысли, и это совершенно нормально. «Поймав» в уме постороннюю мысль, не отбрасывайте ее с раздражением, иначе она прицепится к вам, как клещ. Улыбнитесь ей, мысленно помашите рукой и переключитесь на созерцание пламени. Сейчас, во время медитации, вы существуете сами по себе, а ваши мысли – сами по себе. Наблюдайте за ними со стороны, не пытайтесь подавить или стереть; дайте им жить собственной, отдельной от вас жизнью.

В ходе упражнения следует помнить об осанке. Голову и спину держите прямо. Обнаружив, что шея наклонилась, а плечи сгорбились, сразу же выпрямитесь.

Смотрите на пламя до тех пор, пока не устанут глаза. Поначалу это будет 3–5 минут. По мере практики продолжительность медитации увеличится до 15 минут и получаса. Но ни в коем случае не насилюйте свои глаза! Как только появляются резь и слезы, сразу же закройте веки и продолжайте смотреть на пламя мысленным взором, пока отпечаток на сетчатке не исчезнет. С каждым разом надо стараться увеличивать время этого остаточного свечения.

Закончите медитацию несколькими глубокими вдохами-выдохами. Если глаза устали, расслабьте их, быстро и легко, без напряжения, сжимая и разжимая веки от 30 до 60 секунд.

Созерцание светил

Древние восточные учения говорят о том, что для развития совершенного зрения надо смотреть на солнце, луну и звезды. Эксперименты, проведенные Бейтсом, Гельмгольцем и другими медиками, подтверждают, что рассматривание светящихся объектов повышает тонус глаз.

Солнечный свет нельзя сравнить ни с каким другим. Солнечные лучи – сами по себе, без всяких вспомогательных средств! – оживляют зрение, улучшают циркуляцию крови, обладают антибактериальным действием. Использование солнечного света в лечебных целях так же старо, как человечество. Первое из дошедших до нас упоминание об использовании солнечных лучей для профилактики и лечения заболеваний органа зрения относится к временам правления в Египте фараона Аменхотепа IV (предположительно XIV век до н. э.). О целебных свойствах солнца есть сообщения в трудах Геродота, Гиппократ, Корнелия Цельса, Клавдия Галена, Абу Али ибн Сины и других.

Недаром многие упражнения йоги для оздоровления глаз выполняются под открытым небом, в положении лицом к солнцу. В йоге есть медитация на солнце. Во время ее выполнения йоги смотрят на восходящее или закатное солнце широко открытыми и при этом расслабленными глазами, то открывая, то прикрывая их, пока не потекут слезы. Со временем можно научиться смотреть непосредственно на солнце без дискомфорта, но никогда не следует смотреть на солнце в полдень – это опасно для глаз. Оптимальное время для солнечных медитаций – с 7 до 8 часов утра и с 5 до 6 часов вечера. Созерцать солнце нужно начинать постепенно, начиная с 1–2 минут и до 10 минут. В Европе таким способом успешно лечат конъюнктивиты, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

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.